



GÖTEBORGS UNIVERSITET

Lärarprogrammet  
*Examensarbete, 15hp*

# Hur framställs träningsmetoder i en dagstidning?

- En innehållsanalys utifrån Skolverkets begrepp kroppslig förmåga.

Gustav Hallén, Markus Källström  
och Pelle Törnqvist

Kurs: LAU 395

Handledare: Hillevi Prell

Examinator: Marianne Pipping Ekström

Rapportnummer: HT13-2820-2

## Abstract

Titel: Hur framställs träningsmetoder i en dagstidning? - En innehållsanalys utifrån Skolverkets begrepp kroppslig förmåga.

Författare: Gustav Hallén, Markus Källström och Pelle Törnqvist

Termin och år: HT 2013

Institution: Institutionen för Kost- och idrottsvetenskap, Göteborgs Universitet

Handledare: Hillevi Prell

Examinator: Marianne Pipping Ekström

Rapportnummer: HT13-2820-2

Nyckelord: träningsmetod, träningsartikel, kroppslig förmåga, Idrott och hälsa, gymnasieskolan

## Sammanfattning

Studier visar att media är den viktigaste källan för information om vetenskap och forskning för de som lämnat grundskolan. I media presenterar olika aktörer (forskare parallellt med kommersiella representanter) löpande råd och rön kring träning och hälsa. I gymnasieskolans läroplan framkommer att eleverna i alla ämnen skall tränas i att inta ett kritiskt förhållningssätt. För att förstå ett ämnesspecifikt kritiskt förhållningssätt för idrott och hälsa anser vi att begreppet *kroppslig förmåga* är centralt. I Skolverkets förklaring till detta begrepp framkommer att undervisningen ska grundas på *fakta och teorier*, att eleverna inte enbart ska *utföra* rörelseaktiviteter, utan även kunna *anpassa* och *bedöma* dessa. Kroppslig förmåga framstår då som präglad av en holistisk människosyn där både psykologiska och fysiologiska egenskaper blir nödvändiga i samma förmåga. Återkommande i tidigare studier är dock att det fysiologiska utförandet av aktiviteter dominerar på bekostnad av reflektion. Diskrepansen mellan styrdokument och verklighet är problematisk och en möjlig förklaring är att lektionsinnehållet i större utsträckning påverkas av media än av kursplaner.

Studiens syfte är att analysera hur Göteborgs-Posten framställer olika träningsmetoder, utifrån begreppet kroppslig förmåga. I studien granskas vilka träningsmetoder som presenteras, vilken möjlighet läsaren har att bedöma, anpassa och utföra träningsmetoderna, vilka mål som presenteras med träningsmetoderna samt huruvida de bygger på fakta och teorier. Studien utgörs av en kvantitativ innehållsanalys av 60 artiklar från tidningens hälsosidor under 2012/2013.

Materialet uppvisar en stor variationsrikedom av träningsmetoder. Vidare har läsaren ofta en god möjlighet till att bedöma, anpassa och utföra träningsmetoderna. Träningsmetodernas mål beskrivs oftare som främjande av hälsa än varande prestationsinriktat. Didaktiska konsekvenser blir av detta att artiklarna med dess träningsmetoder lämpar sig bra som inspirationsmaterial för lektionsinnehållet i idrott och hälsa för att kunna bekämpa ensidighet, utförande- och prestationsfokus som nu förhärskar. Däremot är källhänvisningen i de flesta artiklar bristfällig vilket kan utgöra en anledning till att i idrottsundervisningen förhålla sig kritisk till artiklarna.

## Förord

Vi som skriver den här uppsatsen är tre blivande gymnasielärare i ämnet idrott och hälsa. Den här studien utgör vårt examensarbete och skrivs i kursen LAU395.

Under arbetets gång har vi växlat mellan att arbeta enskilt och att sitta tillsammans för att bearbeta texten. Inledningsvis fokuserade Pelle och Gustav på olika delar av den teoretiska anknytningen medan Markus jobbade med metodavsnittet. Innehållsanalysen av tidningsartiklarna gjordes först av oss var för sig. Därefter satt vi tillsammans och diskuterade artiklarnas innehåll. Allt eftersom studiens resultat börjat växa fram har vi sedan delat upp olika delar mellan oss för att återigen sammanstråla och bearbeta varandras material. Mot slutet av uppsatsen satt vi mestadels tillsammans och arbetade.

Vi vill rikta ett stort tack till Hillevi Prell som varit vår handledare och som hela tiden gett oss feedback på vårt material. Det är skönt att ha någon att bolla sina idéer med, från start till mål.

Slutligen hoppas vi att ni får en trevlig och intressant läsning.

Pelle, Markus och Gustav

# Innehållsförteckning

<b>1. Inledning</b>	<b>1</b>
<b>2. Syfte och problemformulering</b>	<b>2</b>
<b>3. Teoretisk anknytning</b>	<b>3</b>
<b>3.1 Media och senmoderniteten</b>	<b>3</b>
3.1.1 En granskning av medias debatt om ämnet idrott och hälsa	4
<b>3.2 Lektionsinnehåll i ämnet idrott och hälsa</b>	<b>5</b>
3.2.1 Ett ämne för alla	5
3.2.2 Skolverkets utvärdering och Skolinspektionens granskningar	6
<b>3.3 Kroppslig förmåga – en teoretisk bakgrund</b>	<b>7</b>
3.3.1 Holistisk människosyn och salutogent hälsoperspektiv	7
<b>3.4 Allmänna rekommendationer för träning</b>	<b>9</b>
<b>3.5 Begreppsförklaringar</b>	<b>9</b>
3.5.1 Kroppslig förmåga	9
3.5.2 Rörelseaktiviteter	9
3.5.3 Att <i>anpassa</i> , <i>bedöma</i> och <i>utföra</i> rörelseaktiviteter	10
3.5.4 Bibehålla och utveckla den fysiska förmågan	11
3.5.5 Teori och fakta	11
<b>3.6 Träningsslag, vad är det?</b>	<b>12</b>
<b>3.7 En summering</b>	<b>13</b>
<b>4. Metod</b>	<b>14</b>
<b>4.1 Urval</b>	<b>14</b>
<b>4.2 Datainsamling</b>	<b>14</b>
<b>4.3 Analys</b>	<b>15</b>
4.3.1 Tolkningens ofrånkomlighet	15
4.3.2 Kvantitativ innehållsanalys	15
4.3.3 Utformning av analysverktyg	16
4.3.4 Nya analysverktyg	17
4.3.5 Utförande av kvantitativ innehållsanalys	18
<b>5. Resultat</b>	<b>19</b>
<b>5.1 Presenterade träningsmetoder i de granskade artiklarna</b>	<b>19</b>
<b>5.2 Möjlighet att bedöma, anpassa och utföra träningsmetoden</b>	<b>20</b>
5.2.1 Bedöma	21
5.2.2 Anpassa	22
5.2.3 Utföra	22
<b>5.3 Träningsslagens syfte som utvecklande eller bibehållande av den fysiska förmågan</b>	<b>24</b>
<b>5.4 Träningsslaget som vilande på fakta, vetenskapliga teorier samt beprövad erfarenhet</b>	<b>25</b>
<b>5.5 Resultatsammanfattning</b>	<b>27</b>
<b>6. Diskussion</b>	<b>28</b>
<b>6.1 Presenterade träningsmetoder i de granskade artiklarna</b>	<b>28</b>
<b>6.2 Möjlighet att bedöma träningsmetoden</b>	<b>28</b>
<b>6.3 Möjlighet att anpassa träningsmetoden</b>	<b>29</b>
<b>6.4 Möjlighet att utföra träningsmetoden</b>	<b>30</b>
<b>6.5 Träningsslagens syfte som utvecklande eller bibehållande av den fysiska förmågan</b>	<b>30</b>
<b>6.6 Träningsslaget som vilande på fakta, vetenskapliga teorier samt beprövad erfarenhet</b>	<b>31</b>
<b>6.7 Användning av artiklarna/träningsslagens i ämnet idrott och hälsa</b>	<b>32</b>
6.7.1 Praktiskt utförande av träningsmetod	32

6.7.2 Tidningsartikel som läromedel .....	33
<b>6.8 Didaktiska implikationer .....</b>	<b>34</b>
<b>Referenser .....</b>	<b>35</b>
<b>Källförteckning .....</b>	<b>37</b>
<b>Tabellförteckning.....</b>	<b>40</b>
<b>Bilaga .....</b>	<b>41</b>

# 1. Inledning

I dagens många gånger komplexa västerländska samhälle är det av största vikt att kunna förse sig med tillförlitlig kunskap och information. Media är en av de viktigaste källorna för information om vetenskap, forskning och teknisk utveckling (Sandberg, 2004, s. 60). Medias roll i samhället bör inte underskattas vilket det ofta förekommande epitetet den tredje eller fjärde statsmakten (beroende på vilket land det gäller) vittnar om (Larsson, 1997, s. 201). I media tillåts dock även andra intressegrupper och aktörer, parallellt med vetenskapen, att framföra sina åsikter och rön, exempelvis kring motion och hälsa (Sandberg, 2004, ss. 46, 60). Massmedia påverkar befolkningen både genom att bestämma vilka frågor som ska framstå som centrala och intressanta, samt genom att styra våra uppfattningar i vissa riktningar i dessa utvalda frågor (Ibid., s. 67).

Läroplanen för gymnasieskolan från 2011 (Lgy11) beskriver under rubriken *skolans uppdrag*, som ska genomsyra all skolans verksamhet och undervisning, att:

Eleverna ska [...] kunna orientera sig i en komplex verklighet med stort informationsflöde och snabb förändringstakt. Deras förmåga att finna, tillägna sig och använda ny kunskap blir därför viktig. Eleverna ska träna sig att tänka kritiskt, att granska fakta och förhållanden och att inse konsekvenserna av olika alternativ. På så vis närmar sig eleverna ett vetenskapligt sätt att tänka och arbeta. (Skolverket, 2011a, s. 7)

Att anta ett kritiskt förhållningssätt bör alltså vara en central del i alla skolans ämnen. Ytterligare en del i *skolans uppdrag* är att uppmärksamma hälso- och livsstilsfrågor (Skolverket, 2011a, s. 7). Detta märks extra tydligt i ämnesplanen för idrott och hälsa där det i syftet går att läsa hur ”undervisningen ska [...] bidra till att eleverna utvecklar hälso- [...] medvetenhet samt intresse för att delta i arbetet med hälsofrågor i [...] samhälle[t].” (Skolverket, 2011c, s. 1).

Denna studies utgångspunkt är således behovet av ett kritiskt förhållningssätt i dagens informationssamhälle och då i synnerhet vid frågor som berör hälsa och fysisk aktivitet. Vidare anser vi att ett kritiskt förhållningssätt i skolämnet idrott och hälsa omfattar vissa färdigheter som återfinns i Skolverkets definition av det centrala begreppet *kroppslig förmåga*:

Med kroppslig förmåga avses elevens förmåga att bedöma, anpassa och utföra rörelseaktiviteter som bibehåller, alternativt utvecklar, den fysiska förmågan. Valet av rörelseaktiviteter sker utifrån teorier och fakta och eleven relaterar valet av rörelseaktivitet till egna förutsättningar och mål. (Skolverket, 2011c, s. 1)

Då utgångspunkten för valet av rörelseaktivitet i undervisningen ska vara *fakta och teori*, ger det möjlighet, menar vi, för såväl eleven som läraren att kritiskt förhålla sig till varför en viss aktivitet ska utföras. Vidare uppmanar formuleringen ovan till att eleven ska utveckla sin förmåga att *bedöma, anpassa* och *utföra* rörelseaktiviteter, där vi ser de två förstnämnda som viktiga färdigheter i ett kritiskt förhållningssätt. Skolidrotten bör alltså *inte* fungera som endast en fysiologisk träning, befriad från inslag av reflektion och intellekt. För oss framstår istället Skolverkets definition av kroppslig förmåga vara präglad av en *holistisk* människosyn där såväl psykologiska/intellektuella och fysiologiska/kroppsliga egenskaper blir nödvändiga i en och samma förmåga.

Ett återkommande resultat från undersökningar vi tagit del av visar dock att det fysiologiska utförandet av aktiviteter får ett för stort utrymme i idrottsundervisningen, på bekostnad av intellektuella färdigheter så som bedöma och anpassa (Skolverket, 2005, ss. 45, 153-154;

Skolverket, 2011d, ss. 3-4). Att den praktiska idrottsundervisningen inte lyckas följa styrdokumentens intentioner är förstås problematiskt. En möjlig anledning till detta kan vara att lärare i större utsträckning påverkas av samhället och media än styrdokumentens riktlinjer (Sandahl, 2005, s. 290).

I denna studie granskas hur olika träningsmetoder framställs i media. Med vårt analysverktyg, som är Skolverkets begrepp kroppslig förmåga, blir infallsvinkeln huruvida en granskad träningsmetod är lämplig att använda i undervisningen i idrott och hälsa. Ett sådant perspektiv gör att studien främst blir relevant för elever och lärare i den svenska skolan. Utifrån det vi skrivit ovan ligger studiens utbildningsvetenskapliga- och didaktiska relevans i att kritiskt granska om, och i så fall hur, artiklarna med dess träningsmetoder är ett lämpligt lektionsinnehåll i ämnet idrott och hälsa.

## 2. Syfte och problemformulering

Studiens syfte kommer nu att presenteras som en konkretisering av problemformuleringen från inledningen. Syftet är att analysera och kritiskt granska hur Göteborgs-Posten framställer olika träningsmetoder utifrån det av Skolverket definierade begreppet *kroppslig förmåga*<sup>1</sup>.

### Frågeställningar

1. Vilka träningsmetoder presenteras i de granskade artiklarna?
2. I vilken utsträckning ges läsaren möjlighet att
  - a. *bedöma* träningsmetoderna, utifrån positiva och negativa effekter?
  - b. *anpassa* träningsmetoderna, utifrån individuella förutsättningar, individuella mål samt yttre förutsättningar?
  - c. *utföra* träningsmetoderna, utifrån artikelns beskrivning av intensitet, omfattning och teknik?
3. I vilken utsträckning beskrivs träningsmetodernas syfte som utvecklande eller bibehållande av den fysiska förmågan, alternativt som främjande av hälsa eller prestation?
4. I vilken utsträckning framställs träningsmetoderna som vilande på fakta, vetenskapliga teorier och/eller beprövad erfarenhet?

Didaktiska implikationer utifrån studiens frågeställningar kommer avslutningsvis att diskuteras. Diskussionen kommer utgå ifrån hur, och på vilka grunder, artiklarna med dess träningsmetoder kan användas, alternativt inte användas, i undervisningen i ämnet idrott och hälsa.

---

<sup>1</sup> Se definition av *kroppslig förmåga* i inledning samt teoretisk anknytning.

### 3. Teoretisk anknytning

Inledningsvis i vår teoretiska anknytning kommer vi att presentera den tidigare forskning som anknyter till vårt syfte och problemformulering. I avsnittet *Media och senmoderniteten* problematiseras medias makt i hälsodebatten och vikten av att inta ett kritiskt förhållningssätt i dagens informationssamhälle. I detta avsnitt presenteras även delar ur en tidigare granskning där kopplingen mellan media och ämnet idrott och hälsa undersöktes. I nästkommande avsnitt *Lektionsinnehåll i ämnet idrott och hälsa* behandlas frågan om den praktiska undervisningens utformning följer styrdokumentens intentioner. I det tredje avsnittet *Kroppslig förmåga – en teoretisk bakgrund* presenteras hur begreppet kroppslig förmåga kan förstås utifrån olika människo- och hälsoperspektiv. Avslutningsvis presenteras några allmänna rekommendationer och definitioner gällande fysisk aktivitet.

Nästa del utgörs av *begreppsförklaringar* där kroppslig förmåga är det mest centrala begreppet för vår studie och fungerar på sätt och vis som uppsatsens teori och granskningens analysverktyg. Det är utifrån Skolverkets definition av kroppslig förmåga som vi analyserat samtliga artiklar. Avslutningsvis summeras den teoretiska anknytningen för att motivera vilken utveckling och kunskap arbetet kan bidra med.

#### 3.1 Media och senmoderniteten

I sin avhandling *Medier och fetma – en analys av vikt* beskriver Helena Sandberg, professor i medie- och kommunikationsvetenskap vid Lunds universitet, det senmoderna västerländska samhället som ett risksamhälle (2004, s. 51). Urbanisering, industrialisering, teknisk utveckling och konsumtion har skapat ett stort antal, och dessutom komplexa, risker i tillvaron (Ibid.). I detta risksamhälle har media fått en viktig roll. Eftersom den enskilde medborgaren omöjligtvis kan förstå alla de risker som den omges av, lägger denne mer och mer sitt liv i specialisternas händer (Sandberg, 2004, s. 60). Medborgarna befinner sig således i någon form av beroendeställning till expertsystem och forskningsinstitutioner. Vidare lyfter Sandberg fram hur Stuart Allan, docent i media och kulturella studier vid University of the West of England, menar att media är ”den främsta källan för information om vetenskap, forskning och teknisk utveckling” för medborgare som lämnat grundskolan (Ibid.). I det senmoderna samhället har också medborgarna förlorat sin tidigare näst intill fullständiga tillit till vetenskapen, vilket resulterat i att även andra ”experter” tillåts träda fram och definiera risker. Den tyske sociologen Ulrich Beck, enligt Sandberg, menar att dessa stridande viljor mellan olika intressegrupper och aktörer (såsom vinstdrivande företag eller akademiska forskningsinstitutioner), ofta skapar konflikter mellan de som producerar riskfaktorerna och de som konsumerar dem (Ibid.).

Journalistiken bär således ett stort ansvar för vilka riskfaktorer den kommunicerar, vilka intressegrupper den företräder samt vilka källor den använder (Sandberg, 2004, ss. 60-61). Massmedia kan påverka befolkningen både genom sin dagordningsfunktion, det vill säga bestämma vilka frågor som ska framstå centrala och intressanta i det allmänna samtalet, samt genom att styra våra uppfattningar i vissa riktningar i dessa utvalda frågor (Ibid., s. 67). Vad gäller områden som kropp, träning och hälsa beskriver Sandberg medias roll på följande sätt:

Utöver de medierade kropps- och skönhetsidealen har massmedias budskap om hälsa och välbefinnande (t.ex. kostråd, motionstips och riskupplysning) betydelse för att skapa sunda kroppar. (2004, s. 46)



Media påverkar alltså inte bara genom de uppenbara kropps- och skönhetsideal den förmedlar,<sup>2</sup> utan har också stor betydelse i det att den undervisar i hälsa, träning och motion. Det är just sådana artiklar som ligger till grund för vår studie.

### 3.1.1 En granskning av medias debatt om ämnet idrott och hälsa

Efter en omfattande litteratursökning har vi inte funnit någon tidigare forskning på hur träningsmetoder i media lämpar sig som lektionsinnehåll i skolämnet idrott och hälsa. Vi har heller inte funnit tidigare studier som analyserat tidningsartiklar utifrån Skolverkets riktlinjer i ämnet idrott och hälsa. Däremot anser vi det relevant att kort redogöra för studien *Skolämnet idrott och hälsa i Sveriges skolor – en utvärdering av läget hösten 2002* vars resultat redovisas i Skolverkets ämnesrapport om Idrott och hälsa 2005. Studien är en innehållsanalys gjord på dagstidningsartiklar från perioden 1992-2003 som behandlar skolämnet idrott och hälsa. Totalt 256 artiklar studeras i sex stora svenska dagstidningar.

Ett tydligt och ständigt återkommande tema i de studerade artiklarna är behovet av mer lektionstid i idrott och hälsa, för att bevara folkhälsan (Skolverket, 2005, s. 43). Artiklarna problematiserar sällan idrottsundervisningens existensberättigande eller innehåll, utan är istället främst informativa och propagerande. Vissa studier och forskningsprojekt, exempelvis Bunkefloprojektet där man fann hur daglig fysisk aktivitet innebär generella inlärningsförbättringar, är centrala i argumentationen i artiklarna (Ibid., ss. 44-45).

Artiklarna målar ofta upp en dyster bild av samtidens barn och ungdomar, innehavande en skadlig livsstil, präglad av stillasittande och fetma (Ibid., s. 44). De unga delas upp i ”de aktiva” och ”de passiva” och artiklarnas tonvikt ligger på ”de passiva”, som utpekade vara ett stort problem vad gäller både folkhälsa och samhällsekonomi (Ibid., s. 45). Att barn och ungdomar är tvungna att bli mer fysiskt aktiva både i skolan och på fritiden är i artiklarna återkommande. Skolämnet idrott och hälsa framstår då mer som ett *aktivitetsämne*, med målet att få eleverna att röra på sig, snarare än ett *kunskapsämne*. Idrottsämnet anses också vara viktigt för att det ger vinster för inläringen i andra ämnen (jfr. Bunkefloprojektet ovan) (Ibid.).

Idrottslärarna i artiklarna framstår ofta som före detta eller nuvarande elitidrottstränare. De beskrivs sällan som kritiskt granskande eller analyserande av den egna verksamheten, utan snarare som en grupp välmenande själar som kämpar för det viktiga, men förbisedda skolämnet idrott och hälsa (Ibid., s. 46).

Vad gäller idrottsämnets relation till idrottsrörelsen framträder två parallella bilder. Dels konstrueras en bild av att idrottsrörelsen är en till skolämnet självskriven, oproblematiserad samarbetspartner (Ibid., s. 47). Dels återkommer en bild som betonar de enorma skillnaderna mellan skolämnet idrott och hälsa och idrottsrörelsen. Idrottsrörelsen sägs då präglas av tävling, prestation, konkurrens, ensidighet och enbart avsedd för ett fåtal frivilliga. Skolidrotten är istället avsedd för alla och är hälsoinriktad (positivt) istället för prestationsinriktad (negativt) (Ibid., ss. 48-49).

Förutom att denna studie liksom vår är en innehållsanalys av dagstidningsartiklar bidrar den till att sätta fingret på den existerande bilden av ämnet idrott och hälsa som ett aktivitetsämne, där ett kritiskt förhållningssätt lyser med sin frånvaro och där det existerar en svårhanterlig spänning mellan hälsomål och prestationsmål.

---

<sup>2</sup> Och som i ämnet idrott och hälsa ska studeras och ifrågasättas (Skolverket, 2011c, ss. 1,3,4,5,6,7,9,10)

## 3.2 Lektionsinnehåll i ämnet idrott och hälsa

I vår studie vill vi alltså kritiskt granska huruvida de studerade artiklarna med dess träningsmetoder är ett lämpligt lektionsinnehåll i skolämnet idrott och hälsa. Därför är det också intressant att se på de studier som finns kring just lektionsinnehåll i idrottsämnet.

### 3.2.1 Ett ämne för alla

Björn Sandahl beskriver i sin avhandling *Ett ämne för alla* (2005) hur ämnet idrott och hälsa har breddats på det normativa planet, det vill säga kursplanerna. Han skriver att de traditionella idrottsgrenarna har fått en allt mindre roll samt att intentionen har varit att, genom en ökad teoretisering av ämnet, förvandla ämnet från ett övningsämne till att bli ett kunskapsämne. (2005, ss. 264-265). Följande tre övergripande tendenser sammanfattar undersökningen av idrottsämnets innehåll i kursplanerna från 1962-1994:

Idrott har mer eller mindre försvunnit ur läroplanen i och med 1990-talets reform. Från att ha dominerat huvudmomenten inryms idrottsgrenar nu endast som en del i ett av läroplanens tre kunskapsområden.

Sedan 1980-talet kan en tilltagande vilja till teoretisering av ämnet skönjas. Ett teoretiskt moment, ergonomi, tillkommer i och med Lgr80. Under 1990-talet kom teoretiska moment, i form av den förebyggande hälsovården, att bli ett av tre kunskapsområden. Idrottsämnet omvandlas sakta men säkert från ett praktiskt övningsämne mot ett teoretiskt kunskapsämne.

Läroplanernas innehåll har blivit allt otydligare. Detta avspeglas i synnerhet i huvudmomenten/kunskapsområdena vars innehåll blivit allt mer omfattande med tilltagande otydlighet som följd. Detta sammanfaller också med ämnets allt mer holistiska inriktning, där även psykologiska faktorer och miljöfaktorer inkommer. (Sandahl, 2005, ss. 97-98)

Kursplanerna har alltså förändrats över åren men det visar sig att den praktiska undervisningen inte alls har följt denna utveckling. I undervisningen har de traditionellt sett inflytelserika aktiviteterna bollspel, gymnastik, fysisk träning och friidrott fortfarande en dominerande position (Sandahl, 2005, ss. 264-265). Diskrepansen mellan den faktiska undervisningen och styrdokumentens intentioner väcker den fråga som Sandahl ägnar sig åt under avhandlingens andra del: *vilka bakomliggande faktorer som kan ha orsakat denna utveckling?*

Stora samhällsförändringar så som övergång till kunskapssamhälle, ökad jämställdhet och ökat hälsointresse tycks ha påverkat kursplaner betydligt mer än den praktiska undervisningen. Sandahl anger att detta resultat hänger samman med hur de materiella förutsättningarna har hållit vissa aktiviteter utanför undervisningen och hur intressenter (framförallt den frivilliga föreningsidrotten) har haft inflytande över vilka aktiviteter som varit vanligast förekommande. Avslutningsvis skriver Sandahl att även den praktiska nivån, med största säkerhet, har haft ambitionen att följa med samhällsutvecklingen men att inflytandet från den frivilliga föreningsidrotten har haft större genomslagskraft. Detta kan förklaras med att både elever och lärare ofta är en del av denna verksamhet och därmed blir idrotter som varit populära fritidsaktiviteter även ett frekvent inslag i undervisningen (Ibid., s. 274).

Björn Sandahls avhandling har varit en inspirationskälla för oss till att genomföra vår studie. Sandahl föreslår att en vidare forskning av undervisningen i idrott och hälsa kan utgöras av att studera *massmedias påverkan på lektionsinnehåll i skolidrotten*. Visserligen visar inte Sandahls avhandling några direkta stöd för att massmedia har påverkat lektionsinnehållet i idrott och hälsa men han skriver att:

Samtidigt går det inte att blunda för att massmedias betydelse har ökat markant under 1900-talets senare del, både kvantitativt och kvalitativt. I massmedia produceras och förmedlas bilder av idrott

vilket sannolikt har påverkat både lärare och elever även om de själva inte tillskriver fenomenet någon större betydelse. (Sandahl, 2005, s. 290)

Vi har i någon mån tagit fasta på Sandahls uppmaning, men snarare än att studera hur media påverkar lektionsinnehållet i idrott och hälsa, vill vi istället granska och bedöma om en sådan påverkan är lämplig och i så fall på vilket sätt.

### **3.2.2 Skolverkets utvärdering och Skolinspektionens granskningar**

Under den senaste tioårsperioden har en litteraturöversikt och två rapporter publicerats av Skolverket och Skolinspektionen som förstärker bilden av att styrdokumentens intentioner inte stämmer överens med den praktiska undervisningens utformning. 2003 genomfördes den nationella utvärderingen, *NU03*, och 2010 genomfördes en flygande tillsyn av ämnets lektionsinnehåll, *Mycket idrott och lite hälsa*. Utifrån dessa texter ska vi kort redogöra för vilket lektionsinnehåll eleverna erbjuds under deras år i den svenska grundskolan.

Trots att resultaten från NU03 är tio år gamla finns där delar som är värda att kommentera då även de nyare granskningarna påvisar liknande resultat. I slutet av rapporten diskuteras hur det förekommer ett starkt fokus på aktivitet (ofta utifrån fysiologiska förklaringsmodeller) i idrott och hälsa vilket kraftigt begränsar utrymmet för reflektion och dialog. Det framstår alltså som att läroprocessen i ämnet utgörs av att ”bara man är ombytt och deltar så lär man sig”. Det fastslås att styrdokumentet framställer kunskapsutvecklingen i ämnet som ett resultat av kritisk reflektion, samtal och diskussion. Denna kunskapsutveckling blir lidande då utvärderingsresultat tyder på att den praktiska undervisningen utgörs av ett allt för ensidigt och okritiskt görande där alternativa synsätt på hälsa, kropp och fysisk aktivitet sällan kommer till uttryck (Skolverket, 2005, ss. 153-154).

Under våren 2010 genomförde Skolinspektionen en flygande tillsyn av undervisningen i idrott och hälsa genom att oanmält besöka drygt 300 lektioner i årskurs 7-9. Bilden som framgår av inspektionen är även granskningsrapportens titel, nämligen *Mycket idrott och lite hälsa*. Det framgår hur lektionsinnehållet mest frekvent utgörs av bollspel och bollekar (nästan tre fjärdedelar) följt av konditions- och motionsaktiviteter. Det i kursplanen tydligt omskrivna hälsoperspektivet var inte alls lika tydligt framträdande i den praktiska undervisningen. I rapporten beskrivs att en sådan ensidig undervisning kan medföra att betygssättningen inte utgår ifrån betygskriterierna då undervisningen inte behandlat ”rätt innehåll” (Skolinspektionen, 2010, s. 4).

I granskningen lyfter Skolinspektionen också fram hur den allmänna hälsodiskussionen i samhället tydligt har påverkat kursplanen och är därför förvånade över att hälsoperspektivet är så svagt i undervisningen. Man anger följande förklaringar till denna diskrepans; traditioner från tidigare kursplaner, elevers förväntningar av vad man ska lära sig i ämnet samt hur lärare upplever svårigheter med att omsätta kursplanen till praktisk undervisning. Även i den här rapporten problematiseras hur det fysiologiska perspektivet verkar utgöra ”den rätta förklaringsmodellen” – alltså att fysisk aktivitet leder till god hälsa och därefter utformas undervisningen. Ett sådant smalt perspektiv stämmer inte alls överens med kursplanens helhetssyn som omfattar kunskaper om vilka faktorer som påverkar hälsan. Dit ska såväl psykologiskt som socialt välbefinnande, olika livsstilar och idealbilder med mera räknas in (Skolinspektionen, 2010, s. 8).

I den litteraturöversikt som Skolinspektionen publicerade 2011 sammanfattas bland annat den litteratur som vi ovan refererar till och följande sammanfattande slutsatser presenteras:

Man får dock inte glömma bort att de flesta mål i kursplanen inte är direkt relaterade till någon specifik aktivitet. Det är fullt möjligt att leva upp till flera av kursplanens syften genom att spela boll och ha roligt. Vad som bör bli den viktigaste frågan när det gäller att avgöra i vilken mån kursplanen återspeglas i den faktiska undervisningen, är vilka motiv som ligger bakom valet av undervisningens innehåll; både i stunden och i den mer långsiktiga planeringen. (Skolinspektionen, 2011, s. 14)

Det verkar alltså som att en viktig fråga som idrottslärare tydligare behöver fokusera på är hur lektionsinnehållet kan anpassas för att eleverna ska kunna utveckla sina kunskaper inom ämnet.

### **3.3 Kroppslig förmåga – en teoretisk bakgrund.**

I Skolverkets definition av kroppslig förmåga framkommer det med tydlighet att förmågan innefattar både en mer traditionellt klassificerad fysiologisk, eller kroppslig karaktär samt en mer psykologisk, eller själslig karaktär. Eleven ska inte bara fysiologiskt utföra, utan också psykologiskt/intellektuellt bedöma och anpassa sina rörelseaktiviteter. Eleven ska också kunna relatera aktiviteterna till teorier och fakta samt förutsättningar och mål. I avslutningen av definitionen beskrivs hur kroppslig förmåga har att göra med utvecklandet av rörelseglädje, kroppsuppfattning, mental förmåga och motivation (Skolverket, 2011d, s. 1), vilka alla bär på en själslig karaktär.

#### **3.3.1 Holistisk människosyn och salutogent hälsoperspektiv**

Skolverkets beskrivning av kroppslig förmåga som inneslutande både kropp och själ kan förklaras utifrån de i samtiden dominerande *holistiska* uppfattningarna om människans natur.

Under lång tid var istället en *dualistisk* uppfattning, med tydlig särskillnad mellan den inre och yttre människan, självklar i västvärlden. Dualismen mellan kropp och själ har präglat västerländsk filosofi allt sedan antiken och Platon (427-347 f.kr). Platon ansåg det själsliga, andliga vara högre stående än det kroppsliga och materiella, då det förstnämnda var av evig karaktär (Westerlund, 2007, ss. 150-151). Den platonska dualismen låg till grund för den i senantiken florerande kroppsfientliga filosofin gnosticisism (Tellbe, 2007, ss. 106-107). Trots att den tidiga kyrkan tog kraftigt avstånd från gnosticisismens kropps- och materiaförakt kom den platonska dualismen att, efter en tid, alltmer påverka kristendomen och kyrkan (Westerlund, 2007, ss. 150-151; Tellbe, 2007, ss. 106-107). Mot slutet av antiken hade kyrkan växt sig stark runt om i Europa och den *platonska dualismen*, med själens företräde framför kroppen, blev förhärskande under lång tid i väst (Blom & Lindroth, 1995, s. 47).

Idag blåser dock andra vindar. Richard Tinning, professor i pedagogik och idrottsdidaktik vid universiteten i Auckland och Queensland beskriver hur man i idrottsvetenskapen (*Human Movement Studies*) de senaste decennierna allt mer frekvent börjat ifrågasätta den *dualistiska* människosyn som även den moderna vetenskapen tagit för given. Istället framlyfts allt oftare en *holistisk* människosyn, där svårigheten att skilja mellan det kroppsliga och själsliga betonas. Inom idrottsvetenskapen finns numera en öppen famn för österländsk människosyn och kroppsteknik (exempelvis yoga och taichi) och en rad alternativa kropps- och hälsorörelser utmanar starkt den moderna, västliga synen på kroppen som en ”rationell maskin”. Vidare betonar fler och fler inom idrottsvetenskapen idag hur det kroppsliga påverkar det själsliga/mentala och vice versa. Mental träning anses kunna hålla borta stress och skiljelinjen mellan medicin/biologi och psykologi blir alltmer suddig (Tinning, 2010, s. 119). Trenden att koppla ihop mental träning med fysisk hälsa kan även skönjas i de nya ämnesplanerna för både grundskola och gymnasieskola, där mental träning nämns som centralt innehåll i idrott och hälsa (Skolverket, 2011c, s. 3; Skolverket, 2011b, s. 53).

Owe Stråhlman, docent i idrottsvetenskap vid Göteborgs universitet, beskriver tre möjliga sätt att se på människan, vilket i sin tur ger olika syn på hur idrottsforskning bör se ut. Det första perspektivet är att se människan som framför allt varandes en kropp med genetiskt innehav av vissa kognitiva, emotionella, sociala och motoriska egenskaper. Utifrån ett sådant perspektiv är endast det kroppsliga/fysiologiska intressant att bedriva forskning på (2005, s. 35).

Det andra perspektivet framhåller att människan först och främst är en socialt medvetande varelse. Det är genom medvetandets utveckling och interaktionen med omgivningen som individen utvecklar kognitiva, emotionella, sociala och motoriska egenskaper. Fokusområdet i idrottsforskningen blir då medvetandets utveckling i en social interaktion och forskningen tenderar att inta en *dualistisk* människosyn (Stråhlman, 2005, s. 35).

Till slut finns ett tredje perspektiv där människan ses som ett inkarnerat medvetande, som en enhet. Individens utveckling sker genom ”ett samspel mellan medvetande och kropp i en social kontext”. Detta samspel kallar Stråhlman för ett *dialektiskt* synsätt (2005, s. 35) och kan än tydligare förklaras genom vetenskapsfilosofen Georg Henrik von Wrights ord:

Ett förhållande mellan två saker är dialektiskt när en förändring i det första, framkallar en förändring i det andra, som sedan i sin tur förändrar den första. Det är inte heller klarlagt vilken av de två som ”kommer först”. (Wright, 1987, s. 30)

Det finns många exempel på hur dialektiska eller holistiska synsätt gör sig allt mer gällande. Exempelvis möter vi det i den överlägset mest spridda definitionen av hälsa som är upprättad av Världshälsoorganisationen. I den beskrivs hälsa samtidigt innefatta fysiologiska, psykologiska, och sociala dimensioner (WHO, 1946).

Ett annat bra exempel på ett holistiskt synsätt som haft stor genomslagskraft de senaste åren är det *salutogena* hälsoperspektivet, även kallat KASAM (Känsla Av SAMmanhang), med Aaron Antonovsky, professor i medicinsk sociologi, i förgrunden. Det salutogena hälsoperspektivet framställer att hälsa utvecklas genom olika fysiologiska, psykologiska och sociala processer (Quennerstedt, 2006, s. 13). Antonovsky betonar i sin forskning betydelsen av att inta ett resursperspektiv istället för riskperspektiv<sup>3</sup>, alltså att fokusera på det som bevarar människans hälsa (Ibid., s. 215).

För Antonovsky hamnar då tre termer i fokus; *begriplighet*, *hanterbarhet* och *meningsfullhet* (Quennerstedt, 2006, s. 216). Människan måste, för att bevara sin hälsa, inneha en känsla av sammanhang, där hon känner att världen är *begriplig*, att det finns någon form av förutsägbarhet (Ibid., s. 218). Ur ett skolidrottsperspektiv skulle här förmågan att förstå och *bedöma* holistiskt präglade samband mellan olika träningsmetoder och välbefinnande vara ett exempel på *begriplighet*.

Hanterbarhet handlar om människans upplevelse av att ha tillräckliga verktyg för att möta och hantera oväntade situationer och lösa problem (Quennerstedt, 2006, s. 219). Förmågan att skickligt *anpassa* sina rörelser till olika miljöer och aktiviteter skulle i ett skolidrottsperspektiv vara ett exempel på *hanterbarhet*.

Till sist måste människan också få känna *meningsfullhet* för att bevaras i ett hälsosamt tillstånd. Människan måste få uppleva att saker och ting har betydelse och är värda att engagera sig i (Quennerstedt, 2006, s. 222). I en skolidrottskontext kan lustfylld och engagemangstärkande undervisning som ger en positiv förväntan på livet och väcker intresse för fortsatt fysisk aktivitet i framtiden vara exempel på *meningsfullhet*.

---

<sup>3</sup> Riskperspektivet är istället typiskt för en *patogen* hälsodefiniering.

Utifrån diskussionen ovan tycks det som att Skolverkets definition av kroppslig förmåga utgår från en holistisk eller möjligtvis dialektisk människosyn och ett salutogent hälsoperspektiv.

### 3.4 Allmänna rekommendationer för träning

För att även koppla den här studien till samhället utanför skolans värld ska vi nu presentera ett par definitioner och rekommendationer rörande fysisk aktivitet som återfinns på Statens folkhälsoinstituts webbplats (2013).

Statens folkhälsoinstitut definierar fysisk aktivitet som all typ av rörelse som ger ökad energiomsättning. För att den fysiska aktiviteten ska anses vara hälsofrämjande ska den förbättra hälsan utan att åsamka skada. För att den fysiska aktiviteten ska anses vara regelbunden bör den ”utföras dagligen i 30 minuter om den är av måttlig intensitet, alternativt minst tre gånger i veckan om den är högintensiv” (Statens Folkhälsoinstitut, 2013).

### 3.5 Begreppsförklaringar

I syfteformulering och frågeställningar nämns för studien flera centrala begrepp vilka bör förklaras och kommenteras. Vi har valt att göra detta genom att studera hur Skolverket använder dessa begrepp i ämnesplaner och kommentarmaterial rörande ämnet idrott och hälsa på gymnasienivå.

#### 3.5.1 Kroppslig förmåga

I nuvarande, gymnasial ämnesplan för idrott och hälsa har begreppet *kroppslig förmåga* fått en central plats. I ämnesplanens syfteformulering möter läsaren begreppet redan i första meningen:

Undervisningen i ämnet idrott och hälsa ska syfta till att eleverna utvecklar sin *kroppsliga förmåga* samt förmåga att planera, genomföra och värdera olika rörelseaktiviteter som allsidigt främjar den *kroppsliga förmågan*. (Skolverket, 2011c, s. 1)

I Skolverkets kommentarmaterial förklaras vidare att ”begreppen rörelseaktiviteter och *kroppslig förmåga* valts för att övergripande ringa in *ämnets kunskapskärna*” (2011d, s. 1). Vidare beskrivs hur begreppet kroppslig förmåga inte fanns med i ämnesplanen från 2000 utan har fogats in för att tydligare ”betona att eleven ska utveckla sin fysiska förmåga och sin fysiska hälsa” (Ibid., s. 3).

*Kroppslig förmåga* är det mest centrala begreppet i vår studie och definitionen som Skolverket formulerat fungerar på sätt och vis som uppsatsens teori. Det är nämligen utifrån denna definition (som ska fungera stipulerande för undervisningen i idrott och hälsa på gymnasienivå) vi har analyserat samtliga artiklar ur Göteborgs-Posten. Definitionen lyder:

Med kroppslig förmåga avses elevens förmåga att bedöma, anpassa och utföra rörelseaktiviteter som bibehåller, alternativt utvecklar, den fysiska förmågan. Valet av rörelseaktiviteter sker utifrån teorier och fakta och eleven relaterar valet av rörelseaktivitet till egna förutsättningar och mål. En ytterligare beskrivning av begreppet kroppslig förmåga skulle kunna vara att det handlar om hur eleven använder den komplexa rörelseförmåga som eleven har uppnått i grundskolan. Med rörelseförmåga avses elevernas förmåga att utveckla rörelseglädje, koordination, kondition, styrka, rörlighet, kroppsuppfattning, mental förmåga och motivation. (Skolverket, 2011d, s. 1)

Definitionen ovan kräver att vi också ser närmare på och kommenterar flera nämnda begrepp.

#### 3.5.2 Rörelseaktiviteter

Vi har redan läst att *rörelseaktiviteter* nämns i den första meningen i ämnets syfteformulering, (Skolverket, 2011c, s. 1) samt att detta begrepp tillsammans med *kroppslig förmåga* utgör ämnets kunskapskärna (Skolverket, 2011d, s. 1). Ämnesplanen fortsätter att beskriva vikten

av rörelseaktiviteter genom att hävda att färdigheter i och kunskaper om rörelseaktiviteter ”är grundläggande för att människor ska kunna ta ansvar för sin hälsa” (Skolverket, 2011c, s. 1).

I kommentarmaterialet beskrivs hur begreppen *rörelseaktivitet* och *fysisk aktivitet* i stort sett används synonymt i ämnesplanen. Termerna beskrivs därefter på följande sätt:

Med fysisk aktivitet och rörelseaktiviteter avses i ämnesplanen en högre intensitet som ökar energiförbrukningen över basal nivå. Ämnesplanen avser aktiviteter som har en intensitet som är i nivå med träning av ungdomar i övre tonåren. Begreppen används för att beskriva fysiska aktiviteter som utförs med en viss kvalitet och medvetenhet och som kan utveckla elevernas fysiska förmåga. (Skolverket, 2011d, s. 1)

Utifrån denna relativt breda definition öppnar Skolverket upp för att en rad olika lektionsinnehåll kan benämnas rörelseaktivitet. Man är tydlig med att *idrott* bara ”är en del i ämnets rörelseaktiviteter” (Skolverket, 2011d, s. 1) och att idrottsbegreppet används sparsamt för att ”undvika att aktiviteter som är kopplade till tävlingsidrott får ett alltför stort genomslag och blir huvudsakliga aktiviteter på lektionerna” (Ibid.). Istället ska eleven få möjlighet att genomföra och värdera olika slags rörelseaktiviteter som på olika sätt gynnar den kroppsliga förmågan (Ibid.).

### 3.5.3 Att *anpassa, bedöma och utföra* rörelseaktiviteter

Skolverket förklarar att kroppslig förmåga innefattar förmågorna att *anpassa, bedöma och utföra* olika rörelseaktiviteter (2011d, s. 1). Vid ett närmare studium av innebörden av att **anpassa** sina rörelseaktiviteter i Skolverkets texter märks snabbt att anpassningen ska ske till flera skilda faktorer. I ämnesplanen beskrivs hur eleverna genom undervisningen ska utveckla ”förmåga att *anpassa* fysiska aktiviteter utifrån *sina behov, syften och mål*” (Skolverket, 2011c, s. 1). Eleven ska vidare anpassa rörelseaktiviteten utvistelse ”utifrån olika *förhållanden och miljöer*” (Ibid.) samt utveckla kunskaper kring hur man *ergonomiskt* kan anpassa sina rörelser i olika situationer och miljöer (Ibid., ss. 2, 3). I kunskapskraven för både Idrott och hälsa 1 och Idrott och hälsa 2 nämns att eleven ska anpassa ”sin träning till *variationer i förutsättningar*” (Ibid., ss. 4, 10). I Idrott och hälsa 1 – specialisering ska eleverna kunna anpassa träningen så att man *undviker riskfaktorer* (Ibid., s. 7). I kursplanen för Idrott och hälsa 2 – specialisering ska eleverna i samråd med handledare anpassa träningsprogram och tävlingsförberedelser ”utifrån *individens skilda förutsättningar*” (Ibid., ss. 11, 12).

I kommentarmaterialet påvisas också hur de rörelseaktiviteter som utgör innehållet på lektioner i idrott och hälsa bör vara anpassade så att alla elever, oavsett förutsättningar (inklusive elever med funktionsnedsättningar), kan delta och utvecklas (Skolverket, 2011d, s. 2). Att anpassa eller snarare att *relatera* rörelseaktiviteter till ”*egna förutsättningar och mål*” finns också nämnt i den för studien centrala definitionen av kroppslig förmåga (Ibid., s. 1).

Sammanfattningsvis kan man säga att eleverna ska kunna anpassa rörelseaktiviteter till 1) individens förutsättningar och behov, 2) individens mål och syften och 3) yttre förutsättningar och miljö.

Vad gäller förmågan att **bedöma** beskrivs i kunskapskraven för Idrott och hälsa 1 hur eleven med hjälp av *enkla*, alternativt *nyanserade, omdömen* ska kunna värdera resultat från olika träningsmetoder och träningsområden (Skolverket, 2011c, ss. 3, 4). Vidare nämns i ämnesplanen hur rörelseaktiviteter och träningsprogram inte bara ska planeras och genomföras, utan även *värderas* och *analyseras* vilket lätt kan kopplas till en bedömningspraktik (Ibid., ss. 1, 6, 9).

I kommentarmaterialet beskrivs hur eleven bör utveckla sin förmåga att värdera olika rörelseaktiviteter samt utifrån vetenskapliga teorier *analysera* och *dra slutsatser* i sitt lärande vilket påverkar dennes ”görande i rörelseaktiviteterna” (Skolverket, 2011d, ss. 1-3).

I ämnesplanen återkommer en betoning på själva **utförandet** av rörelseaktiviteter. Eleven ska t.ex. *genomföra* ”olika rörelseaktiviteter som allsidigt främjar den kroppsliga förmågan” (Skolverket, 2011c, s. 1), ”med goda rörelsekvaliteter *genomföra* en bredd av aktiviteter som utvecklar den kroppsliga förmågan”, samt *genomföra* på egen hand valda områden och metoder för träning (Ibid., ss. 3, 4, 9, 10). I de båda specialiseringskurserna nämns i centralt innehåll att eleven ska *genomföra* träningsprogram inom sin valda idrott, samt ”med goda rörelsekvaliteter *genomföra* vald idrott” (Ibid., ss. 6, 11). I Idrott och hälsa 1 ska eleverna också ”med goda rörelsekvaliteter *genomföra* aktiviteter i naturmiljöer” (Ibid., ss. 3, 4).

I kommentarmaterialet berättar Skolverket hur studier visat att skolidrotten allt för ofta fokuserat på *utförandet* av fysiska aktiviteter och förbiset analys och reflektion (bedömning) av aktiviteterna och upplevelsorna (Skolverket, 2011d, s. 4). Skolverket bannlyser såklart inte själva utförandedelen från lektionsinnehållet i ämnet Idrott och hälsa men poängterar att planering och värdering av fysisk aktivitet bör få mera rum (Ibid., s. 3).

### 3.5.4 Bibehålla och utveckla den fysiska förmågan

I Skolverkets definition av kroppslig förmåga avses ”rörelseaktiviteter som *bibehåller*, alternativt *utvecklar*, den fysiska förmågan (Skolverket, 2011d, s. 1). I ämnesplanen ligger fokus på aktiviteter som *utvecklar* (inte endast *bibehåller*) fysisk förmåga. Redan i ämnesplanens inledande syfte går att läsa hur ämnet ”ska syfta till att eleverna *utvecklar* sin kroppsliga förmåga” (Skolverket, 2011c, s. 1). Alla elever ska dessutom ”*utvecklas* utifrån sina egna förutsättningar” (Ibid.). Kunskapskraven i både IDH1 och IDH2 är överens om att eleven ”med goda rörelsekvaliteter” ska kunna ”genomföra en bredd av aktiviteter som *utvecklar* den kroppsliga förmågan” (Ibid., ss. 3, 4, 9, 10).

Vid ett tillfälle i ämnesplanen skriver Skolverket hur elevens ”förmåga att planera och genomföra fysiska aktiviteter som *befäster och vidareutvecklar* kroppslig förmåga och hälsa” ska utvecklas genom undervisningen (2011c, s. 1). Hur ordet ”befäster” i sammanhanget bör tolkas är oklart (inte heller klaggjort i kommentarmaterialet). Möjligtvis förstår Skolverket här ordet befästa som likställt bibehålla? Det tycks dock i sammanhanget inte finnas något motsatsförhållande mellan *befästa* och *vidareutveckla* då ett ”och” binder dem samman i den aktuella meningen (jfr. med det mer uteslutande ordet ”alternativt” som skiljer *bibehålla* och *utveckla* i definitionen ovan).

### 3.5.5 Teori och fakta

I kommentarmaterialets beskrivning av kroppslig förmåga framgår att ”valet av rörelseaktiviteter sker utifrån *teorier och fakta*” (Skolverket, 2011d, s. 1) och redan i ämnesplanens inledande syfte går att läsa hur ”erfarenheterna av fysiska aktiviteter [i undervisningen] ska relateras till *fakta och teorier*” (Skolverket, 2011c, s. 1). Att relatera sin träning, hälsa och kroppsliga förmåga till relevanta teorier återkommer på ett eller annat sätt i kunskapskraven i samtliga gymnasiala kurser (Ibid., ss. 4, 7, 9, 10, 12).

I kommentarmaterialet varnar Skolverket för en allt för utförandefixerad undervisning i ämnet. Det betonas att även reflektion och analys bör ha sin givna plats, där eleverna lär sig sätta sitt utförande i relation till fakta och teorier (Skolverket, 2011d, ss. 3-4). Det framgår vidare att teorierna ska vara *vetenskapligt förankrade* samt att dessa, tillsammans med *beprövad erfarenhet*, ska ligga till grund för de träningsmetoder som bildar lektionsinnehåll i ämnet. Därmed skapas möjligheter till elevens utveckling av kroppslig förmåga (Ibid., s. 4).



Eleven ska också analysera och dra slutsatser kring sina erfarenheter i lärandet utifrån ”fakta, vetenskapligt förankrade teorier samt beprövad erfarenhet” (Ibid., s. 1). Att undervisningen ”ska vila på *vetenskaplig grund och beprövad erfarenhet*” är något som också känns igen från det inledande stycket i *Skolans värdegrund och uppgifter* ur läroplanen för den svenska gymnasieskolan (Skolverket, 2011a, s. 5).

Skolverket diskuterar också hur relationen mellan teori och praktik bör gestaltas i undervisningen i idrott och hälsa och fastställer att:

Ämnesplanen utgår från läroplanens kunskapsbegrepp som menar att kunskap kommer till uttryck som fakta, förståelse, färdighet och förtrogenhet. Om eleven har kunskap i träning, betyder det att eleven har faktakunskaper om träning, förstår till exempel träningens betydelse, har färdigheter och är förtrogen med sin träning. När eleven kan träna kan eleven visa den kunskapen både ”praktiskt” och ”teoretiskt” – eleven har alltså förmåga att träna. (Skolverket, 2011d, s. 1)

### 3.6 Träningsmetod, vad är det?

Rörelseaktivitet och träningsmetod är två begrepp som har förekommit frekvent i vår teoretiska anknytning. Rörelseaktivitet har redan förklarats<sup>4</sup> medan träningsmetod än så länge inte har definierats. Skolverket definierar inte begreppet träningsmetod trots att det återfinns i det centrala innehållet i kursplanen för Idrott och hälsa 1 (Skolverket, 2011c, s. 3) samt i kunskapskraven i samtliga<sup>5</sup> gymnasiala kurser i ämnet idrott och hälsa (Ibid., ss. 4, 7, 9, 10, 12).

För att definiera **träningsmetod** utgår vi från Skolverkets begrepp rörelse- och fysisk aktivitet och hur en sådan ska utföras med *qualité och* medvetenhet. Med utgångspunkt i att utförandet (det kroppsliga) har fått en oproportionerligt stor plats i undervisningen i idrott och hälsa<sup>6</sup> är vår definition avsiktligt formulerad så att även mentala och psykologiska aspekter (det själsliga) kan komma till uttryck:

- En träningsmetod omfattar rörelseaktiviteter som kan utföras såväl fysiskt som mentalt med målet att bibehålla eller utveckla den fysiska förmågan.

Alltså är målet med träningsmetoden kroppsligt i form av att bibehålla eller utveckla den fysiska förmågan medan medlet, själva träningsmetoden, kan vara av både kroppslig och själslig karaktär. Detta kan liknas vid hur vi tolkar Skolverkets definition av begreppet kroppslig förmåga som ett uttryck för en holistisk människosyn och ett salutogent hälsoperspektiv.

I vår studie är en sådan definition av träningsmetod relevant eftersom de artiklar som ligger till grund för vår innehållsanalys troligtvis inte beskriver enbart fysiskt utförda rörelseaktiviteter utan även andra former av träning. En sådan bred definition av träningsmetod möjliggör en granskning av artiklarnas träningsmetoder där det holistiskt präglade begreppet kroppslig förmåga är analysverktyget.

---

<sup>4</sup> Se *Begreppsförklaring*, s. 10

<sup>5</sup> Idrott och hälsa 1, Idrott och hälsa 1 - specialisering, Idrott och hälsa 2, samt Idrott och hälsa 2 – specialisering.

<sup>6</sup> Jfr avsnitten *Media och senmoderniteten*, ss. 3-4 och *Lektionsinnehåll i ämnet idrott och hälsa*, ss. 5-6

### 3.7 En summering

Vi kommer nu att summera de olika avsnittens bärande punkter och på så sätt belysa vilken utveckling och kunskap som vårt examensarbete kan bidra med.

I det första avsnittet beskrivs hur medias roll i hälsodebatten är betydande. Svensk forskning kring medias koppling till skolämnet idrott och hälsa visar att mediedebatten främst kretsar kring barn och ungdomars generella behov av fysisk aktivitet och därmed behov av ökat antal (aktivitetsorienterade) lektionstimmar i ämnet. Forskning kring kvalitén hos olika träningsmetoder och dess lämplighet, i förhållande till en skolmiljö präglad av holistisk människosyn och salutogent hälsoperspektiv, tycks dock saknas.

I det andra avsnittet belyses hur det förekommer en stor diskrepans mellan styrdokumentens intentioner och den praktiska undervisningen. Forskare uppmuntrar här en vidare forskning kring massmedias påverkan på skolidrotten.

I det tredje avsnittet beskrivs Skolverkets definition av kroppslig förmåga som ett resultat av en holistisk människosyn och ett salutogent hälsoperspektiv. Vi anser det därför värt att undersöka om media skildrar träning på detta sätt. Vi vill alltså undersöka om medias bild av olika träningsmetoder är samstämmig med Skolverkets begrepp kroppslig förmåga och på så sätt avgöra huruvida tidningsartiklar med dess träningsmetoder kan vara lämplig inspiration för lektionsinnehållet i skolidrotten.

Eftersom Skolverkets begreppsförklaringar av aktuella begrepp är avgörande och centrala i vår studie anser vi att det är viktigt att dessa kan sättas i relation till allmänt vedertagna rekommendationer och definitioner som finns. Detta har vi gjort med hjälp av texter formulerade av Statens folkhälsoinstitut och Världshälsoorganisationen.

## 4. Metod

I detta metodavsnitt presenteras vilka metoder som använts under arbetets gång. Vi redogör för hur vi valt att göra en kvantitativ innehållsanalys och hur vi gått tillväga vad gäller urvalsprocess, datainsamling, analysverktyg, pilotstudie och huvudstudie.

### 4.1 Urval

Vi har valt att göra vår innehållsanalys på artiklar i dagstidningen Göteborgs-Posten. Valet av Göteborgs-Posten är ett *strategiskt urval*, där vi tror att de valda fallen är *typiska* för dagstidningsartiklar kring hälsa och träningsmetoder i stort. Vi har alltså inga anledningar att tro att hälsoredaktionen på Göteborgs-Posten skiljer sig systematiskt från övrig dagspress och vill därför tro att resultatet i studien på någon nivå kan vara generaliserbar (Esaiasson, Gilljam, Oscarsson, & Wängnerud, 2012, ss. 158, 161, 164).

Vi valde just Göteborgs-Posten för att det är en av Sveriges största dagstidningar och den överlägset största dagstidningen lokalt sett där vi bor och studerar. Tidningen har dessutom en hälsoredaktion med ett återkommande hälsouppslag, vilket utgjorde en bra grund för vår undersökning. De uppsatta tidsramarna för studien innebar att vi endast hade möjlighet att studera artiklar ur *en* enskild dagstidning.

Totalt återfanns 143 artiklar på hälsosidorna under den aktuella perioden. Efter en genomläsning valdes dock 83 artiklar bort. De *inklusions-* och *exklusionskriterier* (Nilsson, 2000, ss. 121-122) som tillämpades var att enbart välja ut artiklar som beskrev någon form av träningsmetod. Vi valde således bort: 1) artiklar som inte alls handlade om träning utan om exempelvis kost, utflyktstips eller mammografi (39 st). 2) artiklar som tog upp träning, men som hade ett helt annat fokus än att beskriva en träningsmetod (44 st). Exempelvis valdes artiklar om ”dating” via träning eller om *ortorexi* (hälsohets) bort av denna anledning. Analyser omfattar således 60 artiklar.

### 4.2 Datainsamling

För att finna relevanta artiklar gjordes en artikelsökning på den digitala versionen av dagstidningen, även kallad *e-GP*. I vår artikelsökning använde vi oss inte av sökord, utan valde att studera samtliga artiklar som publicerats på tidningens hälsosidor under perioden 2012-01-01 – 2013-11-30.

Anledningen till att artiklar från just denna period blev aktuella var att vi då fick en rimlig mängd artiklar i förhållande till den tid vi hade till hands för analysen. Inledningsvis försåg vi oss endast med artiklar från det senaste året. Detta gav oss dock endast ett trettiotal artiklar, vilket vi tyckte var i underkant. Vi beslutade då, i samråd med vår handledare, att utöka vår datamängd genom att förlänga perioden till det aktuella kalenderårets start. Att vi har artiklar från och med vårterminen 2012 kan också motiveras utifrån att det var under denna termin som elever för första gången fick avgångsbetyg grundat på kunskapskrav i Lgy11. Vilket vi redan nämnt i vår teoretiska anknytning var det i samband med implementeringen av Lgy11 som begreppet ”kroppslig förmåga” infördes i ämnesplanerna för idrott och hälsa.

### 4.3 Analys

Uppsatsens huvudinnehåll utgörs av en *kvantitativ innehållsanalys*. Enligt metodboken *Metodpraktikan* (2012) är det ett användbart verktyg när man ”vill ha svar på frågor om förekomsten av olika typer av innehållsliga kategorier i ett material” (Esaiasson et al., s. 197). Med *kvantitativ* i det här fallet menas en undersökning som bygger på likvärdiga och jämförbara uppgifter så att de sedan kan analyseras med siffror (Ibid.). Vi anser därför metodvalet som väl anpassat till våra ambitioner och frågeställningar.

#### 4.3.1 Tolkningens ofrånkomlighet

Det är vanligt att man gör skillnad på kvantitativ och kvalitativ innehållsanalys som skillnad mellan att räkna och att tolka. Det är dock inte en rättvis jämförelse. Även i en kvantitativ innehållsanalys måste först innehållet tolkas för att sedan kunna placeras in i olika kategorier och därefter räknas för att på något sätt visa frekvens och förekomst (Esaiasson et al., 2012, s. 198). Därmed finns det även ett kvalitativt, tolkande inslag i den kvantitativa innehållsanalys vi har utfört.

I analysarbetet har vi eftersträvat en sådan objektiv tolkning, bedömning och kategorisering som möjligt. Vi är dock medvetna om att vi alla är präglade av våra tidigare kunskaper och erfarenheter och att vi omöjligtvis kan göra en alltigenom objektiv granskning. Den tyske hermeneutiken Hans-Georg Gadamer beskriver, enligt Jackson, hur fördomar och förkunskaper inte är belägna framför våra ögon, likt glasögon. De är snarare likt ögats lins, omöjliga att avlägsna. Gadamer hävdar emellertid att forskaren är förmögen att *indirekt* upptäcka förutfattade antaganden och inse hur dessa medverkar till förståelse eller missförståelse (Jackson, 2004, s. 93). Rolf Ejvegård, professor i statsvetenskap vid Linköpings universitet, beskriver hur alla som sysslar med vetenskap förenas i svårigheten med att göra objektiva bedömningar och tolkningar. Det forskaren har skyldighet att göra är dock att alltid sträva mot objektivitet (Ejvegård, 2003, s. 19), vilket alltså också varit vår intention.

#### 4.3.2 Kvantitativ innehållsanalys

Den kvantitativa innehållsanalysen har en tydlig *positivistisk* förankring (Johansson, 1994, s. 3). Ledord som *systematik*, *objektivitet*, *kvantitet* och *manifest* inbegrips alla under detta begrepp. Den kritik som riktats mot metoden har ofta handlat om metodens förenklade angreppssätt, dess fragmenterande funktion till helheten samt dess oförmåga att på djupet tolka och förstå en texts betydelse (Nilsson, 2000, s. 113).

En styrka som dock ofta förs fram är metodens effektivitet (Nilsson, 2000, s. 114). Genom *mekaniskt räknande* möjliggörs analys av stora datamängder, där frekvens och omfång av enkla men nog så intressanta innehållskategorier kan registreras, på relativt kort tid (Esaiasson et al., 2012, s. 198). Själva poängen med metoden är i stor utsträckning att göra en förenkling av verkligheten genom att skapa ordning och systematik i ett omfattande textmaterial (Nilsson, 2000, s. 116).

Ytterligare en vanlig kritik mot kvantitativ innehållsanalys är att den endast kan fånga in ”det mätbara” i en text. Analysen blir på så sätt inte fullständig. Det självklara försvaret mot ett sådant angrepp blir dock det faktum att ingen metod kan utföra en fullständig analys av ett material. Ingen analys eller studie kan ta hänsyn till alla möjliga perspektiv (Nilsson, 2000, s. 116).

### 4.3.3 Utformning av analysverktyg

I vår innehållsanalys har vi följt de råd *Metodpraktikan* ger. Inledningsvis utformade vi en första *datamatrix*<sup>7</sup> som utgår från de uppsatta frågeställningarna i studien. I datamatrixen framkommer dels vilka *analysenheter* som studerats samt utifrån vilka *variabler* analysen skett (Esaiasson et al., 2012, ss. 45-46). Vi upprättade också en första *kodbok*<sup>8</sup> kopplad till den första datamatrixen, innehållande *variabler*, *variabelvärden* samt *tolkningsregler* (Ibid., ss. 204-205).

Tidningsartiklarna utgör datamatrixens *analysenheter*, alltså studiens undersökningsobjekt (Esaiasson et al., 2012, s. 47). Det är alltså inte träningsmetoderna i sig vi analyserat, utan hur dessa framställs i de aktuella artiklarna. Det är till artiklarna vi ställt våra frågor (Nilsson, 2000, s. 122).

Innehållsanalysens *variabler*, alltså för studien intressanta egenskaper i analysenheterna (Esaiasson, et al., 2012, s. 200), är i vårt fall hämtade från studiens frågeställningar. Att omvandla forskarfrågor till mätbara variabler är brukligt inom kvantitativ innehållsanalys och kallas för *operationalisering* (Nilsson, 2000, ss. 114, 124). Variablerna i datamatrix 1 och kodbok 1 är således: 1) I vilken utsträckning läsaren ges möjlighet att bedöma, anpassa och/eller utföra träningsmetoden (*förmågor*). 2) I vilken utsträckning träningsmetodens syfte beskrivs som utvecklande eller bibehållande av den fysiska förmågan (*mål*). 3) I vilken utsträckning träningsmetoden framställs som vilande på fakta, vetenskapliga teorier samt beprövad erfarenhet (*källkritik*).

För varje variabel har vi satt upp möjliga *variabelvärden*, graderade 1-3. Vad gäller variabelvärden ska dessa först och främst vara *uttömmande*, det vill säga att det alltid ska finnas ett värde att tilldela varje analysenhet (Nilsson, 2000, s. 129). Vidare ska variabelvärdena vara klart skilda från varandra (*ömsesidigt uteslutande*), så att varje analysenhet endast kan tilldelas ett och endast ett värde per variabel (Esaiasson et al., 2012, ss. 54, 204; Nilsson, 2000, s. 129). För att noggrant kunna klassificera innehållet i texterna och därmed kunna upprätthålla den distinkta åtskillnad som krävs mellan variabelvärdena, har vi upprättat olika *tolkningsregler* (Esaiasson et al., 2012, s. 206). Tolkningsreglerna återfinns efter variabelvärdena (de numeriska siffrorna) i kodbok 1.

Trots de relativt tydliga tolkningsreglerna upplevde vi ibland svårigheter att ge vissa analysenheter variabelvärden, exempelvis då en artikel handlade om att både bibehålla och att utveckla den fysiska förmågan. Vi valde då att tillämpa *huvudandelsprincipen*, det vill säga att artikeln antingen tilldelades variabelvärde för bibehålla eller för utveckla (inte båda), baserat på dess huvudsakliga betoning (Esaiasson et al., 2012, s. 207). Vi tillförde även ett ytterligare alternativ (variabelvärde 2) där artiklar hamnade som beskrev en träningsmetod vars syfte inte gick att avgöra huruvida det var bibehållande eller utvecklande av den fysiska förmågan.

En kritik som ofta riktas mot kvantitativ innehållsanalys är metodens oförmåga att uppvisa *nyanser* i det studerade materialet (Johansson, 1994, p. 2). Istället för att endast ha två variabelvärden, där endast ”förekomst” eller ”icke-förekomst” skulle kunna registreras, valde vi därför att ha en tregradig skala. Detta innebar dock emellanåt vissa problem att avgöra huruvida artikeln skulle graderas med variabelvärde 2 eller 3. Ibland var det svårt att bestämma om artikeln beskrev utförandet av träningsmetoden grundligt eller endast till viss

---

<sup>7</sup> Se figur 1 i bilaga

<sup>8</sup> Se figur 2 i bilaga

del. I dessa fall var det viktigt att endast ta hänsyn till det *manifesta* innehållet och inte det som skrevs ”mellan raderna” (det *latenta*) (Ibid.).

#### 4.3.4 Nya analysverktyg

För att ytterligare visa på nyanser och detaljer i materialet utformade vi ytterligare en datamatrix och kodbok och analyserade artiklarna (analysenheterna) än en gång.

Vi operationaliserade återigen *variabler* utifrån våra huvudfrågeställningar. Variablerna i datamatrix 2<sup>9</sup> och kodbok 2<sup>10</sup> är: A) Huruvida *positiva* och/eller *negativa* effekter av träningsmetoden beskrivs i artikeln. B) Huruvida *fysiologiska*, *psykologiska* och/eller *sociala* effekter av träningsmetoden beskrivs i artikeln. C) Huruvida det beskrivs i artikeln att träningsmetoden kan/bör anpassas till *individuella förutsättningar*, *individuella mål* och/eller *yttre förhållande*. D) Huruvida utförandet av träningsmetoden beskrivs i artikeln i form av *intensitet*, *omfattning* och/eller *teknik*. E) Huruvida träningsmetodens mål beskrivs vara *befrämjande av välbefinnande* och/eller *prestationsförbättring*. F) Huruvida träningsmetoden beskrivs vara vilande på fakta, teori och beprövad erfarenhet genom *specifika forskningsresultat*, *formell kunskap* och/eller *reell kunskap*.

Variablernas koppling till huvudfrågeställningarna är tydliga i samtliga fall, förutom vad gäller variabel E. Att vi här var intresserade av att se huruvida artiklarnas mål handlade om välbefinnande eller prestation berodde på den i tidigare forskning beskrivna situationen i skolämnet idrott och hälsa där prestation tagit allt för stor plats på bekostnad av träning för välbefinnande (se teoretisk anknytning). Vår ursprungliga tanke, i datamatrix 1, var att skalan mellan utveckla och bibehålla (som finns med i Skolverkets definition av kroppslig förmåga) skulle kunna avslöja huruvida tidningsartiklarna hade ett hälso- eller prestationsperspektiv. Vi tänkte oss att bibehålla kroppslig förmåga var det samma som hälsoperspektiv och utveckla den kroppsliga förmågan det samma som prestationsperspektiv. Vi anade dock i vår första analys att detta förenklade resonemang inte stämde, så vi beslutade oss att granska artiklarna även på denna nivå.

I den nya matrisen fanns tre till fyra olika variabelvärden per variabel. En stor skillnad datamatrixerna emellan är att datamatrix 2 endast registrerar ”förekomst” eller ”icke-förekomst”. Det finns alltså ingen graderingsskala så som i datamatrix 1. En berättigad kritik mot datamatrix 2 är att dess variabelvärden inte är *ömsesidigt uteslutande*. En analysenhet kan innehålla både positiva och negativa effekter av den aktuella träningsmetoden. Ett alternativt sätt, och kanske bättre sätt, att utforma datamatrixen hade varit att låta en variabel återge förekomsten av endast positiva effekter och en variabel behandla förekomsten av negativa effekter. Fördelen med den aktuella utformningen av datamatrix 2 är dess komprimerade och smidiga layout, som också fungerade problemfritt under själva granskningen.

Variablerna i datamatrix 2 är *uttömmande*. Detta säkerställs genom att det i varje variabel finns ett alternativ om den eftersökta egenskapen saknas helt. För enkelhetens skull fungerade variabelvärde 4 som ”saknas helt” i samtliga variabler, även hos de variabler som endast har tre variabelvärden (variabel 1 och 5). I dessa fall utesluts istället variabelvärde 3 (svartmålad ruta). I kodbok 2 återfinns de *variabler*, *variabelvärden* och *tolkningsregler* som användes tillsammans med datamatrix 2 i den andra tidningsanalysen.

Studien har en till synes tydlig kontinuitet mellan de frågeställningar som återfinns i uppsatsens syfteavsnitt och de aktuella analysredskapen (datamatrixer och kodböcker). Detta

---

<sup>9</sup> Se figur 3 i bilaga

<sup>10</sup> Se figur 4 i bilaga

ska förstås som ett avsiktligt grepp för att säkerställa studiens *validitet*, det vill säga att vi i analysen verkligen mäter det som är avsett att mäta (Esaiasson, et al., 2012, s. 57ff).

#### 4.3.5 Utförande av kvantitativ innehållsanalys

För att säkerställa analysverktygens reliabilitet och om studien var genomförbar valde vi att först göra en *pilotstudie* av en mindre del av materialet (Nilsson, 2000, s. 125). Den innehöll sex olika artiklar från hälsosidorna i Göteborgs-Posten. Samtliga artiklar analyserades individuellt av oss alla tre uppsatsskrivare, oberoende av varandra. Resultatet visade på en relativt stor överensstämmelse oss emellan i hur vi hade analyserat artiklarna. Dock upptäckte vi behov av att förändra och förfina delar av våra analysverktyg, exempelvis våra tolkningsregler. Detta gjordes för att varje analysenhet endast skulle kunna tilldelas ett värde per variabel (i datamatrix 1). När vi sedan utförde pilotstudien ytterligare en gång var våra analysresultat i stort sätt samstämmiga.

Därefter påbörjades huvudstudien. Vi skrev då ut samtliga valda tidningsartiklar och efter en snabb genomläsning kategoriserade vi artiklarna utifrån vilken träningsmetod artikeln tog upp. Här skedde också det urval av artiklar efter de inklusions- och exklusionskriterier som tidigare nämnts.

Vi bestämde därefter färgkoder för de olika variablerna och variabelvärdena. För att kunna markera intressanta textavsnitt, som behandlade/exemplifierade de variabler vi sökte, användes överstrykningspennor i de aktuella färgerna.

Liksom i pilotstudien lästes varje artikel av samtliga tre uppsatsskrivare, oberoende av varandra. På detta sätt undvek vi inbördes påverkan i vårt tolknings- och analysförfarande. Efter att ha granskat utvalda artiklar enskilt, jämförde vi sedan våra respektive resultat. Detta ger studien en god *interkodarreliabilitet*, det vill säga att flera personer kodar samma analysenhet på samma sätt (Nilsson, 2000, s. 135)

Det fanns dock några tveksamma fall där vi tillsammans fick diskutera och komma fram till en gemensam tolkning. Vi valde alltså inte att i dessa tveksamma fall endast tilldela artikeln ett medelvärde, utan vi gjorde analysen igen, tillsammans. Förfarandet ger därför studien också en god *intrakodarreliabilitet*, det vill säga att samma person kodar samma artikel vid upprepade tillfällen (Nilsson, 2000, s. 135)

Inter- och intrakodarreliabiliteten ökar således studiens *intersubjektivitet* (Esaiasson et al., 2012, s. 25). Men som redan indikerats finns det alltid problem att vara fullständig objektiv, då det alltid finns ett element av tolkning (Nilsson, 2000, s. 117). Vi har dock försökt att under analysens gång förtydliga och skärpa tolkningsregler och mätredskap för att tolkningsutrymmet skulle bli så litet som möjligt. Vi upplevde att datamatrix 2 hade en fördel att vara mindre subjektiv då vi där endast tittade på förekomst eller icke-förekomst. I datamatrix 1 skedde mer utav tolkning då vi skulle avgöra artiklarnas huvudsyfte.

Vad gäller objektivitet kan det också finnas ett problem att forskaren utifrån dennes uppsatta kategoriseringar gör en tolkning som ligger långt från ”den vanlige läsaren” (Nilsson, 2000, s. 117). Här är det viktigt att klargöra utifrån vilket perspektiv analysen skett (Ibid., s. 118). I vår studie har artikelanalysen alltså skett utifrån ett skolperspektiv, eller närmare bestämt utifrån det av Skolverket definierade begreppet ”kroppslig förmåga”.

## 5. Resultat

Resultatet från artikelgranskningen kommer nu att redovisas. Resultatdelen är strukturerad på så sätt att aktuellt resultat för varje frågeställning inledningsvis redovisas var för sig. Här kommer resultatet presenteras i form av en eller flera tabeller och kommenteras i löpande text.

### 5.1 Presenterade träningsmetoder i de granskade artiklarna

Tabellen nedan visar att 41 unika träningsmetoder, indelade i 15 olika kategorier, återfinns i de 60 studerade artiklarna. Frekvensen av en unik träningsmetod återfinns inom parentes efter den aktuella träningsmetoden, medan frekvensen av den aktuella kategorin återfinns längst till höger i tabellen.

Tabell 1: Antalet granskade träningsmetoder uppdelade i övergripande kategorier.

Kategori	n=60
Träningsmetod	
Bollspel	2
Bordtennis (1), Volleyboll (1)	
Cykel	3
Downhill (1), Memil (1), Motionscykel (1)	
Dans	4
Aquazumba (1), Bachata (1), Flamenco (1), Rockring (1)	
Fäktning	1
Värja (1)	
Konståkning	1
Teamåkning (1)	
Koordinationsträning	2
Parkour (1), Simhopp (1)	
Löpning	12
Ensamloppning (1), Löpning (4), Löpskolning (4), Transportlöpning (1) Uppvärmning (1), vinterlöpning (1)	
Mental träning	3
Mental träning (2), Stresshantering (1)	
Prehab/Rehab	5
Kajakpaddling (1), Skadeförebyggande träning (4)	
Promenad	3
Promenad (2), Stavgång (1)	
Skidåkning	1
Längdskidåkning (1)	
Styrketräning	6
Core-träning (1), Hemmaträning (1), Pilates (1), Plankan (1), PT (1), Styrketräning för löpare (1)	
Vardagsmotion	1
Vardagsmotion (1)	
Varierad träning	13
Förbränningsträning (1), Klassikerträning (1), Träning på arbetstid (1), Varierad träning (9), Virtuellt PT (1)	
Yoga/Andningsteknik	3
Breathwalk (1), Global Yoga (1), Näsandningsträning (1)	

Vad gäller kategorierna av träningsmetoder är *löpning* och *varierad träning* överlägset mest förekommande. Kategorin *löpning*, som bland annat innefattar träningsmetoderna löpskolning, transportlöpning och vinterlöpning återfinns i tolv artiklar. Kategorin *varierad träning* behandlas i allra flest artiklar 13 stycken. Här finns exempelvis en artikel som beskriver *varierad* löpnings-, cykel- och simträning i samband med Göteborgsklassikern



(2012-04-24b). Under den aktuella kategorin återfinns även nio artiklar innehållande en träningsmetod vi låtit döpa till samma namn,  *varierad träning* . Denna metod förespråkar flera former av träning parallellt och de flesta av dessa artiklar är sådana där dietisten Kajsa Asp svarar på läsarbrev. Ett exempel på en sådan artikel är *Alla har blivit träningstokiga* där Asp skriver:

Löpträning bör kombineras med styrketräning och smidighetsträning för de muskler som stabiliserar och avlastar. Knäböj och utfall plus träning för mage och rygg (bålstabilitet) är en bra början. För att öka smidighet och rörlighet behöver man framför allt stretcha fram- och baksida lår, höftböjaren, rumpa och vader. (2012-05-29a)

I den aktuella artikeln förespråkas alltså en träningsmetod som  *varierar*  den fysiska aktiviteten mellan styrke-, konditions-, rörlighets- samt smidighetsträning.

*Styrketräning, prehab-/rehabsträning* och *dans* är därefter de största kategorierna. Här kan det tyckas märkligt att träningsmetoden kajakpaddling hamnar under kategorin prehab/rehab. Detta beror dock på att den aktuella artikeln *Träna till havs* beskriver kajakpaddling på följande sätt:

Ibland kan skador sätta käppar i hjulet för träningen. Hälsporre, onda knän och inflammerade benhinnor är några vanliga åkommor som gör löpning omöjlig. Då kan kajakpaddling vara ett bra motionsalternativ. (2012-05-22a)

Kajakpaddlingen presenteras därefter som en utomordentligt god träningsmetod i rehabiliteringssyfte.

I vår definition av träningsmetod öppnade vi upp för träningsmetoder som kunde utgöras av ett själsligt/mentalt tillvägagångssätt. Ett tydligt resultat är att sådana träningsmetoder förekom i liten utsträckning. Tre artiklar beskrev metoder som handlar om olika former av mental träning. Vidare är träningsmetoden *Breathwalk* ur kategorin *yoga/andningsteknik* ett exempel på hur utförandet i stor utsträckning är av själslig karaktär genom meditation och mantran. Ur kategorin *prehab/rehab* finns ytterligare ett exempel<sup>11</sup> på en träningsmetod som bygger på i huvudsak ett mentalt tillvägagångssätt. Där tillskrivs såväl själslig återhämtning som en inre medvetenhet om den psykosociala och fysiologiska belastningens betydelse. Utöver dessa exempel finns liknande glimtar av mentala/själsliga tillvägagångssätt även i andra artiklar, men i de allra flesta träningsmetoderna är det fysiologiska tillvägagångssättet det huvudsakliga.

## 5.2 Möjlighet att bedöma, anpassa och utföra träningsmetoden

Vi kommer nu redovisa resultat från studiens andra frågeställning. Resultatet kommer här att presenteras utifrån de tre förmågorna *bedöma, anpassa* och *utföra*, i den ordningen. Resultat från båda analyserna, den med *kodbok 1* och den med *kodbok 2*, kommer att presenteras. I den inledande tabellen som presenteras återfinns resultatet från den graderande bedömningen vi gjort av artiklarna utifrån *kodbok 1*. I den efterkommande tabellen redovisas resultat från granskningen av förekomsten av vissa specifika egenskaper, utifrån *kodbok 2*.

---

<sup>11</sup> När träningen går över styr (2012-10-09)

### 5.2.1 Bedöma

Artiklarna presenterar i hög grad effekterna av träningsmetoderna. Hela 44 artiklar har ett *huvudsakligt syfte att redogöra för träningsmetodens effekter*. De resterande artiklarna nämner *träningsmetodens effekter, men det läggs inget större intresse vid det*. Totalt får artiklarna ett högt medelvärde, 2,73.

**Tabell 2: Möjlighet att utifrån artikeln bedöma träningsmetoden med avseende på dess effekter.**

Antal artiklar, n=60	Antal (%)
1. Träningsmetodens effekter beskrivs inte.	0 (0)
2. Träningsmetodens effekter nämns, men inget större intresse läggs vid detta.	16 (27)
3. Träningsmetodens effekter utgör ett huvudsakligt syfte i artikeln.	44 (73)
Medelvärde	2,73

I samtliga 60 artiklar förekommer *positiva effekter* av träningsmetoden. *Negativa effekter* finns emellertid bara nämnda i tolv artiklar. I nio av tio artiklar beskrivs *fysiologiska effekter* av den aktuella träningsmetoden. *Psykologiska effekter* beskrivs också i en majoritet av artiklarna, medan *sociala effekter* förekommer sparsamt. I en artikel, *Bästa steget till arbetet* (2013-04-14b), framkommer positiva effekter av träningen som varken (med självklarhet) kan kategoriseras som fysiologiska, psykologiska eller sociala. Den positiva effekten i denna artikel är den tidsvinst träningsmetoden transportlöpning medför.

**Tabell 3: Effekter som beskrivs i artikeln.**

Antal artiklar, n=60	Antal (%) <sup>a</sup>
1. Positiva effekter	60 (100)
2. Negativa effekter	12 (20)
3. Inga effekter	0 (0)
1. Fysiologiska effekter	54 (90)
2. Psykologiska effekter	38 (63)
3. Sociala effekter	14 (23)
4. Effekter saknas	1 (2)

<sup>a</sup> I en artikel kan flera olika effekter förekomma.

I tretton artiklar presenteras effekter av samtliga tre karaktärer; fysiologiska, psykologiska samt sociala. Ett exempel är artikeln *Stenhård träning för isprinsessor* där tränaren Josefine Berntsson förklarar teamåkningens effekter:

Enligt henne finns det saker som träningen ger, men som man inte tänker på – som att kroppshållningen blir bättre. [...] Det andra är att man lär sig att hålla samman för att lösa varje tävling på bästa sätt. [...] När man lägger skridskorna på hyllan, så tror jag att just egenskaperna att kunna lösa problem och samarbeta mot ett gemensamt mål [kommer att finnas kvar], konstaterar hon. (2012-02-07)

Enligt citatet ger teamåkning som träningsmetod bättre kroppshållning (fysiologisk effekt), förmåga att lösa problem (psykologisk effekt) samt bättre samarbetsförmåga (social effekt).

### 5.2.2 Anpassa

I de flesta artiklarna framställs att träningsmetoderna på olika sätt bör/kan anpassas. De flesta artiklarna har som ett *huvudsakligt syfte att förklara hur träningsmetoden bör/kan anpassas till olika faktorer*. Näst vanligast är att det *förekommer antydningar till att träningsmetoden bör/kan anpassas*. I ett fåtal artiklar *ges endast generella rekommendationer och det beskrivs som att "alla ska göra samma"*. Totalt ger detta ett medelvärde på 2,32.

**Tabell 4: Möjlighet att utifrån artikeln anpassa träningsmetoden.**

Antal artiklar, n=60	Antal (%)
1. Anpassning nämns inte. "Alla ska göra samma".	8 (13)
2. Anpassning nämns, men inget större intresse läggs vid detta.	25 (42)
3. Anpassning utgör ett huvudsakligt syfte i artikeln	27 (45)
Medelvärde	2,32

Den vanligaste anpassningsfaktorn är att träningsmetoden kan/bör anpassas efter *individens förutsättningar*, men även anpassning till *individens mål* och *yttre förhållanden* förekommer ofta.

**Tabell 5: Anpassningsfaktorer som beskrivs i artikeln.**

Antal artiklar, n=60	Antal (%) <sup>a</sup>
1. Individuella förutsättningar	42 (70)
2. Individuella mål	35 (58)
3. Yttre förhållanden	32 (53)
4. Anpassning saknas	8 (13)

<sup>a</sup> I en artikel kan flera olika anpassningsfaktorer förekomma.

Artikeln *Skador du ska undvika* beskriver hur träningen på olika sätt bör anpassas:

Utgå från vilka fysiologiska förutsättningar du har och anpassa träningen därefter. [...] Sätt upp tydliga och genomförbara mål, belöna dig själv och ha kul. Var realist och skynda långsamt. Det innebär att om du till exempel har tänkt att springa Göteborgsvarvet i maj så bör du redan nu vara igång med din träning. [...] Det är viktigare än många tror att ha rätt utrustning till rätt idrott. De yttre faktorerna är jätteviktiga. Man bör ta reda på hur man står på sina fötter. (2013-02-24)

Här skildras tydligt hur läsaren bör anpassa sin träning till samtliga tre faktorer; sina egna förutsättningar, sina egna mål och de yttre förhållandena.

### 5.2.3 Utföra

Med ett par undantag beskriver samtliga artiklar på något sätt hur träningsmetoden ska utföras. De flesta artiklarna beskriver *till viss del hur träningsmetoden ska utföras*. Medelvärdet landar här på 2,38.

**Tabell 6: Möjlighet att utifrån artikeln utföra träningsmetoden.**

Antal artiklar, n=60	Antal (%)
1. Utförandet nämns inte.	2 (3)
2. Utförandet nämns, men inget större intresse läggs vid detta.	33 (55)
3. Utförandet utgör ett huvudsakligt syfte i artikeln.	25 (42)
Medelvärde	2,38

Drygt hälften av artiklarna beskriver med vilken *intensitet* metoden ska genomföras. Två tredjedelar av artiklarna redogör för en mer eller mindre specifik *omfattning* av träningsmetoden. Knappt hälften beskriver på något sätt hur man rent *tekniskt* ska genomföra metoden.

**Tabell 7: Utförandefaktorer som beskrivs i artikeln.**

Antal artiklar, n=60	Antal (%) <sup>a</sup>
1. Intensitet	34 (57)
2. Omfattning	37 (62)
3. Teknik	27 (45)
4. Utförande saknas	8 (13)

<sup>a</sup> I en artikel kan flera olika utförandefaktorer förekomma.

I några artiklar beskrivs utförandet av träningsmetoden utifrån samtliga utförandefaktorer. En sådan artikel är *Styrketräning för löpare* (2013-10-20):

Det är bättre med tunga vikter och få repetitioner. Men den formen kräver givetvis en inbanning med lättare vikter så tekniken blir bra. Allt handlar om bra teknik. [...]Har man bara tid till tre pass i veckan, då tycker jag att man byta ut ett mot styrka (2013-10-20).

I citatet framgår tydligt intensiteten (tungt vikter och få repetitioner) och omfattningen (tre pass i veckan). Avslutningsvis i artikeln återfinns en helsida med en ingående teknisk beskrivning av sex olika styrkeövningar. Beskrivningarna utgörs av både bild och text.

I åtta artiklar finns varken omfattning, intensitet eller teknik med. Det kan tyckas konstigt att vi då endast bedömt två artiklar som att de *inte beskriver hur träningsmetoden ska utföras* (i tabell 6). Detta beror på vår bedömning att sex av de åtta artiklarna som saknar intensitet, omfattning och teknik ändå nämner (på en generell nivå) hur träningsmetoden ska genomföras. Ett exempel är artikeln *Kan gubbmagen tränas bort?* där dietisten Kajsa Asp svarar på ett läsarbrev genom att skriva:

Det är bra att du tränar magmusklerna, kom ihåg att även träna ryggen så att det skapas en balans mellan fram- och baksidan av kroppen. [...] Fortsätt gärna att styrketräna resten av kroppen (2012-04-24a).

I den aktuella artikeln är det endast dessa meningar som beskriver utförandet av träningsmetoden. Vi anser i detta fall (och liknande fall) att det beskrivs *till viss del hur träningsmetoden ska genomföras*, trots att det alltså saknas information om intensitet, omfattning och/eller teknik.

### 5.3 Träningsmetodens syfte som utvecklande eller bibehållande av den fysiska förmågan

Tabellen visar att större fokus i artiklarna ligger på att *utveckla den fysiska förmågan* framför att *bibehålla* densamma. Merparten av artiklarna har kategoriserats som att *det inte går att avgöra om träningsmetodens mål är att bibehålla eller utveckla den fysiska förmågan*. Observera att inget medelvärde anges i tabellen nedan eftersom variabelvärdena 1, 2 och 3 i det här fallet inte motsvarar en ökande skala utan representerar tre åtskilda kategorier

**Tabell 8: Träningsmetodens huvudsakliga mål.**

Antal artiklar, n=60	Antal (%)
1. Bibehålla fysiska förmågan.	14 (23)
2. Går ej att avgöra om målet är att bibehålla eller utveckla fysiska förmågan.	24 (40)
3. Utveckla den fysiska förmågan.	22 (37)

En artikel som innehåller de båda målen, bibehålla och utveckla den fysiska förmågan, är *Hitta ditt eget driv* där följande citat är hämtat:

De senaste åren har Cecilia haft problem med knän, benhinnor och bäcken. Hennes mål med träningen har varit att inte ha ont. [...] Nu återstår målinriktad styrketräning minst två gånger i veckan, och Marie rekommenderar intervallträning med växlande tempo för att utveckla tekniken och bli snabbare – som dessutom är snabbaste vägen till ett bättre flås. (2012-08-21)

Å ena sidan är ett av målen *att inte ha ont* vilket vi menar är att bibehålla den fysiska förmågan. Å andra sidan beskrivs intervallträning för att *utveckla tekniken* vilket syftar till att just utveckla den fysiska förmågan.

**Tabell 9: Träningsmetodens huvudsakliga mål.**

Antal artiklar, n=60	Antal (%) <sup>a</sup>
1. Befrämjande av välbefinnande	45 (75)
2. Prestationsinriktat	32 (53)
3. Mål saknas	2 (3)

<sup>a</sup> I en artikel kan flera olika mål förekomma.

Vidare beskriver flest artiklar träningsmetodens mål som *befrämjande av välbefinnande*. Som synes når procentsatserna (i tabellen 9) över 100 % vilket förklaras av att 19 artiklar innehåller mål från bägge kategorierna. Ett exempel på detta är artikeln *Än finns det hopp* där följande citat är hämtat:

Simhopp hör till de aktiviteter som Eva Abertsson tänkte att man egentligen börjar med i låg ålder. Hon minns hur hon redan som fjortonåring valde bort till exempel innebandy eftersom hon som för gammal inte skulle hinna bli tillräckligt bra. [...] När hon sedan såg fortsättningsgruppen och upptäckte hur långt de hade utvecklats på bara några terminer, blev hon riktigt inspirerad. (2013-03-31c)

Evas jämförelse med fortsättningsgruppen och reflektionen kring möjligheten till att uppnå snabba prestationsförbättringar, trots sin höga ålder, är ett tydligt exempel på ett prestationsinriktat mål. Senare i artikeln skrivs följande:

- Det är otroligt upplyftande för livet att göra något av glädje, inte av plikt. Och om jag skulle rekommendera simhopp skulle det bara vara för glädjens skull. (2013-03-31c)

Rörelseglädjen som här beskrivs har en tydlig koppling till att utföra träningen med målet att uppnå välbefinnande.

## 5.4 Träningsmetoden som vilande på fakta, vetenskapliga teorier samt beprövad erfarenhet

Flest artiklar beskriver träningsmetoden som *vilande på fakta, vetenskapliga teorier och/eller beprövad erfarenhet av en sakkunnig, titulerad person, eller så kopplas träningsmetoden till ett forskningsresultat vars trovärdighet förblir oklar för läsaren.*

**Tabell 10: Grad av källhänvisning i artiklarna.**

Antal artiklar, n=60	Antal (%)
1. Oklart om träningsmetoden vilar på fakta, vetenskapliga teorier och/eller beprövad erfarenhet.	15 (25)
2. Källor (fakta, vet. teorier, beprövad erfarenhet eller ett osäkert forskningsresultat) förekommer.	34 (57)
3. Tydlig hänvisning till fakta, vetenskapliga teorier och/eller beprövad erfarenhet görs.	11 (18)
Medelvärde	1,93

*Formell- och reell kompetens* är de vanligast förekommande källhänvisningarna i artiklarna, medan antalet artiklar som bygger på *specifika forskningsresultat* förekommer endast i fem artiklar. I två av tio artiklar kunde vi inte hitta något som visar på att träningsmetoden framställs som vilande på fakta, vetenskapliga teorier eller beprövad erfarenhet.

**Tabell 11: Vilken typ av källhänvisning som förekommer.**

Antal artiklar, n=60	Antal (%) <sup>a</sup>
1. Specifik forskning	5 (8)
2. Formell kompetens	29 (48)
3. Reell kompetens	20 (33)
4. Källhänvisning saknas	12 (20)

<sup>a</sup> I en artikel kan flera olika källhänvisningar förekomma.

För att förtydliga vad vi menar med att *hänvisa till specifik forskning* återger vi nu delar av artikeln *Träning på arbetstid* i vilken det beskrivs hur ett företags anställda tränar tillsammans på arbetstid. Träningen har schemalagts som en följd av den hälsoundersökning de anställda har genomgått där det har påvisats stor förekomst av högt blodtryck:

Enligt en studie vid Stockholms universitet och Karolinska Institutet kan fysisk aktivitet på arbetstid leda till ökad produktivitet. Sex arbetsplatser inom en tandvårdsorganisation fördelades på tre grupper, där den första fick ägna 2,5 timmar i veckan under ett år åt fysisk aktivitet. Den andra hade kvar sin ordinarie arbetstid medan den tredje fick 2,5 timmars minskning av arbetstiden utan krav på träning.

- Resultatet blev att den grupp som tränade behandlade lika många patienter som året innan, då de inte tränade. De var mer nöjda med hur mycket de fick gjort och minskade sjukfrånvaron, säger Ulrica Thiele von Schwarz, en av forskarna bakom studien. (2012-10-02)

Träningen beskrivs, genom forskningsresultat i citatet, som en god metod för att öka produktiviteten och minska sjukfrånvaron.

En av få artiklar som visar på förekomst av källhänvisning till både *formell- och reell kompetens* är artikeln *För bakis för att gå till gymmet*. I artikeln presenteras två parallella intervjuer med dels en läkare (formell kompetens) dels en personlig tränare (reell kompetens). Genomgående i artikeln får läkaren och den personliga tränaren svara på hur de anser att man bör anpassa sin träning utifrån förutsättningarna, i det här fallet om den aktive är förkyld:

Om Matthew Griffiths [personlige tränaren] klient är förkyld sätter han stopp för träning. Till förkylning räknar han något av snuva, halsont och hosta, och den enda träning han rekommenderar är stretching eller en lätt promenad.

Kurt Andersson [läkaren] däremot ger klartecken för träning om det bara handlar om snuva.

– De virusen angriper inte hjärtat så träning gör det inte värre.

Men när det är halsont inblandat ska du inte träna, uppmanar han, för då finns det risk för hjärtmuskelinflammation. (2012-09-11a)

Här framgår tydligt olika perspektiv på hur samma situation uppfattas beroende på vilken form av kompetens som de olika personerna (källorna) besitter.

Vid en mer ingående jämförelse av källhänvisning i förhållande till hur artiklarna beskriver träningsmetodens effekter kan ett par tendenser uttydas. Dels är den procentuella förekomsten av artiklar där läsaren *tydligt hänvisas till hur träningsmetoden vilar på fakta, vetenskapliga teorier och/eller beprövad erfarenhet* högre i artiklar som nämner *negativa effekter* i förhållande till samtliga artiklar. Dessutom är den procentuella förekomsten av artiklar där källhänvisningen till specifik forskning och formell kompetens högre i artiklar som nämner *negativa effekter* i förhållande till samtliga artiklar.<sup>12</sup>

**Tabell 12: Källhänvisning i förhållande till hur artiklarna beskriver träningsmetodens effekter.**

Omfattning av källhänvisning	Negativa effekter, n=12 (%)	Enbart positiva effekter, n=48 (%)	Alla artiklar, n=60 (%)
1. Oklart om träningsmetoden vilar på fakta, vetenskapliga teorier och/eller beprövad erfarenhet.	2 (17)	13 (27)	15 (25)
2. Källor (fakta, vet. teorier, beprövad erfarenhet eller ett osäkert forskningsresultat) förekommer.	7 (58)	27 (56)	34 (57)
3. Tydlig hänvisning till fakta, vetenskapliga teorier och/eller beprövad erfarenhet görs.	3 (25)	8 (17)	11 (18)
1. Källhänvisning genom specifika forskningsresultat.	2 (17) <sup>a</sup>	3 (6) <sup>a</sup>	5 (8) <sup>a</sup>
2. Källhänvisning till sakkunnig person med främst formell kompetens	7 (58) <sup>a</sup>	22 (46) <sup>a</sup>	29 (48) <sup>a</sup>
3. Källhänvisning till sakkunnig person med främst reell kompetens	3 (25) <sup>a</sup>	17 (35) <sup>a</sup>	20 (33) <sup>a</sup>
4. Källhänvisning saknas helt.	2 (17) <sup>a</sup>	10 (21) <sup>a</sup>	12 (20) <sup>a</sup>

<sup>a</sup> I en artikel kan flera olika källhänvisningar förekomma.

<sup>12</sup> Vi vill här påtala att denna jämförelse inte baseras på ett korrelationstest (exempelvis ett chi-2-test). Tabellen 12 framställer endast tendenser och är alltså inte statistiskt säkerställd.

## 5.5 Resultatsammanfattning

Det framgår ur resultatet att Göteborgs-Posten framställer en stor variation av träningsmetoder (41 unika träningsmetoder i de 60 artiklarna). Träningsmetoderna har delats in i 15 olika kategorier där de två mest förekommande är löpning och varierad träning. Resultatet visar att artiklarna i hög grad presenterar träningsmetodernas effekter vilket alltså medför att läsaren har en god möjlighet att bedöma träningsmetoden. Positiva effekter nämns i samtliga artiklar medan negativa effekter endast förekommer i 20 % av artiklarna. Det framgår även att träningsmetoderna på olika sätt bör/kan anpassas utifrån framförallt individens förutsättningar men även i hög grad utifrån individens mål och yttre förhållanden. När det kommer till hur träningsmetoden ska utföras görs beskrivningar av detta i nästan samtliga artiklar.

Tidningsgranskningen visar på att fler artiklar i huvudsak handlar om att utveckla den fysiska förmågan framför att bibehålla densamma. Samtidigt visar resultatet på att det i 24 artiklar inte går att avgöra om träningsmetodens mål är att bibehålla eller utveckla den fysiska förmågan. Vidare beskrivs oftare syftet med träningsmetoden som befrämjande av välbefinnande än som prestationsinriktat.

De flesta granskade artiklarna återfinns i kategorin som indikerar att träningsmetodens vetenskapliga förankring förekommer men att den samtidigt är något oklar för läsaren.<sup>13</sup> Resultatet visar avslutningsvis på att det endast i fem av 60 artiklar hänvisas till specifik forskning och att det i 12 artiklar helt saknas källhänvisning.

---

<sup>13</sup> Träningsmetoden beskrivs som vilande på fakta, vetenskapliga teorier och/eller beprövad erfarenhet av en sakkunnig, titulerad person, eller så kopplas träningsmetoden till ett forskningsresultat vars trovärdighet förblir oklar för läsaren.



## 6. Diskussion

Vi kommer nu att föra en diskussion kring de resultat som studien nått fram till och samtidigt koppla dessa till den teoretiska anknytningen. Diskussionsdelen är strukturerad på så sätt att den följer uppsatsens frågeställningar, i den ordning som återfinns i uppsatsens början (se Syfte och problemformulering).

Didaktiska implikationer utifrån studiens frågeställningar kommer avslutningsvis att diskuteras. Dessa implikationer gällande uppsatsens resultat kommer att utgå ifrån hur, och på vilka grunder, tidningsartiklarna med dess träningsmetoder kan vara, alternativt inte vara, lämpliga att använda i idrottsundervisningen. I och med detta dras ofta (under hela diskussionsavsnittet) paralleller mellan studiens resultat och den praktiska undervisningen i ämnet idrott och hälsa.

### 6.1 Presenterade träningsmetoder i de granskade artiklarna

I resultatredovisningen redogörs för 41 unika träningsmetoder fördelade i 15 olika kategorier vilket vittnar om en variationsrikedom. En intressant notering i sammanhanget är att tidigare forskning har framställt den svenska skolans idrottsundervisning som ensidig och koncentrerad till traditionella aktiviteter, i synnerhet tävlingsidrotter. Den aktivitet som förekommer i särklass mest i skolidrotten, enligt rapporten *Mycket idrott och lite hälsa*, är bollspel (upp till 75 % av lektionsinnehållet) (Sandahl, 2005, ss. 264-265; Skolinspektionen, 2010, s. 4). I vår granskning förekommer endast två artiklar som beskriver bollspelsaktiviteter vilket resulterar i att andra träningsmetoder lyfts fram. Vi tänker oss att artiklarnas variationsrikedom skulle kunna rubba idrottsundervisningen ensidiga utformning om de används som inspiration till lektionsinnehållet.

I ett par avseende finns likheter mellan den praktiska idrottsundervisningen och hur artiklarna framställer olika träningsmetoder. Det handlar om hur träningsformen konditionsträning får stort utrymme (Sandahl, 2005, ss. 264-265; Skolinspektionen, 2010, s. 4). Konditionsrelaterade träningsmetoder återfinns i flertalet av kategorierna, bland annat  *varierad träning (13), löpning (12), cykel (3) och skidor (1)*.

Vidare var det endast ett fåtal artiklar som beskrev träningsmetoder där mentala/själsliga tillvägagångssätt var centrala. Det fysiologiska perspektivet är alltså starkt i både artiklarna och i skolan undervisning i idrott och hälsa. Sandahl är kanske något på spåret när han säger att media kan ha en påverkan av lektionsinnehållet i ämnet. Något som vi senare i diskussionen kommer in på är att psykologiska effekter förekommer i en majoritet av artiklarna. Däremot är alltså medlet (utförandet) sällan mentalt.

### 6.2 Möjlighet att bedöma träningsmetoden

Samtliga artiklar nämner effekter av träningsmetoden och merparten (73 %) av artiklarna har som huvudsakligt syfte att beskriva effekterna av träningsmetoderna. Tack vare detta ges läsaren god möjlighet att kunna *bedöma* träningsmetoden. En bild av skolidrotten som framträtt i flera tidigare studier är hur *utförandet* av aktiviteten fått för stort utrymme på bekostnad av analys, värdering, och reflektion (Skolverket, 2011d, s. 4; Skolverket, 2005, ss. 153-154). Vi anser då att artiklarnas tydliga belysning av träningsmetoders effekter kan erbjuda elever och lärare ett annat perspektiv där möjligheten finns att bedöma rörelseaktiviteter (Skolverket, 2011d, s. 1) samt värdera resultat från olika träningsmetoder (Skolverket, 2011c, s. 4).

Vidare är ett intressant resultat att positiva effekter förekommer i samtliga artiklar, medan negativa effekter endast återfinns i 20 % av artiklarna. En möjlig förklaring till detta mönster är att det i relativt liten utsträckning förekommer tydliga och specifika forskningsresultat i artiklarna (totalt fem artiklar). Istället tenderar det att bli subjektiva åsikter om exempelvis hur bra träningsmetoden har varit för den aktive som intervjuas i artikeln. Intressant i sammanhanget är att de få artiklar som beskriver negativa effekter över lag har bättre källhänvisningar (se tabell 12). Vi ifrågasätter att utövarens erfarenheter av träningsmetodens effekter får ett sådant stort utrymme i artiklarna på bekostnad av specifika forskningsresultat. Problematiken med att subjektiva åsikter får allt för stort utrymme återfinns även i skolans idrottsundervisning. Mikael Londos, universitetslektor i idrottsvetenskap vid Malmö högskola, tar i avhandlingen *Spelet på fältet* (2010) upp hur idrottsundervisningen tenderar att baseras på idrottslärares egna erfarenheter av idrott på fritiden istället för pedagogiska teorier (2010, ss. 180-181).

Vårt resultat visar också att fysiologiska effekter förekommer i betydligt större utsträckning än psykologiska och sociala effekter. Den fysiologiska fokuseringen i artiklarna påminner om det allt för starka fysiologiska perspektiv som återfinns i skolidrotten. Skolinspektionen, och även Världshälsoorganisationen, förespråkar istället en vidgad syn på hälsa och vill ge psykologiska och sociala dimensioner större utrymme (Skolinspektionen, 2010, s. 8; WHO, 1946).

En förklaring till att fysiologiska effekter återfinns i samtliga artiklar är såklart den definition av träningsmetod som vi använt i urvalet av artiklarna:

En träningsmetod omfattar rörelseaktiviteter som kan utföras såväl fysiskt som mentalt med målet att bibehålla eller utveckla den fysiska förmågan.

Målet med träningsmetoden ska alltså vara att bibehålla eller utveckla den *fysiska* förmågan. Alltså tordes det vara rimligt att alla granskade träningsmetoder har fysiologiska effekter. Vi hade dock en förväntan på att fler artiklar i större utsträckning hade anammat WHO:s, Skolverkets och Skolinspektionens holistiska syn på hälsa och därmed lyft fram än fler psykologiska och sociala effekter.

### **6.3 Möjlighet att anpassa träningsmetoden**

En stor majoritet av artiklarna beskriver hur träningsmetoderna på olika sätt bör/kan anpassas till olika faktorer. Detta är också ett ständigt återkommande tema i ämnesplanerna för idrott och hälsa (Skolverket, 2011c), vilket öppnar för att många artiklar skulle kunna vara ett lämpligt lektionsinnehåll i ämnet.

I den tidigare nämnda granskningen om hur ämnet idrott och hälsa framställs i dagstidningar (NU03) beskrivs hur skolidrottens värde och relevans ligger i att fysiskt aktivera alla barn och ungdomar, för folkhälsans bästa (Skolverket, 2005). Här finns ingen antydning till kritiska reflektioner kring anpassning efter individuella förutsättningar, mål och yttre förutsättningar. Snarare framträder bilden av att alla ska aktiveras på samma sätt.

En helt motsatt bild av träning framkommer i Christina Hedbloms avhandling *The Body is Made to Move: Gym and Fitness Culture in Sweden* (2009). Informanterna i studien (gyminstruktörer och regelbundna gymbesökare) är där överens om att träningsmetoder i allra högsta grad bör anpassas efter utövarens specifika förutsättningar. Hedblom menar att det idag, bland annat i media, presenteras en mängd olika och ibland motstridiga råd om hur man bör träna, och alla hänvisar till vetenskapen. Här behövs därför en förståelse om individuell anpassning av träningsmetoder samt ett kritiskt förhållningssätt där man också vågar granska

sina egna träningsmetoder och träningsteorier. Ett vanligt mönster bland informanterna i studien var annars att endast misstänkliggöra andras teorier och metoder (Hedblom, 2009, ss. 182-184).

Sammanfattningsvis kan skolans idrottsundervisning dra lärdom av artiklarnas relativt stora fokus på anpassning. Genom att betona hur träningsmetoder bör/kan anpassas så utrustas eleverna med verktyg att *hantera* olika situationer och miljöer. Eleverna skulle då utifrån en upplevd känsla av hanterbarhet, enligt KASAM-teorin, ha större möjlighet att vidhålla hälsa och välbefinnande (Quennerstedt, 2006, s. 219).

#### **6.4 Möjlighet att utföra träningsmetoden**

Med ett par undantag beskriver samtliga artiklar på något sätt hur träningsmetoden ska utföras. Intensitet och omfattning beskrivs i högre grad än teknik. Vi ser en möjlig uppdelning där intensitet och omfattning kan uppfattas som *kvantitativa* utförandebeskrivningar, medan teknikbeskrivningar bär på en mer *kvalitativ* karaktär. Uppdelningen ger vid handen att de kvantitativa inslagen oftare är beskrivna än vad de kvalitativa är.

De kvantitativa inslagen tycks enligt tidningsgranskningen i samband med NU03 även präglade skolidrotten, där det viktigaste är att eleverna rör på sig (*aktivitetsämne*). De kvalitativa inslagen (*kunskapsämne*) hamnar ofta i bakgrunden (Skolverket, 2005).

En möjlig förklaring till varför artiklarna inte beskriver teknik lika utförligt som intensitet och omfattning skulle kunna vara att en kvalitativ, ingående teknikbeskrivning kräver en stor kunskap i ämnet hos författaren. Ramfaktorerna (utrymme, tradition) i en tidningsartikel skulle också kunna vara en förklaring. En svaghet med kvantitativ innehållsanalys är att vi inte kan få svar på frågor som *varför* artiklarna är skrivna på ett visst sätt. Sandberg skriver i sin avhandling att ett möjligt sätt att kringgå ett sådant problem är att utföra intervjuer med artikelförfattarna (2004, s. 78), vilket vi dock inte ansett varit relevant att göra.

#### **6.5 Träningsmetodens syfte som utvecklande eller bibehållande av den fysiska förmågan**

I Skolverkets definition av kroppslig förmåga beskrivs hur målet är att bibehålla, alternativt utveckla, den fysiska förmågan. I formuleringen framstår bibehållande vara den normativa rekommendationen, medan utveckling endast är ett ytterligare alternativ. Skolverket har annars ett utvecklingsperspektiv i både ämnesplaner och kommentarmaterial vilket är logiskt eftersom det handlar om undervisning. Även i de granskade artiklarna ligger fokus på att utveckla snarare än att bibehålla den fysiska förmågan.

Vidare handlar artiklarna i större utsträckning om att befrämja hälsa och välbefinnande än att prestera bättre och uppnå bättre resultat. Kopplat till skolämnet idrott och hälsa tycks tidigare forskning visa på att det yttre samhällets förväntan på idrottsämnet är att detta ska bidra till kommande generationers välbefinnande och (folk)hälsa (Skolverket, 2005). Däremot framstår den praktiska undervisningen till stor del vara prestations- och resultatnriktad. Londos lyfter fram hur fysiologiska prestationer i större utsträckning än kognitiva förmågor, i form av självreflektion över sin egen hälsosituation, bedöms och värdesätts (2010, ss. 131-134). Även Skolinspektionen har lyft ett varningens finger angående att den ensidiga undervisningen kan resultera i att betygsättningen inte görs utifrån kunskapskraven då inte "rätt innehåll" behandlats (2010, s. 4).

## 6.6 Träningsmetoden som vilande på fakta, vetenskapliga teorier samt beprövad erfarenhet

Tre fjärdedelar av artiklarna har någon form av källhänvisningar. Det är vanligt att källan som framkommer i artikeln antingen är en tränare, instruktör eller liknande med beprövad erfarenhet (reell kompetens), eller en högskoleutbildad läkare, sjukgymnast, dietist eller liknande (formell kompetens). Hänvisningar till specifik forskning saknas dock ofta.

Variabelvärde 2 i datamatrix 1<sup>14</sup> innehåller en stor bredd av artiklar, vilket är en kritik mot vår egen metod. En del artiklar med detta variabelvärde gör visserligen källhänvisningar men är för läsaren svåra att bedöma. Exempelvis har artiklar som enbart hänvisat till en titulerad person per automatik tilldelats variabelvärde 2, utan att erfarenhet, teorier och fakta bakom träningsmetoden tydligt framställts. Vidare är vissa titlar, som exempelvis *personlig tränare*, svåra begrepp som kan innebära olika kompetens och utbildning i olika kontexter. Detta innebär att resultatet, att det görs källhänvisningar i tre fjärdedelar av artiklarna, är godtyckligt då kvalitén på dessa källhänvisningar varierar.

I flera artiklar framställer journalisterna källorna mindre trovärdiga än vad de verkligen är. Ett exempel på en sådan bristfällig källhänvisning är artikeln *Träna hjärnan och nå nya resultat* där den enda källhänvisning som görs är följande:

– Precis som kroppen behöver träning och stimulans så behöver hjärnan det. Och tränar man hjärnan kan man lätt få en bättre prestation, säger mentale tränaren Fredrik Weibull, författare till boken *Träna tanken*. (2013-09-29)

Här görs en tydlig källhänvisning, men det enda vi får reda på är att Fredrik Weibull är mental tränare och författare till en bok. När vi googlade ”Fredrik Weibull” framkom att han hade en magisterexamen i idrottspsykologi och för tillfället doktorerar i idrottspsykologi kring visualisering (mentala föreställningar) vid University of Birmingham. Sådan information tycker vi naturligtvis att man bör hänvisa till för att visa på hur träningsmetoden vilar på fakta och teorier. Med andra ord framkom endast reell kompetens i artikeln, men med enkelhet hade artikelförfattaren kunnat hänvisa till både formell kompetens och specifik forskning.

Journalister bär enligt Sandberg ett stort ansvar i vårt risk- och informationssamhälle i och med den enskilda individens utsatta position. Utsattheten består i att individen i ett många gånger komplicerat samhälle lämnas i händerna på experter (och media), exempelvis vid valet av en träningsmetod. Ansvaret utgörs här av att journalister bör tänka igenom vilka de företräder samt att vara tydliga i sina källhänvisningar (Sandberg, 2004, ss. 60-61).

Varför artikelförfattaren väljer att inte göra en bättre källhänvisning kan inte besvaras utan en intervju (Sandberg, 2004, s. 78). Kanske handlar det om slarv, eller om att det inte finns någon tradition eller efterfrågan av mer ingående källhänvisningar i hälsoartiklar. Hur som helst tycker vi det är synd eftersom artikeln helt klart tappar tyngd i beskrivning av träningsmetoden. Dessutom blir artikeln mindre lämplig i skolans undervisning, där ”valet av rörelseaktiviteter ska ske utifrån teori och fakta” (Skolverket, 2011d, s. 1).

---

<sup>14</sup> *Träningsmetoden beskrivs som vilande på fakta, vetenskapliga teorier och/eller beprövad erfarenhet av en sakkunnig, titulerad person, eller så kopplas träningsmetoden till ett forskningsresultat vars trovärdighet förblir oklar för läsaren*

## 6.7 Användning av artiklarna/träningsmetoderna i ämnet idrott och hälsa

I följande avsnitt kommer diskussionen ledas in på de didaktiska implikationer som har väckts under arbetets gång, nämligen: *På vilka grunder kan artiklarna med dess träningsmetoder användas, alternativt inte användas, i undervisningen i ämnet Idrott och hälsa?* Diskussionen kommer att fokusera på två, för oss tänkbara, användningsområden för artiklarna i undervisningen.

### 6.7.1 Praktiskt utförande av träningsmetod

Resultatet visar att tidningsartiklarna presenterar en stor variation av träningsmetoder. Detta skiljer sig markant från skolans idrottsundervisning som till största del utgörs av traditionella idrotter och i synnerhet bollspel. Vi menar därför att artiklarna kan vara en god inspirationskälla för idrottslärare till att införa träningsmetoder som kan variera undervisningen.

Flera träningsmetoder som presenteras i artiklarna anser vi, utifrån Skolverkets riktlinjer, också vara lämpliga som praktiskt lektionsinnehåll då det i artiklarna tydligt redovisas hur träningsmetoderna kan/bör anpassas till olika faktorer. Läraren bör då låta anpassning av träningsmetoden, på såväl teoretiskt som praktiskt plan, vara en del av undervisningen.

Vidare har det framgått i granskningen att träningsmetoderna, i varierad utsträckning, ger upphov till effekter av såväl fysiologisk, psykologisk som social karaktär. En del av träningsmetoderna, om än få, innehar också mentala eller själsliga tillvägagångssätt. Dessa träningsmetoder som avspeglar olika aspekter av den mänskliga hälsan, harmoniserar bra med Skolverkets tillsynes holistiska människosyn, det salutogena hälsoperspektivet samt med WHO:s vedertagna definition av hälsa. Genom att i undervisningen använda artiklarnas träningsmetoder kan det fysiologiska utförandeperspektiv, som har dominerat i tidigare granskningar av den svenska idrottsundervisningen, utmanas och ersättas av ett bredare hälsoperspektiv (Skolinspektionen, 2010, s. 4).

Idrottsundervisningen kan ses ur ett bildningsperspektiv vilket den skotske idrottsfilosofen Peter Arnold gör. Han utgår ifrån tre dimensioner när han pratar om idrottsundervisning som en bildande verksamhet:

- Undervisning *om* rörelse. Dimensionen handlar om att placera fysiologiska aktiviteter i ett sammanhang och göra dem begripliga. Detta åstadkoms genom att inhämta information om vad en idrottsaktivitet går ut på. Vi liknar detta med förmågan att bedöma en träningsmetods effekter.
- Undervisning *genom* rörelse. Dimensionen handlar om att använda rörelse för att nå andra mål. Detta åstadkoms genom att fysiologiska aktiviteter används som ett medel för känslomässig, intellektuell, social eller moralisk utveckling. Vi liknar detta med förmågan att anpassa en träningsmetod utifrån rådande förutsättning och mål.
- Undervisning *i* rörelse. Dimensionen handlar om att utveckla den kinestetiska förmågan<sup>15</sup> i samband med fysisk aktivitet. Detta åstadkoms genom att utveckla de kvalitéer som kommer till uttryck i själva rörelsen vilket ger kunskap som enbart kan nås genom fysiskt deltagande. Vi liknar detta med förmågan att utföra en

---

<sup>15</sup> Den kinestetiska förmågan, eller *det kinestetiska sinnet*, är en kombination av flera av våra sinnesintryck vilka utgör en källa till information om våra rörelser som endast är tillgängliga för oss när vi är i rörelse. Genom det kinestetiska sinnet (det sjätte sinnet) har vi en vetskap om var våra kroppsdelar befinner sig och behöver inte förlita oss på våra syn- och känselintryck. Kinestetiken har en avgörande roll för alla rörelsehandlingar (rörelser vi utför frivilligt) i form av utvecklandet av finmotoriska och komplexa rörelser. (Annerstedt, 2007, ss. 40-42)

träningssätt med en viss teknik, intensitet och omfattning. (Annerstedt, 2007, ss. 42-43)

Resultatet i vår granskning har visat på att artiklarna i hög utsträckning är skrivna så att läsaren kan bedöma, anpassa och utföra träningsmetoden. Vi anser alltså att träningsmetoderna även ur Arnolds bildningsperspektiv är lämpliga att använda i idrottsundervisningen. En undervisning på dessa grunder kan liknas med en holistisk människosyn och ett salutogena hälsoperspektiv.

Många träningsmetoder som har presenterats i de granskade artiklarna erbjuder möjligheter till att variera idrottsundervisningen. Syftet med en sådan variation handlar framförallt om de förbättrade möjligheterna till att utforma undervisningens innehåll utefter kursplanerna. Londos beskriver hur den praktiska idrottsundervisningen är i behov av förändring eftersom:

Undervisningen framhäver [...] betydelsen av att eleverna gör aktiviteter snarare än att de ska lära sig olika färdigheter. Med andra ord är det sysselsättning, snarare än undervisning, som försiggår i ämnet. Motiven för detta är att fysisk aktivitet lyfts fram som viktig för hälsan och för att elever ska få en positiv upplevelse. Eleverna ska dessutom visa att det är roligt och att aktiviteten uppskattas, något som ska synas även i att eleven anstränger sig. Lektionen ska helst ge en avläsbar träningseffekt. Enbart aktivitet räcker dock inte till för de högsta betygen, då gäller det nämligen att kunna tävla och göra bra fysiska prestationer. (Londos, 2010, s. 207)

Vad Londos beskriver är hur idrottsämnet lämnar den undervisningslogik som ska gälla i skolan för att istället anta den tävlingslogik som gäller på idrottsfältet. Att exempelvis prestera goda resultat på konditionstester värdesätts mer än att eleven kan bedöma konditionsträningens hälsoeffekter och elevens ansträngningar och vilja är viktigare än teoretiska kunskaper (2010, s. 208). Granskade träningsmetoder som beskrivits i artiklarna handlar oftare om hälsa än prestation och dessutom om den goda möjligheten till att bedöma och anpassa träningsmetoden. Med utgångspunkt i detta är det möjligt att utforma ett lektionsinnehåll som inte bara består av aktiviteter där eleverna reproducerar idrottssamhällets tävlingslogik och de förmågor som värdesätts där. Istället kan en pedagogisk kunskapsbaserad strategi, där lärandet av kunskaper och kompetenser i den praktiska tillämpningen av aktiviteterna, utgöra lektionsinnehållet (Ibid., ss. 180-181).

### 6.7.2 Tidningsartikel som läromedel

Vår erfarenhet är att det ofta saknas skriftliga läromedel i just ämnet idrott och hälsa på skolor ute i landet. Då skulle goda tidningsartiklar kunna vara ett bra, spännande och verklighetsnära alternativ. Jerry Wellington, professor i pedagogik vid University of Sheffield, beskriver hur arbete med tidningsartiklar är en underskattad metod i skolans undervisning. Wellington beskriver hur elever (liksom alla andra) lär sig ny kunskap hela tiden, både genom *formell*- (skolan) och *informell undervisning* (media.) (1991, ss. 363-364). Relationen mellan information och kunskap i formell- och i informell undervisning kan vara olika. Ibland är dess "röster" samstämmiga, ibland motstridiga och ibland kompletterande. I samtliga fall krävs ett stort ansvar och en god planering av läraren i hur denne använder informella källor, för att på bästa sätt hjälpa, stödja och vägleda eleverna i deras lärande. Risken är annars att den informella undervisningen underminerar den formella undervisningen, istället för att berika och stimulera (Ibid., s. 364). Rätt använt, det vill säga med försiktighet och med ett kritiskt förhållningssätt, kan tidningsartiklar vara ett utmärkt didaktiskt verktyg, då det gör undervisningen spännande, intressant och verklighetsförankrad samt lär elever en *sund skepticism* (Ibid., ss. 369-371).

Vi anser att *vissa artiklar* i vår granskning är av så pass god kvalitet att de med fördel skulle kunna användas som ett *informellt* läromedel i skolans idrottsundervisning. De artiklar som då

skulle vara aktuella, utifrån Skolverkets riktlinjer, är de artiklar som med tydlighet påpekar 1) träningsmetodens effekter (så att eleven kan bedöma träningsmetoden), 2) att träningsmetoden kan/bör anpassas till olika faktorer, samt 3) hur träningsmetoden vilar på vetenskaplig grund. Här gäller det då, enligt Wellington, att läraren lägger ner tid på planering för att finna dessa goda artiklar, samt planera hur eleverna ska arbeta med texterna. Till sist bör läraren i detta användningsområde betona vikten av ett kritiskt förhållningssätt, eller vad Wellington kallar en sund skepticism, i läsandet av tidningsartiklarna.

Ett annat sätt att i idrottsundervisningen använda sig av de artiklar vi granskat är helt enkelt att låta elever göra en liknande granskning som vi har gjort. Tanken är då att eleverna använder sig av de analysverktyg som vi konstruerat (eller liknande) och granskar en av läraren utvald artikel. Det är viktigt att läraren med omsorg väljer en artikel som ger eleven möjlighet att genomföra granskningen. Lämpliga artiklar att granska skulle dels kunna vara sådana som tydligt innehåller egenskaper som exempelvis god möjlighet till att bedöma träningsmetodens effekter eller tydlig och kvalitativ källhänvisning. Dels kan även artiklar som helt saknar en eller flera av liknande egenskaper vara lämpliga för att då påvisa artikelns svagheter. Vi menar att det finns gott om artiklar bland dem vi granskat som ger möjlighet till detta.

Resultatet visar som tidigare nämnt att eleven ges god möjlighet att bedöma träningsmetodens effekter. Dock visar även resultatet att negativa effekter inte förekommer särskilt ofta (20 %) vilket vid första anblicken kan ses som en problematiskt ensidig fokusering. Om eleverna tror att träningsmetoden i de flesta fall ger positiva effekter kan de få en felaktig bild av verkligheten. Men man kan också se bristen på nämnda negativa effekter som en möjlighet för läraren att ta upp detta med eleverna. Genom att visa på denna brist, efter att eleverna gjort granskningen, synliggörs vikten av att inta ett kritiskt förhållningssätt och inte ”bara köpa allt rakt av”. Detta leder även in på källkritik och vårt resultat som visar på att många artiklar brister i källhänvisningen. Även här ser vi en stor potential för läraren att synliggöra vikten av tydliga källhänvisningar och att träningsmetoden ska vila på teorier och fakta.

## 6.8 Didaktiska implikationer

Vi menar att ett stort antal av de granskade artiklarna med dess träningsmetoder är lämpliga att använda i idrottsundervisning. Detta grundar vi på att artiklarna 1) uppvisar en stor variationsrikedom av träningsmetoder, 2) erbjuder läsaren en god möjlighet till att bedöma, anpassa och utföra träningsmetoderna, 3) oftare beskriver träningsmetodernas mål som främjande av hälsa än som prestationsinriktat (vilket är välbehövlig i ett annars prestationsinriktat skolämne). Däremot anser vi att källhänvisningen i de flesta av artiklarna är bristfällig vilket kan utgöra en anledning till att inte använda artiklarna med dess träningsmetoder i idrottsundervisningen. Den bristande källkritiken kan dock samtidigt fylla en funktion genom att den blottlägger vikten av att läsa tidningsartiklar med en sund skepticism.

Eftersom Skolverkets riktlinjer uppmanar till en holistisk människosyn och ett salutogent hälsoperspektiv bör lektionsinnehållet präglas av detsamma. Eftersom de flesta artiklarna uppmanar till att både intellektuellt bedöma och anpassa träningsmetoden (och inte bara fysiologiskt utföra) anser vi att ett sådant perspektiv framträder. Vidare finns exempel på träningsmetoder där både tillvägagångssätt som effekter kan vara såväl fysiologiska, psykologiska som sociala. Men precis som i den praktiska idrottsundervisningen är det fysiologiska perspektivet dominerande.

## Referenser

- Annerstedt, C. (2007). *Att (lära sig) vara lärare i idrott och hälsa*. Göteborg: Multicare AB.
- Blom, K. A., & Lindroth, J. (1995). *Idrottens historia: från antika arenor till modern massrörelse*. Farsta: SISU idrottsböcker.
- Ejvegård, R. (2003). *Vetenskaplig metod* (3:e omarbetade upplagan uppl.). Lund: Studentlitteratur.
- Esaiasson, P., Gilljam, M., Oscarsson, H., & Wängnerud, L. (2012). *Metodpraktikan - Konsten att studera samhälle, individ och marknad*. Stockholm: Norstedt juridik AB.
- Hedblom, C. (2009). *"The Body is Made to Move" - Gym and Fitness Culture in Sweden*. Stockholm: Stockholms universitet.
- Jackson, R. (2004). *Rethinking religious education and plurality: issues in diversity and pedagogy*. London: RoutledgeFalmer.
- Johansson, B. (1994). *Att studera massmediernas innehåll. -En genomgång av innehållsstudier inom svensk forskning om journalistik, medier & kommunikation*. Göteborg: Institutionen för journalistik och masskommunikation. Göteborgs universitet.
- Larsson, L.-Å. (1997). *Tillämpad kommunikationsvetenskap*. Lund: Studentlitteratur.
- Londos, M. (2010). *Spelet på fältet: relationen mellan ämnet idrott och hälsa i gymnasieskolan och idrott på fritid*. Malmö: Diss. Lund : Lunds universitet, 2010.
- Nilsson, Å. (2000). Kvantitativ innehållsanalys. i I. M. (red.), *Metoder i kommunikationsvetenskap* (ss. 111-139). Lund: Studentlitteratur.
- Quennerstedt, M. (2006). *Att lära sig hälsa*. Örebro: Diss. Örebro : Örebro universitet, 2006.
- Sandahl, B. (2005). *Ett ämne för alla*. Stockholm: Carlsson Bokförlag.
- Sandberg, H. (2004). *Medier & fetma: en analys av vikt*. Lund: Diss. Lund : Universitet, 2004.
- Skolinspektionen. (2011). *Litteraturoversikt inför kvalitetsgranskning av Idrott och hälsa i grundskolan*. Stockholm: Skolinspektionen.
- Skolinspektionen. (2010). *Mycket idrott och lite hälsa*. Stockholm: Skolinspektionen.
- Skolverket. (2011c). *Ämne - Idrott och hälsa (Gymnasieskolan)*. Hämtat från Skolverket: <http://www.skolverket.se/laroplaner-amnen-och-kurser/gymnasieutbildning/gymnasieskola/idr?tos=gy&subjectCode=IDR&lang=sv> den 20 November 2013
- Skolverket. (2005). *Idrott och hälsa, ämnesrapport till rapport 253 (NU-03)*. Stockholm: Skolverket.
- Skolverket. (2011b). *Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2011*. Hämtat från Skolverket: <http://www.skolverket.se/publikationer?id=2697> den 20 November 2013



- Skolverket. (2011a). *Läroplan, examensmål och gymnasiegemensamma ämnen för gymnasieskola 2011*. Hämtat från Skolverket: <http://www.skolverket.se/publikationer?id=2705> den 20 November 2013
- Skolverket. (2011d). *Om ämnet Idrott och hälsa*. Hämtat från Skolverket: <http://www.skolverket.se/laroplaner-amnen-och-kurser/gymnasieutbildning/gymnasieskola/idr?tos=gy&subjectCode=IDR&lang=sv> den 20 November 2013
- Statens Folkhälsoinstitut. (den 24 April 2013). *Definitioner - FHI*. Hämtat från Statens Folkhälsoinstitut-webbplats: <http://www.fhi.se> den 16 November 2013
- Statens Folkhälsoinstitut. (den 24 April 2013). *Fysisk aktivitet - FHI*. Hämtat från Statens Folkhälsoinstitut-webbplats: <http://www.fhi.se> den 16 November 2013
- Statens Folkhälsoinstitut. (den 13 Juni 2013). *Rekommendationer för fysisk aktivitet - FHI*. Hämtat från Statens Folkhälsoinstitut-webbplats: <http://www.fhi.se> den 16 November 2013
- Stråhlman, O. (2005). *Idrott - mål eller medel: några kritiska nedslag i idrottsforskningen*. Göteborg: Göteborg: Universitet, Idrottshögskolan, Inst. för pedagogik och didaktik.
- Tellbe, M. (2007). Grekisk-romerska religioner och filosofer. i D. Mitternacht, & A. Runesson, *Jesus och de första kristna: inledning till Nya testamentet*. Stockholm: Verbum.
- Tinning, R. (2010). *Pedagogy and human movement: theory, practice, research*. London: Routledge.
- Wellington, J. (1991). Newspaper science, school science: friends or enemies? *International Journal of Science*, 13 (4), pp. 363-372.
- Westerlund, K. (2007). Antropologi och eskatologi. i M. Martinson, O. Sigurdson, & J. Svenungsson, *Systematisk teologi: en introduktion*. Stockholm: Verbum.
- Wright, G. H. (1987). *Vetenskapen och förnuftet: ett försök till orientering*. Stockholm: Bonnier.

## Källförteckning

- GP (2012-01-17a). *Före – efter. Från soffpotatis till långdistanslöpare*. Hanna Johansson.
- GP (2012-01-17b). *Rör dig mer i vardagen*. Kajsa Asp.
- GP (2012-01-31a). *Hur förbränner jag maximalt?* Kajsa Asp.
- GP (2012-01-31b). *Vasa-yra*. Magnus Carlsson.
- GP (2012-02-07). *Stenhård träning för isprinsessor*. Agneta Slonawski.
- GP (2012-02-21a). *Söker tips på hemmaträning*. Kajsa Asp.
- GP (2012-02-21b). *Tips på omväxling till din vanliga promenad*. Pia Vingros.
- GP (2012-03-06a). *Vattendans*. Agneta Slonawski.
- GP (2012-03-06b). *Är sex pass i veckan lagom?* Kajsa Asp.
- GP (2012-03-13a). *Jag flåsar och är tung i benen*. Kajsa Asp.
- GP (2012-03-13b). *Salsans lätta lillasyster*. Agneta Slonawski.
- GP (2012-03-20a). *Träna mindre för att bli gravid?* Kajsa Asp.
- GP (2012-03-20b). *Tungviktare lever lättare*. Hanna Johansson.
- GP (2012-04-24a). *Kan gubbmage tränas bort?* Kajsa Asp.
- GP (2012-04-24b). *Mot en göteborgsk klassiker*. Magnus Carlsson.
- GP (2012-05-15). *Global Yoga*. Hanna Johansson.
- GP (2012-05-22a). *Träna till havs*. TT Spektra.
- GP (2012-05-22b). *Är det riktigt att svenskar blir allt fetare?* Kajsa Asp.
- GP (2012-05-29a). *Alla har blivit träningstokiga*. Kajsa Asp.
- GP (2012-05-29b). *Det är farligt att inte träna*. Clas-Göran Sandblom.
- GP (2012-07-29c). *I form via nätet*. Hanna Johansson.
- GP (2012-08-21). *Hitta ditt eget driv*. Kajsa Asp.
- GP (2012-08-28). *Sporten där allt hänger på snabbt fotarbete*. Kajsa Sandin.
- GP (2012-09-04). *Stärk din inre korsett*. Agneta Slonawski.
- GP (2012-09-11a). *För bakis för att gå till gymmet?* Kajsa Sandin.
- GP (2012-09-11b). *Kulmage trots daglig motion*. Kajsa Asp.
- GP (2012-09-18a). *5 frågor ... till hälsaredaktör Cecilia Lönnehed*. Osignerad Artikel.
- GP (2012-09-18b). *Promenad i tystnad*. Agneta Slonawski.

GP (2012-09-25). *Åldrandet börjar ganska tidigt i livet*. Kajsa Asp.

GP (2012-10-02). *Träning på arbetstid bra affär*. Hanna Johansson.

GP (2012-10-09). *När träningen går överstyr*. Kajsa Sandin.

GP (2012-10-14). *Nu jäklar!* Robert Lagerström.

GP (2012-10-16). *Andas med näsan för friskare liv*. Hanna Johansson.

GP (2012-10-23). *Barnsligt roligt rocka sig i form*. Agneta Slonawski.

GP (2012-11-06). *Flamenco - rena medicinen*. Karin Tufvesson.

GP (2012-11-13). *Stressa inte formen*. TT Spektra.

GP (2012-11-18). *Är ensam stark?* Magnus Carlsson.

GP (2012-11-20). *Downhill - cyklisternas störtlopp ger stegrande känslor*. Magnus Carlsson.

GP (2012-11-27). *Jogga på trots mörker och kyla*. Kajsa Sandin.

GP (2012-12-04a). *Hon tar sikte på nytt plankrekord*. Hanna Johansson.

GP (2012-12-04b). *Träning kan ge starkare självkänsla*. TT Spektra.

GP (2012-12-04c). *Uppvärmning före loppet ger bättre resultat*. TT Spektra.

GP (2012-12-11). *Fånga sommaren - på volley*. Kajsa Sandin.

GP (2012-12-18a). *5 frågor ... till hälsaredaktör Cecilia Lönnehed*. Osignerad artikel.

GP (2012-12-18b). *God jul utan bitter eftersmak*. Kajsa Asp.

GP (2012-12-18c). *Sätt igång redan idag*. Kajsa Asp.

GP (2013-02-24). *Skador du ska undvika*. Magnus Carlsson.

GP (2013-03-31a). *Det ska vara kul att träna*. Dragan Mitic.

GP (2013-03-31b). *Våga prova nytt*. Dragan Mitic.

GP (2013-03-31c). *Än finns det hopp*. Dragan Mitic.

GP (2013-04-14a). *4 frågor ... Cecilia Lönnehed*. Osignerad artikel.

GP (2013-04-14b). *Bästa stegen till arbetet*. Magnus Carlsson.

GP (2013-04-14c). *Stavgång - skonsamt & allsidigt*. Kajsa Asp.

GP (2013-04-28). *Ta makten över stressen*. Anna Vörös Lindén.

GP (2013-05-19). *Viktresan i mål*. Kajsa Asp.

GP (2013-09-01). *Hitta kraft i sköna höstvanor*. Kajsa Asp.

GP (2013-09-29). *Träna hjärnan och nå nya resultat*. Magnus Carlsson.

GP (2013-10-20). *Styrketräning för löpare*. Fredric Askerup.

GP (2013-11-10a). *Hisingen memils tar debatten med ro*. Magnus Carlsson.

GP (2013-11-10b). *Tänk igenom dina mål*. Kajsa Asp.

## Tabellförteckning

Tabell 1: Antalet granskade träningsmetoder uppdelade i övergripande kategorier.....	19
Tabell 2: Möjlighet att utifrån artikeln bedöma träningsmetoden med avseende på dess effekter. ....	21
Tabell 3: Effekter som beskrivs i artikeln. ....	21
Tabell 4: Möjlighet att utifrån artikeln anpassa träningsmetoden. ....	22
Tabell 5: Anpassningsfaktorer som beskrivs i artikeln. ....	22
Tabell 6: Möjlighet att utifrån artikeln utföra träningsmetoden. ....	23
Tabell 7: Utförandefaktorer som beskrivs i artikeln. ....	23
Tabell 8: Träningsmetodens huvudsakliga mål. ....	24
Tabell 9: Träningsmetodens huvudsakliga mål. ....	24
Tabell 10: Grad av källhänvisning i artiklarna. ....	25
Tabell 11: Vilken typ av källhänvisning som förekommer. ....	25
Tabell 12: Källhänvisning i förhållande till hur artiklarna beskriver träningsmetodens effekter. ....	26

## Bilaga

Artikels namn och datutum				
		1	2	3
Förmågor	Bedöma			
	Anpassa			
	Utföra			
Mål	Bibehålla/utveckla			
Källkritik	Fakta och teorier			

Figur 1: Datamatrix 1

<p><i>I vilken utsträckning ges läsaren möjlighet att bedöma, anpassa och/eller utföra träningsmetoden?</i></p> <p>A. Bedöma - Är artikeln skriven på ett sätt så att träningsmetoden är möjlig att bedöma utifrån huruvida dess effekter är positiva eller negativa?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Varken positiva eller negativa effekter beskrivs.</li> <li>Artikeln nämner hur träningsmetodens effekter kan vara positiva eller negativa, men det läggs inget större intresse vid detta.</li> <li>Ett av artikelns huvudsakliga syfte är att avgöra ifall träningsmetodens effekter är positiva eller negativa.</li> </ol> <p>B. Anpassa – Handlar artikeln om att läsaren ska anpassa träningsmetoden utifrån förutsättningar, behov, mål, förhållanden, miljöer, ergonomi och riskfaktorer eller är det endast generella rekommendationer som beskrivs?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Endast generella rekommendationer beskrivs och ”alla ska göra samma”.</li> <li>Artikeln nämner hur träningsmetoden bör/kan anpassas efter de ovan nämnda faktorerna, men det läggs inget större intresse vid detta.</li> <li>Ett av artikelns huvudsakliga syfte är att träningsmetoden bör/kan anpassas efter de ovan nämnda faktorerna.</li> </ol> <p>C. Utföra – Framgår det i artikeln hur träningsmetoden ska utföras? (Beskrivs omfattning, teknik, intensitet etc.?)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Artikeln beskriver inte hur träningsmetoden ska utföras.</li> <li>Artikeln nämner till viss del hur träningsmetoden ska utföras, men det läggs inget större intresse vid detta.</li> <li>Ett av artikelns huvudsakliga syfte är att beskriva hur träningsmetoden ska utföras. Artikeln beskriver grundligt hur träningsmetoden ska utföras.</li> </ol> <p><i>II. I vilken utsträckning beskrivs träningsmetodens syfte som utvecklande eller bibehållande av den fysiska förmågan?</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Artikeln beskriver hur träningsmetodens mål huvudsakligen handlar om att bibehålla den fysiska förmågan.</li> <li>Det går inte att avgöra om träningsmetodens mål är att bibehålla eller utveckla den fysiska förmågan.</li> <li>Artikeln beskriver hur träningsmetodens mål huvudsakligen handlar om att utveckla den fysiska förmågan.</li> </ol> <p><i>III. I vilken utsträckning framställs träningsmetoden som vilande på fakta, vetenskapliga teorier och/eller beprövad erfarenhet?</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>I artikeln är det oklart huruvida träningsmetoden vilar på fakta, vetenskapliga teorier och/eller beprövad erfarenhet.</li> <li>I artikeln beskrivs träningsmetoden som vilande på fakta, vetenskapliga teorier och/eller beprövad erfarenhet av en sakkunnig, titulerad person, eller så kopplas träningsmetoden till ett forskningsresultat vars trovärdighet förblir oklar för läsaren.</li> <li>I artikeln hänvisas läsaren tydligt till hur träningsmetoden vilar på fakta, vetenskapliga teorier och/eller beprövad erfarenhet.</li> </ol>
--

Figur 2: Kodbok 1

Artikels namn och datum					
		1	2	3	4
Förmågor	Bedöma - positiva/negativa effekter			■	
	Bedöma - fysiska/psykiska/sociala effekter				
	Anpassa - individuella förutsättningar/individuella mål/yttre förhållanden				
	Utföra - intensitet/omfattning/teknik				
Mål	Bibehålla eller utveckla - välbefinnande/prestation			■	
Källkritik	Fakta och teori. Specifik forskning/formell kompetens/reell kompetens				

Figur 2: Datamatrix 2

I. Förmågor.

A. Bedöma - Beskrivs *positiva* och/eller *negativa* effekter av träningsmetoden i artikeln?

1. Positiva effekter beskrivs.
2. Negativa effekter beskrivs.
3. -
4. Saknas helt.

B. Bedöma - Beskrivs *fysiologiska*, *psykologiska* och/eller *sociala* effekter av träningsmetoden i artikeln?

1. Fysiologiska effekter beskrivs.
2. Psykologiska effekter beskrivs.
3. Sociala effekter beskrivs.
4. Saknas helt

C. Anpassa – Beskrivs det i artikeln att träningsmetoden kan/bör anpassas till *individuella förutsättningar*, *individuella mål* och/eller *yttre förhållande*?

1. Anpassning till individuella förutsättningar och behov beskrivs.
2. Anpassning till individuella mål och syften beskrivs.
3. Anpassning till yttre förhållanden och miljö beskrivs.
4. Saknas helt

D. Utföra – Beskrivs utförandet av träningsmetoden i artikeln, i form av *intensitet*, *omfattning* och *teknik*?

1. Intensitet (belastning, motstånd, utmattningsgrad) beskrivs.
2. Omfattning (frekvens, volym) beskrivs.
3. Teknik beskrivs
4. Saknas helt.

II. Mål.

E. Utveckla eller bibehålla - Beskrivs träningsmetodens mål vara *befrämjande av välbefinnande* och/eller *prestationsinriktat*?

1. Målet beskrivs vara befrämjande av välbefinnande och hälsa.
2. Målet beskrivs vara prestations- och resultatnriktat.
3. –
4. Saknas helt.

III. Källkritik.

F. Teori och fakta - Beskrivs träningsmetoden vara vilande på fakta, teori och beprövad erfarenhet genom specifika forskningsresultat, formell kunskap och/eller reell kunskap?

1. Genom specifika forskningsresultat.
2. Genom en i ämnet/träningsmetoden sakkunnig person med främst *formell kompetens* genom utbildning vid högskola/universitet (så som dietist, läkare, sjukgymnast)
3. Genom en i ämnet/träningsmetoden sakkunnig person med främst *reell kompetens* genom beprövad erfarenhet (så som instruktörer, tränare, personliga tränare).
4. Saknas helt

Figur 4: Kodbok 2