



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

Delaktighet, inflytande och glädje!

En kvalitativ fallstudie som belyser vad som kan få unga vuxna att stanna kvar inom friidrotten

Estelle Montler
Jenny Sjöström

Kandidatuppsats 15 hp
Program Hälsopromotionsprogrammet idrottsvetenskap
Vt 2015
Handledare: Eva-Carin Lindgren
Examinator: Beatrix Algurén
Rapportnummer: VT15-22



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

Kandidatuppsats 15 hp

Rapportnummer:	VT15-22
Titel:	Delaktighet, inflytande och glädje! - En kvalitativ fallstudie som belyser vad som kan få unga vuxna att stanna kvar inom friidrotten
Författare:	Estelle Montler och Jenny Sjöström
Program:	Hälsopromotionsprogrammet idrottsvetenskap
Nivå:	Grundnivå
Handledare:	Eva-Carin Lindgren
Examinator:	Beatrix Algurén
Antal sidor:	35
Termin/år:	VT/2015
Nyckelord:	Delaktighet, KASAM, unga vuxna, ledare, friidrott

Sammanfattning

Det finns ett växande problem inom den svenska idrottsrörelsen med att behålla kvar unga vuxna inom föreningslivet, ett problem som även syns inom friidrotten. Dock finns det idag tydliga riktlinjer om hur idrottsföreningar i Sverige bör arbeta för att behålla de aktiva, trots detta fortsätter avhoppet. Studien fokuserade på att belysa en av landets friidrottsföreningars verksamhet för att behålla fler unga vuxna kvar inom föreningen. Syftet med studien var att belysa hur en friidrottsförening bedrev sin verksamhet för att behålla fler unga vuxna inom föreningen. Både de unga vuxnas och ledningens perspektiv belystes i studien utifrån två teoretiska referensramar; känsla av sammanhang (KASAM) samt delaktighet. Studien hade en beskrivande och utforskande design där studien utgick från två fokusgruppsintervjuer. Den första fokusgruppintervjun utgick från föreningens aktiva unga vuxna och den andra med ledningen inom föreningen, där både styrelsemedlemmar, ordförande, kanslist och tränare inkluderades. Empirin från intervjuerna kodades och kategoriserades genom en kvalitativ innehållsanalys. Resultatet som framkom var att de främsta anledningarna till att de unga vuxna stannade kvar var glädje och gemenskap som stärkte deras känsla av sammanhang (KASAM). Delaktighet var något de unga vuxna upplevde tillsammans med sin tränare, men som de saknade inom föreningen. Ledarna i föreningen kom fram till att de borde ge de aktiva ett större inflytande redan i tidig ålder. Arbetet inom föreningen för att behålla fler aktiva har varit att rekrytera tränare och skapa bättre träningsförutsättningar.

Förord

Den här studien görs som en kandidatuppsats på intuitionen för kost- och idrottsvetenskap på Göteborgs universitet. Författarna till studien är två studenter som nu avslutar sin sista termin på Hälsopromotionsprogrammet med inriktning idrottsvetenskap. Uppsatsen skrivs inom ett forskningsprojekt som görs av Eva-Carin Lindgren, docent vid institutionen för kost- och idrottsvetenskap, Göteborgs universitet, på uppdrag av Riksidrottsförbundet.

Forskningsprojektets syfte är att se till vad idrottsföreningar gör för att få ungdomar att stanna kvar inom idrotten.

Vi vill först och främst tacka de aktiva friidrottarna och ledarna i friidrottsföreningen för att de ville ställa upp och bidra till den här studien. Utan er hade uppsatsen aldrig varit möjlig att genomföra. Vi vill också rikta ett stort tack till vår pedagogiska och engagerade handledare Eva-Carin Lindgren, och även till John Dohlsten för tips och idéer som har fört vår process framåt.

Sist men inte minst vill vi utbringa ett tack till våra nära och kära som har lyssnat på våra idéer och funnits där när processen har upplevts som tung.

Estelle Montler & Jenny Sjöström
Göteborg, maj 2015.

Arbetsuppgift	Procent utförd av Estelle/ Jenny
Planering av studien	50/50
Litteratursökning	50/50
Datainsamling	50/50
Analys	50/50
Skrivande	50/50
Layout	50/50

Innehållsförteckning

1. Introduktion	1
2. Bakgrund	2
2.1 Begrepp och definitioner	2
2.2 Forskningsläget idag	2
2.2.1 Idrott- och föreningslivet.....	2
2.2.2 Avhopp bland unga inom idrotten.....	2
2.2.3 Varför väljer unga att stanna kvar inom idrotten?	3
2.2.4 Delaktighet inom idrotten	4
2.3 Teoretisk referensram	4
2.3.1 KASAM.....	4
2.3.2 Delaktighet	5
3. Metod	7
3.1 Design	7
3.2 Urval	7
3.3 Dataproduktion	7
3.4 Databearbetning och analys	8
3.5 Etikprövning	9
4. Resultat	11
4.1 De unga vuxnas upplevelser och skäl till att stanna kvar	11
4.1.1 Glädje och gemenskap.....	11
4.1.2 Struktur, utveckling och lyckas vara skadefri.....	11
4.1.3 Goda ekonomiska förutsättningar	11
4.1.4 Tränarens stöd	12
4.2 Delaktighet inom föreningen	12
4.2.1 De unga vuxnas upplevda delaktighet i sitt träningsupplägg.....	12
4.2.2 Önskan om att få bli mer delaktiga inom föreningen	12
4.2.3 Ledarnas tankar om de aktivas delaktighet inom föreningen	13
4.3 Ledarnas och de unga vuxnas tankar och idéer för framtida arbete för att behålla fler aktiva	13
4.3.1 Från aktiv till tränare.....	13
4.3.2 Ett större samarbete	14
4.3.3 Gemenskap	14
4.4 Föreningens förutsättningar för att behålla unga vuxna	15
4.4.1 Rekrytering av ledare och bygge av anläggning	15
4.4.2 Ekonomiska bidrag och låga avgifter.....	15
5. Diskussion	17
5.1 Metoddiskussion	17
5.2 Resultatdiskussion	18
5.2.1 Glädje och gemenskap för ett fortsatt idrottande	18
5.2.2 Delaktighet.....	19
5.2.3 Förutsättningar för att behålla unga vuxna	20
5.3 Slutsats	21
5.4 Implikationer	21
6. Referenser	23
Shiers delaktighetsmodell Bilaga 1	26
Intervjuguide Ledare Bilaga 2	27
Intervjuguide Unga vuxna Bilaga 3	28
Missivbrev Bilaga 4	29

1. Introduktion

Under 1900-talets decennium växte sig den Svenska idrottsrörelsen sig stark i landet, en trend som sedan fortsatte in i 2000-talet. Idag finns det i landet cirka 20 000 föreningar med ett medlemsantal på ungefär 3 miljoner vilket gör idrottsrörelsen till den största folkrörelsen i landet (Riksidrottsförbundet, 2009). Bland alla dessa idrottsföreningar räknas friidrotten till en av de största och mest populära föreningsidrotterna i landet och intresset är stort bland barn och unga (Riksidrottsförbundet, 2013). Dock visar siffror på att det jämfört med för 10 år sedan, är färre barn och ungdomar i Sverige som idag tillhör föreningsidrotten. Det är framförallt i åldern 17-20 år som aktivitetsnivån sjunker markant, men varför deltagandet i föreningsidrotten minskar finns idag inte något ensidigt svar på. Det mål som är uppsatt för föreningsidrottens verksamhet för barn och ungdomar, är att det skall vara en öppen och välkommande miljö, det skall även ges möjlighet för barn och unga att få idrotta och utvecklas i sin egen takt och utifrån deras förutsättningar (Norberg, 2013).

Svenska friidrottsförbundet (2006) har utformat en handbok för barn- och ungdomstävlingar där de påpekar att barnverksamheten är stor inom friidrotten, men att det blir allt färre juniorer och seniorer som fortsätter. De ställer sig frågan hur friidrotten kan arbeta för att få en förändring på detta problem. Detta är något som Riksidrottsförbundet sedan början av 2000-talet haft med som en viktig del att arbeta mot i sin verksamhetsinriktning. Att få fler att idrotta längre upp i åldrarna är något som ligger i linje med statens idrottspolitiska inriktning (Thedin Jakobsson, 2013).

En nyligen gjord doktorsavhandling visar dock på att ungdomar stannar kvar inom föreningsidrotten bland annat beroende på faktorer som gemenskap, upplevd delaktighet och meningsfullhet samt att känna tillhörighet (Trondman, 2011; Thedin Jakobsson, 2014). Denna studie tar sin utgångspunkt utifrån de unga vuxnas egna erfarenheter. För att få ytterligare kunskaper inom området kan det vara betydelsefullt att fokusera på hur en idrottsförening arbetar med att försöka behålla så många ungdomar som möjligt så länge som möjligt. Eftersom friidrotten är en av de idrotter som har lyft upp denna fråga har vi valt att mer ingående, från en fallbeskrivning, studera denna problematik.

1.1 Syfte

Syftet med fallstudien är att belysa hur en friidrottsförening bedriver sin verksamhet för att behålla fler unga vuxna inom föreningen.

Våra frågeställningar som vi kommer att utgå ifrån är:

1. Vilka erfarenheter har de unga vuxna av föreningsidrotten och hur beskriver de skälen till att de vill och kan stanna kvar i friidrottsföreningen?
2. Hur beskriver de unga vuxna i friidrottsföreningen deras möjligheter att vara delaktiga inom föreningen?
3. Vilka tankar och idéer för framtiden har ledarna och de unga vuxna för att behålla fler aktiva inom föreningen?
4. Vilka förutsättningar har friidrottsföreningen för att behålla de unga vuxna?

2. Bakgrund

2.1 Begrepp och definitioner

Nedan förklaras de begrepp som kommer att användas frekvent i studien.

Unga vuxna: Utifrån Riksidrottsförbundets anvisning för barn- och ungdomsidrott anses barn vara upp till 12 års ålder och ungdom mellan 13-20 år. Då studiens syfte är att se till de ungdomar som är mellan 18-25 år väljer vi att kalla dessa för unga vuxna (Riksidrottsförbundet, 2014a).

Ledarna: Begreppet ”ledarna” i denna studie inkluderas av både styrelsemedlemmar, ordförande, kanslist och tränare.

Teknikgrenar: Med begreppet teknikgrenar syftar studien till idrottsgrenar inom friidrotten så som hopp, kast och häcklöpning.

2.2 Forskningsläget idag

2.2.1 Idrott- och föreningslivet

Idrottsrörelsen anses vara den största folkrörelsen i landet och har varit en del i utvecklingen av den välfärd och välfärdspolitik som startade i början av 20-talet (Riksidrottsförbundet, 2009; Riksidrottsförbundet, 2013; Bergsgård och Norberg, 2010).

Kunskapsläget visar på att ett deltagande inom den organiserade idrotten som ung ger många positiva hälsovinster och främjar livskompetensen, där det finns tydliga samband mellan att delta i ungdomsidrott och för att senare under de vuxna levnadsåren bibehålla en aktiv och hälsosam livsstil. Idrotten anses dessutom ha en betydande roll för barn och ungas utveckling inom de fysiska och psykosociala områdena (Côté, Strachan, & Fraser-Thomas, 2009; Telama, Yang, Hirvensalo, & Raitakari, 2006). Fysisk aktivitet för ungdomar har visat på en minskad risk för att falla in i ett riskbeteende inom missbruk, och idrottsföreningarna anses ha en betydande plats för många barn och unga under deras uppväxtår (McGee, Williams, Howden-Chapman, Martin, Kawachi, 2006; Wagnsson, 2009; Fraser-Thomas, Côté & Deakin, 2008). Det Svenska Riksidrottsförbundet har tagit fram ett dokument för att skapa en samordnad värdegrund. I detta dokument står det vad idrotten och idrottsföreningarna i Sverige ska sträva efter, och detta ligger även till grund för idrottsföreningars policydokument. Riksidrottsförbundet vill i sitt policydokument peka på drivkrafter som glädje och gemenskap, samtidigt som demokrati och delaktighet anses vara viktigt oavsett ambition eller bakgrund. Alla som vill skall med andra ord ges möjlighet att delta inom idrotten (Riksidrottsförbundet, 2009).

2.2.2 Avhopp bland unga inom idrotten

Några anledningar som finns till varför ungdomar väljer att sluta idrotta tyder på att de elitsatsar allt för tidigt, och att det sätts för stor press från föräldrar samt tränare där allt tas på för stort allvar (Macphail & Kirk, 2006). Avsaknaden av kamrater i träningsgrupperna, brist på motivation och tidsbrist är också motiv till att många väljer att sluta (Ullrich-French & Smith, 2009; Trondman, 2005). Betydelsen av strukturerade ungdomsprogram för

idrottsföreningarna är enligt forskningen viktigt, då det inte bara fokuseras på den prestation som idrottaren utför och den fysiska biten utan även på den psykosociala utvecklingen hos den enskilda individen. Idrottsföreningar bör tydligt definiera ett program med sin filosofi kring verksamheten som förmedlas vidare till de aktiva idrottsutövarna, tränare och föräldrar. Det finns även ett ökat behov av bättre stöd från personliga tränare för att atleterna skall kunna utveckla sin egen potential och bli så bra som möjligt (Norberg, 2013; Fraser-Thomas et al., 2008; Macphail & Kirk, 2006).

Inom friidrotten har det under åren utvecklats en allt mer prestationsinriktad idrott, där det krävs en ansträngande fysisk träning, tidig specialisering, noggrann planering och att atleterna ska ha en förmåga att hantera tuffa tävlingar (Enoksen, 2011). Wall och Côté (2007) hävdar att variation inom idrottens alla grenar är att föredra framför elitsatsning, detta för att främja kompetensutvecklingen för barn och unga. Det är viktigt att ungdomsidrotten inte fokuserar i första hand på att utveckla en elitsatsande ung människa genom olika intensiva och rutinmässiga träningar, utan snarare skall idrotten handla om roliga träningar, tävlingar och lekar som främjar glädjen (Enoksen, 2011; Wall & Côté, 2007). Vid en allt för tidig specialisering löper de unga, lovande friidrottsungdomarna som känner att de inte uppfyller de höga kraven en större risk att sluta friidrotten helt. Inom friidrottsföreningar finns det ett behov av att utveckla organisationen, främja en motiverande och lärande miljö, ge atleterna möjlighet till en mer avancerad, teknisk och fysisk träningsmöjlighet. Det behövs bättre pedagogiska insatser vid kritiska perioder hos de unga atleterna. Idrottare bör uppmuntras till att delta och testa på många olika idrottsaktiviteter i unga år, men även erbjudas att kunna fortsätta med några av de aktiviteterna under senare tonåren. Förutom tydliga program finns det en hög skadeproblematik och det finns ett behov av bra medicinsk vård anpassad till idrottsatleternas skador (Enoksen, 2011).

2.2.3 Varför väljer unga att stanna kvar inom idrotten?

Varför vissa ungdomar väljer att stanna kvar inom idrotten handlar om att de känner delaktighet och meningsfullhet. Föreningsidrotten anses ge ett socialt liv där unga kan uppleva meningsfullhet baserad på lärande, utveckling av den fysiska förmågan, känna tillhörighet och utmanas. Idrottslivet fyller en viktig funktion i unga människors liv där många inte vet hur livet skulle se ut utan idrotten (Thedin Jakobsson, 2014). Kunskapsläget visar också att de starkaste influenserna som gör att idrottare väljer att stanna är deras uppfattningar om miljön och motivationen som finns i laget genom tränare, lagkamrater och närstående personer (Côté et al., 2009; Light & Lemonie, 2010; Ullrich-French & Smith, 2009). För att locka och behålla barn och unga inom föreningslivet anses det vara viktigt att idrotten upplevs som rolig, ha betydelse för deras liv och välmående samt främja en positiv utveckling (Côté et al., 2009; Light & Lemonie, 2010).

De ungdomar som dessutom har fostrats och vuxit upp i en och samma idrottsklubb anses vara betydelsefullt och främjar känslan av tillhörighet och en stark relation till lagkamrater och tränare (Goncalves, Carvalho & Light, 2011). Kunskapsläget visar på att de ungdomar som väljer att stanna kvar inom idrottens värld beskriver sitt deltagande som roligt och underhållande, där meningsfullhet upplevs framförallt när det handlar om lärande och utveckling. Att utöva en idrott ger ungdomarna en struktur till livet som de upplever att de inte vill vara utan. (Thedin Jakobsson, 2014; Goncalves et al., 2011).

När ungdomar fortsätter att idrotta handlar det inte om att tävla, elitsatsa eller att bli bäst i världen utan att ha roligt, känna gemenskap och tillhöra en grupp, vara hälsosam samt att

förbättra och utveckla idrottsfärdigheter (Thedin Jakobsson, Lundvall & Redelius, 2014). Känslan av att tillhöra en grupp är något som ungdomar värderar högt i det aktiva föreningslivet. De uppskattar att det finns en träningsgrupp där likasinnade personer med samma intresse finns. Planerad och strukturerad träning där ungdomarna själva inte behöver ordna och bestämma själva på samma sätt som en icke-aktiv person behöver göra (Thedin Jakobsson et al., 2014). Tack vare pålitliga, kunniga och engagerade tränare formas och utvecklas ungdomar till mogna idrottare som värderar långsiktiga utvecklingar före kortsiktiga resultat. En tränare bör vara engagerad och professionell, som vill få ut det bästa av varje enskild individ och skapa ett bra och tryggt klimat inom idrottsgruppen (Goncalves et al., 2011).

2.2.4 Delaktighet inom idrotten

Delaktighet är ett begrepp som har flertydiga förklaringar och som förekommer i många olika sammanhang. Ekbrand (2009) förklarar att delaktighetens kärna innebär att ungdomarna själva skall agera aktivt genom att ta egna initiativ och uttrycka sina åsikter. Socialdepartementet (2012) menar på att det är de vuxnas uppgift att vara öppna och ta hänsyn till barnens idéer, synpunkter och kritik för att på så sätt utforma idrottsverksamheten utifrån barnens behov, medan Riksidrottsförbundet (2009) anser att idrottens värdegrundsbaserade norm är där alla barn och unga skall ha rätt till att delta och vara delaktiga oavsett förmåga och ambitionsnivå.

Riksidrottsförbundets styrdokument *Idrotten vill* (2009) har tydliga riktlinjer kring barn och ungas rätt till delaktighet, där föreningen bör ta vara på föreningsidrottarnas synpunkter och erfarenheter för att utveckla utformningen och ledningen av tränings- och tävlingsverksamheten. Kunskapsläget visar på att föreningsidrottare upplever ett visst inflytande över träning och aktiviteter då de får komma med synpunkter, men det är tränarna som i slutändan bestämmer vilka synpunkter som ska tas i beaktande (Redelius, 2011).

En studie av Trondman (2011) visade att det var få ungdomar inom föreningsidrotten som kände delaktighet över den egna tränings- och tävlingsverksamheten. Många unga idrottare visade sig vara nöjda med att inte ha något inflytande, medan de som upplevde delaktighet önskade att få större möjlighet att kunna påverka. Dock visade det sig att de ungdomar som upplevde delaktighet stannade kvar i föreningen mer än de som inte kände någon delaktighet.

För att behålla unga idrottare kvar inom föreningsidrotten är det viktigt att arbeta med att öka barn och ungas inflytande. För att ungdomar ska stanna kvar inom idrotten och bibehålla sitt engagemang måste idrotten ha en mening. Genom att bibehålla sitt engagemang inom idrotten känner ungdomar att idrotten tillhör deras liv som utvecklas utifrån deras villkor och inte är ett resultat av andras önskemål eller påtryckningar. Ungdomarna känner i och med detta en upplevd kontroll över sitt deltagande och det ger en känsla av frivillighet snarare än att det har ålagts dem (Goncalves et al., 2011).

2.3 Teoretisk referensram

2.3.1 KASAM

I studien kommer ett salutogent perspektiv med inriktning på KASAM att användas som teoretisk referensram. Perspektivet har sin grund inom teorin ”känsla av sammanhang” (KASAM), och är utvecklad av Aaron Antonovsky (2005). Teorin bygger på faktorer och vad

som främjar hälsa hos människor och är uppbyggd utifrån tre grundläggande begrepp: begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. De tre grundläggande begreppen utgör sedan Känsla av sammanhang (KASAM).

Begriplighet är det begrepp inom teorin som förklarar hur en människa upplever hur världen är ordnad, strukturerad och förutsägbar eller om tillvaron känns slumpartad och ostrukturerad. Genom koppling till studiens friidrottsförening kan detta ses till hur verksamheten är ordnad av ledare och tränare för de aktiva. De unga vuxna i föreningen känner att tillvaron i verksamheten är begriplig. Detta kan kopplas till träningsförutsättningar, tränarresurser, regler, träningstider och flexibilitet inom föreningen som påverkar de unga vuxna.

För att koppla till hanterbarhet som ett andra begrepp inom KASAM, ses hur de unga vuxna upplever att de kan handskas med olika stimuli och situationer som uppkommer i och med deltagandet i ett föreningsliv. Skapar ledarna resurser och verktyg för att de unga vuxna ska kunna hantera och möta de stimuli eller krav som de ställs inför? Detta kan kopplas till föreningens miljö, resurser, stödjande omgivning, utveckling fysiskt och psykiskt och olika sociala interaktioner.

Det sista begreppet inom KASAM är meningsfullhet, också kallat motivationskomponenten. Denna komponent handlar till stor del om de unga vuxnas upplevelse av delaktighet- känsla av inflytande, men också att det finns ett syfte och mål som är värd att engagera sig i inom föreningen. Hur arbetar ledarna med att skapa en meningsfylld tillvaro för de unga vuxna och har de något inflytande i föreningen och känner de att de befinner sig i ett sammanhang och vilka som är de viktiga upplevelser för att känna detta.

Ett högt KASAM kännetecknas av människor som kan förstå och klara påfrestningar i sin tillvaro på ett lättare sätt samtidigt som de känner ett engagemang och sammanhang med tillvaron. Om föreningen i studien skapar en miljö där de unga vuxnas KASAM stärks skulle detta kunna vara ett led till att fler aktiva väljer att stanna kvar och fortsätta utöva friidrott (Antonovsky, 2005).

2.3.2 Delaktighet

Utifrån KASAM's meningsfullhet anses delaktighet vara en viktig komponent för att skapa motivation och därför kommer studien att utgå från delaktighet (Antonovsky, 2005). Med begreppet delaktighet syftar denna studie till att alla som deltar skall få vara med och bestämma om och ta ansvar för sin verksamhet (Riksidrottsförbundet, 2014b).

Den upplevda delaktigheten i friidrottsföreningen kommer att analyseras utifrån Shiers modell ”Barn och ungas väg till delaktighet” (2001) (se bilaga 1). Modellen anses vara en utvecklad och uppdaterad version av Roger Harts delaktighetsstege, som ska ses som ett komplement och inte som en ersättning. Shiers modell är i grunden utformad för att barn ska uppleva inflytande och delaktighet, men anses vara högst relevant för denna studie då föreningen bör arbeta utefter denna modell för att skapa ökad delaktighet för de unga vuxna.

Modellen är baserad på fem nivåer av deltagande, där den första nivån handlar om att barn skall bli lyssnade till, den andra nivån är att vuxna personer ska ge stöd till barnen för att de ska få uttrycka sina åsikter och den tredje nivån är att barnens synpunkter skall tas i beaktning. På den fjärde nivån ska barn bli involverade i beslutsfattandet och på nivå fem ska barn och vuxna tillsammans dela på makten och ansvaret för olika beslutsfattanden. För varje

nivå av deltagande kan personer och organisationer ha olika hög grad av engagemang i processen för delaktighet. Shiers modell syftar till att klargöra graden av engagemang genom tre olika steg av åtaganden som är identifierade som öppningar, möjlighet och skyldigheter. Öppenhet sker vid ett personligt engagemang, där individen är beredd att arbeta på den nivån. Möjlighet uppstår när de behov som finns är tillgodosedda för att uppfylla nivån av delaktighet. Skyldighet uppstår om organisationen har överenskomna policys som ska följas för att nå delaktighet. Det blir de vuxnas uppgift och skyldighet att involvera barnen så att de upplever en viss nivå av delaktighet. Det finns totalt 15 logiska frågor i denna modell som används som verktyg för planering av delaktighet (Shier, 2001). Utifrån delaktighetsstegen kommer denna studie att se till om ledarna följer dessa delar av nivåer för att öka delaktigheten. Den kommer också att se om de unga vuxna tar eget ansvar för att påverka sitt inflytande av delaktighet i föreningen.

3. Metod

Studien är en del av ett pågående forskningsprojekt som pågår vid Institutionen för kost- och idrottsvetenskap vid Göteborgs universitet, som görs på uppdrag av Riksidrottsförbundet.

3.1 Design

Utifrån studiens syfte att belysa hur en friidrottsförening bedriver sin verksamhet för att behålla fler unga vuxna inom föreningen, valdes en kvalitativ forskningsmetod med en fallstudie som forskningsdesign. Fallstudie valdes som design då det via sin deskriptiva (beskrivande) förmåga gav en möjlighet att studera en företeelse på djupet hos en grupp individer inom friidrotten. Då forskningsläget visar på att det finns tydliga problem med att behålla ungdomar kvar inom idrotten valdes fallstudie då vi anser att forskningen är inriktad på ett problem (Dychawy Rosner, 2012).

3.2 Urval

Till denna studie valdes ett ändamålsenligt urval, det innebär att urvalet inte är slumpmässigt utan deltagarna valdes ut (Holloway & Wheeler, 2002). Valet av friidrottsföreningen gjordes med anledning av att det är en förening som arbetar med att utveckla sin verksamhet för att på lång sikt kunna behålla sina aktiva upp i de äldre åldrarna.

Då detta är en fallstudie föll valet på att studera både ledare och aktiva ungdomar tillhörande friidrottsföreningen. Kriterierna för de unga vuxna var 18-25 år, detta val föll sig naturligt då tidigare studier har visat på att det är i detta åldersspann som många väljer att sluta sin karriär inom föreningsidrotten. Vi ville se till dem som stannat kvar och vilka erfarenheter samt möjligheter de har till ett fortsatt föreningsidrottande. Urval av ledare inkluderade både föreningens tränare samt personer i styrelsen, detta för att få med allas perspektiv på fenomenet.

Den valda idrottsföreningen för studien grundades år 1933 och har idag drygt 1200 medlemmar, med cirka 500 aktiva, varav drygt ett 30-tal är i åldrarna 18-25 år. Föreningens policy och vision är att alla medlemmar skall erbjudas en trivsamtillvaro gällande både träning och tävling, oavsett ålder och ambitionsnivå. Deras värdegrund baseras på att skapa en öppen och kreativ verksamhet där alla är välkomna, där alla anses ha lika värde och behandlas med respekt. En öppen miljö för att kunna utvecklas efter intresse och förutsättningar. Föreningen uttrycker att deras vision är att vara en av landets ledande friidrottsklubbar och man försöker uppnå detta genom en bra organisation och struktur, samt engagerade tränare som erbjuder hög kvalitet på träning och bra träningsmiljö.

3.3 Dataproduktion

3.3.1 Fokusgruppsintervjuer:

Vi valde att hålla i en fokusgruppsintervju med ledarna för föreningen, där både tränare och styrelsemedlemmar deltog, samt en fokusgruppsintervju med aktiva unga vuxna i åldern 18-25 år.

En fokusgruppintervju valdes som datainsamlingsmetod, detta för att ge deltagarna möjlighet att uttrycka flera förståelser och meningar utifrån sina egna erfarenheter. En fokusgruppintervju ses som en speciell form av ett samtal, men med främsta syfte att samla in information. Det är ett sätt att kunna bygga nya kunskaper via samspelet mellan de utvalda deltagarna. Primärt samlas data inte in för att förstå den enskilde deltagarens personliga syn på världen, utan det är via de kollektiva uttalanden och erfarenheterna i gruppen som vi som moderatörer kan tolka en gemensam förståelse. En kvalitativ intervju är en användbar metod för att upptäcka eller förstå beskaftenheter eller specifika egenskaper hos någonting. Där forskningen har som mål att upptäcka företeelser, egenskaper eller innebörder (Dahlin-Ivanoff, 2012; Starrin & Renck, 1996).

3.3.2 Procedur:

Den första fokusgruppintervjun (se bilaga 2) som ägde rum med ledarna inom friidrottsföreningen höll den biträdande forskaren för projektet i, där vi som studenter var med som observatörer. Det skickades sedan ut 24 mailförfrågningar om intresse för att delta i studien till de aktiva unga vuxna i föreningen, som dessutom uppnådde ålderskriterierna 18-25 år. I mailen gavs information om studien, studiens syfte och de forskningsetiska kraven. Totalt fick vi sex personer som svarade ja, varav tre personer kom på intervjutillfället. För att underlätta för de unga vuxna så valdes plats för att hålla intervjun på deras träningsanläggning. Utifrån ett utformat frågeformulär från forskningsprojektet utformade vi ett eget frågeformulär för att få svar på studiens syfte och frågeställningar (se bilaga 3). Fokusgruppintervjun hölls i ett enskilt rum med stängda dörrar där de fick skriva under det informerande samtycket (se bilaga 4). Intervjun spelades in på en MacBook Air med programvaran Garageband.

En stor fördel med att välja en kvalitativ intervju till denna studie var dess öppenhet (Kvale, 1997). Till skillnad mot standardiserade frågeformulär kunde vi med kvalitativa intervjuer anpassa frågorna och ställa dem i den ordning som vi ansåg passa bäst i situationen. Det gav en större chans att få svar på andra frågor och en bredare bild med fler nyanser och dimensioner. I de kvalitativa intervjuerna blev det fritt att ta upp nya ämnen och ställa nya frågor som uppstod under samtalsgången. Intervjun med ledarna var 75 minuter lång och intervjun med de unga vuxna var 65 minuter lång (Eriksson-Zetterquist & Ahrne, 2011).

3.4 Databearbetning och analys

Efter att de två fokusgruppsintervjuerna hade genomförts påbörjades en transkriberingsprocess, detta genom att spela upp ljudfilerna via en dator. Ljudfilerna delades upp så att varje moderator fick var sin intervju att transkribera till en ordagrann text. När texterna var dokumenterade och klara påbörjades en kvalitativ innehållsanalys.

Innehållsanalys är en vetenskaplig metod som från början användes främst inom forskning med kvantitativ ansats, där hantering av stora mängder data behandlades. Innehållsanalysen har sedan utvecklats och blivit allt mer vanlig för kvalitativ forskning, som med fördel för att granska och tolka texter från exempelvis utskrivna texter från intervjuer (Graneheim & Lundman, 2004; Lundman & Graneheim, 2012). Den metodologiska ansatsen kan vara både deduktiv och induktiv. Där deduktiv ansatsen är en analys som utgår från en befintlig teori som utgör referensramen för det problem som skall undersökas. Medan en induktiv ansats är en analys med ett förutsättningslöst synsätt där empirin samlas in från enskilda fall och observationer (Lundman & Graneheim, 2012). I denna studie användes en tredje ansats som kallas abduktion, som ses som en kombination av deduktion och induktion. Abduktion valdes

då det är en användbar ansats vid fallstudiebaserade undersökningar, som utgår likt den induktiva ansatsen från empirisk fakta men avvisar inte teoretiska föreställningar. Vid ett abduktivt synsätt pendlar forskaren mellan olika sätt att relatera teori till empiri. En fördel med detta synsätt anses vara att det inte är lika låst som deduktion eller induktion (Alvesson & Sköldberg, 1994).

Efter att en ordagrann text hade transkriberas utifrån intervjuerna, lästes all empiri ett flertal gånger för att få en helhetsbild och bilda sig en uppfattning. Därefter togs det ut meningsbärande enheter från texten som skulle vara relaterade till studiens syfte och frågeställningar. Vid behov av nedkortning av texten, men där vi ändå ville behålla innehållet gjordes en kondensering av de meningsbärande enheterna. Utefter de meningsbärande enheterna kodades resultatet där etiketter sattes för att fånga det väsentliga innehållet. De koder som hade ett likande innehåll grupperades tillsammans och sedan konstruerades en kategori med en rubrik som återspeglade det centrala budskapet, med avsikt att svara på studiens frågeställningar och syfte. Se tabell 1 för exempel på innehållsanalysen.

Tabell 1: Exempel på dataanalys, från meningsbärande enhet till kategori.

Meningsbärande enhet	Kondensering	Kod	Kategori
Jag springer. Inte lika seriöst längre för att jag inte trodde jag kunde bli så bra som jag ville bli. Men jag springer fortfarande för skojs skull.	Fortsätter att springa för att det är skoj.	Gladje	Motivation till att fortsätta
Sen tror jag att det är viktigt att tränaren tror på en typ. Att man också får känslan av att han ändå tror på att jag kan bli duktig. Om ändå jag har den insikten om att jag vill bli bra så är tränaren också ”jag tror att du kan bli bra”. Att man får lite feedback på vägen.	Tränaren måste tro på min förmåga att lyckas som idrottsatlet	Tränarens tro på adepten	Tränarens stöd för att fortsätta

3.5 Etikprövning

Det pågående forskningsprojektet som denna studie tillhör har fått ett godkännande av regionala Etikprövningsnämnden i Göteborg (DNR: 58-314).

Under hela forskningsprocessen sker etiska avgöranden som är viktigt att ta med i sitt övervägande redan från planeringsstadiet till slutrapporten. Under tematisering ställs redan etiska frågor som skall tas hänsyn till där syftet med en intervjuundersökning att den inte endast bör handla om att försöka eftersträva det vetenskapliga värdet och kunskapen som vi vill få ut av studien, utan att också att förbättra förståelsen av den mänskliga situationen. Studien följde Vetenskapsrådets forskningsetiska principer; informations-, samtyckets-, konfidentialitets- och nyttjandekravet.

Informationskravet behandlades genom att deltagarna till studien gavs information om studien, studiens syfte samt deras uppgift och villkor som deltagare. Vikten av konfidentialitet lyftes fram och det gavs upplysning om samtycke och frivilligt deltagande under hela forskningsprocessen.

Etiska hänsynstaganden togs inom samtyckeskravet genom deltagarna till intervjun skrev på ett informerat samtycke (se bilaga 2). Deltagarna blev ännu en gång informerade om möjligheten att kunna avbryta sitt deltagande när som helst under studiens gång, utan att ange anledning till varför och utan några negativa följder.

Hänsyn togs till konfidentialiteskravet där alla under intervjusituationen förklarades ännu en gång om konfidentialitet vad gällde intervjuerna. Uppgifterna i studien garanterades konfidentiellt, ingen utomstående skulle identifiera vare sig klubb eller individ. Personerna blev informerade om att det materialet från intervjuerna endast användes för forskningsändamål (Kvale, 1997; Vetenskapsrådet, 2002).

4. Resultat

4.1 De unga vuxnas upplevelser och skäl till att stanna kvar

Nedan redovisas de unga vuxnas upplevda erfarenheter och skäl till varför de stannar kvar inom föreningen. Till denna kategori skapades underkategorier av centrala faktorer så som *Glädje och gemenskap, Struktur, utveckling och lyckas vara skadefri, Goda ekonomiska förutsättningar* samt *Tränarens stöd*.

4.1.1 Glädje och gemenskap

Centrala faktorer som de aktiva upplevde till varför de stannat kvar inom föreningen var den glädje de kände inom föreningsidrotten. Glädjen beskrevs av de unga vuxna som en glädjefylld känsla för friidrotten oavsett om det handlade om att elitsatsa och bli bäst eller bara att träna eller träna för skojs skull. Gemenskap var också en betydande faktor till varför de fortsatt utöva friidrott. Tack vare friidrottsföreningen har de aktiva idrottarna fått många vänner och ett socialt liv inom föreningen, men också kombinationen av att glädjen som uppkommer från att träna tillsammans med sina vänner.

Ja just nu så är det helt annat än när man satsade för då var det för att bli bäst i världen liksom Då var det bara det. Visst det var kul men det primära var att bli bäst. Sen när jag insåg att jag inte kunde det, då springer jag bara för att det är kul och det sociala då. Alla mina närmsta vänner och de flesta av dem går på friidrotten och sen tycker jag att det är väldigt roligt. (Y2, fokusgrupp unga vuxna)

4.1.2 Struktur, utveckling och lyckas vara skadefri

De unga vuxna kände att utveckling var viktig faktor för att fortsätta utöva friidrott, där det primära målet var att utvecklas utifrån sin egna fysiska och psykiska förmåga. Viktigt är också att träningen ligger på en lagom nivå utefter varje enskild individ. *”Det är väl det som driver en att man vill bli så bra som man kan.”* (Y1, fokusgrupp unga vuxna). En annan viktig faktor som framkom var att lyckas hålla sig skadefri, detta för att fortsätta hålla motivation uppe för att kunna träna och tävla. *”I och med att jag inte satsar längre till viss del, ja jag ska springa Göteborgsvarvet, så är det att man är skadefri.”* (Y2, fokusgrupp unga vuxna).

De unga vuxna reflekterade över ett liv utan friidrotten och dess strukturerade träningsupplägg och kom fram till att de troligen inte skulle utföra sin vardagsmotion på samma regelbundna basis. Därför sågs den strukturerade friidrottsmiljön med planerad träning som väldigt betydelsefull för att stanna kvar.

Jag tycker typ att det är skönt att ha planerad träning också så man vet att man alltid har träning. För andra personer som ”aa jag ska gymma typ, nej jag gymmar senare” och så blir det att man tar det imorgon. Och så blir det såhär att man inte går dit. Nu har man liksom träningspass som man kör. (Y3, fokusgrupp unga vuxna)

4.1.3 Goda ekonomiska förutsättningar

För att fortsätta utöva friidrott i föreningen menade de unga vuxna att det behövdes goda ekonomiska förutsättningar. Med detta syftade de på att det är viktigt att föreningen ger alla de aktiva möjlighet att kunna delta i träningar och tävlingar, samt tillgång till bra idrottshallar.

En annan god förutsättning som nämndes var vikten av att föreningen kunde stötta ekonomiskt med att betala tävlingsavgifter för att alla de som vill skulle kunna delta i tävlingssammanhang.

Duktiga tränare, bra träningsmöjligheter, typ som träningshallen liksom, och tävlingsmöjligheter. Att klubben på något sätt ordnar gemensamma SM-resor. Eller tävlingar av något annat slag. Det funkar inte om man själv ska betala tävlingsavgifter till allt sådant. Eller det funkar men det är ju en sådant som gör att det blir lättare att tävla, föreningen är liksom måna om att försöka få ut en på tävlingar. (Y1, fokusgrupp unga vuxna)

4.1.4 Tränarens stöd

Enligt de unga vuxna var tränarens stöd en viktig faktor för att idrottarna stannade kvar inom föreningen. De beskrev att deras tränare var duktiga på att skapa motivation för att fortsätta träna och tävla samt att tillgodose deras träningsbehov med god kunskap inom området. De unga vuxna upplevde att deras tränare fanns där som ett stöd och såg till deras behov.

De har verkligen alltid ställt upp. Och alltid när man har behövt stöttning för att det har gått dåligt så har de verkligen funnits där. För det kan vara tufft alltså, när man har tränat stenhårt och det går åt helvete, då vill man ju sluta och man mår ju verkligen inte bra. Då har de funnits där. Eller vet hur de ska lyfta upp en så att man tävlar nästa gång. (Y2, fokusgrupp unga vuxna)

Tränarnas engagemang och positiva anda ansågs av de unga vuxna skapa en god och glädjefylld träningsmiljö. En av de unga vuxna beskrev att hans tränare inte satte någon prestige på hans ambitionsnivå, utan såg till adeptens individuella träningsbehov.

4.2 Delaktighet inom föreningen

Nedan beskrivs de unga vuxnas upplevda delaktighet inom föreningen där de kategorier som framkom genom analysen är *De unga vuxnas upplevda delaktighet i sitt träningsupplägg, Önskan om att få bli mer delaktiga inom föreningen*. Under intervjun med ledarna framkom även *Ledarnas tankar om de aktivas delaktighet inom föreningen*.

4.2.1 De unga vuxnas upplevda delaktighet i sitt träningsupplägg

De unga vuxna upplevde att de fick vara delaktiga över sina träningsplaner och utefter deras träningsfilosofi välja den tränare som passade honom eller henne, där tränaren kunde agera mer som ett bollplank med olika träningsupplägg.

Jag har alltid gillat att plugga själv träningsfilosofi, eller vara involverad i min träning och dem har liksom tyckt och tänkt som jag har gjort med hur träning ska gå till för en medel-lång-distansare. Det är därför jag har valt dem, för att dem har samma filosofi som mig. (Y2, fokusgrupp unga vuxna)

4.2.2 Önskan om att få bli mer delaktiga inom föreningen

När de unga vuxna samtalade kring sin kontakt med styrelsen, framkom det att de aldrig hade försökt att påverka någonting konkret inom föreningen. Detta berodde på faktorer som brist på engagemang och tid. De unga vuxna upplevde dock att det egentligen inte borde vara några problem att få framföra sin åsikt om viljan fanns.

Jag känner inte att jag har någon direkt kontakt med själva föreningen. Utan det är mer träningsgruppen och sen så finns föreningen någonstans och som gör att allting funkar. Men det är liksom inte så att jag går på några föreningsmöten och försöker påverka mer. Men jag kan säkert tänka mig att det inte är några problem att påverka där om man hade velat, men jag är inte alls insatt i det. (Y1, fokusgrupp unga vuxna)

De ansåg att det var ett stort steg mellan träningsgruppen och styrelsen. Detta var ett hinder, men tränaren kunde agera som en mellanlänk mellan de aktiva och styrelsen. Det framkom en önskan om att styrelsen kontinuerligt skulle ta mer kontakt, och visa intresse för de aktivas åsikter kring föreningens verksamhet.

Jag kan tänka mig om att om man vill utvecklas där så, nu låter vi ju som lata, men det kanske behövs lite mer att styrelsen sträcker ut... nej men liksom tar kontakt med oss och liksom försöker få lite respons av oss, om vad man kan förändras snarare än att vi kontaktar dem, för att förändra saker. (Y1, fokusgrupp unga vuxna)

4.2.3 Ledarnas tankar om de aktivas delaktighet inom föreningen

Under intervjun med ledarna uppstod reflektioner om att de borde lyssna mer och ta hänsyn till vad de aktiva i föreningen vill. Dock upplevde en tränare att vissa utövare ibland kunde bli stressade när frågan ”vad vill ni göra idag?” uppstod, eftersom de aktiva inte är vana vid att få den frågan. Ledarna menade på att de borde vara viktigt att lyssna till de aktiva redan i tidig ålder, detta för att ge dem ett större inflytande i verksamheten.

Jag uppfattar att bland annat att ungdomarna kan bli stressade när man försöker pessa dem på vad dem egentligen faktiskt vill. Dem blir stressade för att dem inte är vana att tänka så. Dem blir förvånade ”oj frågar du mig?”. (X5, fokusgrupp ledarna)

4.3 Ledarnas och de unga vuxnas tankar och idéer för framtida arbete för att behålla fler aktiva

Utifrån analysen av intervjuerna framkom följande kategorier: *Från aktiv till tränare*, *Ett större samarbete* och *Gemenskap* som redovisas nedan.

4.3.1 Från aktiv till tränare

Enligt ledarna skulle ett sätt att behålla aktiva ungdomar vara att skapa en tränarkultur inom föreningen. Med detta menade ledarna att det hade varit bra om de kunde inkludera fler aktiva unga vuxna som tränare för de yngre barnen i föreningen. I och med friidrottsföreningens nya inomhushall skulle det även bli ett enklare sätt för de aktiva att ta sig till en central plats och hålla i träningarna, jämfört med tidigare när träningarna har varit utspridda runt om i stadsdelen. Ledarna diskuterade även att det hade varit bra om friidrottsskolan skulle kunna erbjuda en sommarutbildning, som skulle kunna ses som en ingång för de aktiva att först testa på att arbeta som tränare, med en förhoppning om att de vill fortsätta som tränare inom föreningen.

Jag tror vi får möjlighet nu med en hall därute för de som bor i kommunen //...// vilket gör att dem på ett enkelt smidigt sätt kan komma ner och vara tränare i hallen. Tidigare har vi varit väldigt utspridda. Jag tror att det finns en möjlighet om man rekryterar dem först på dem här sommarutbildningarna. (X4, fokusgrupp ledarna)

4.3.2 Ett större samarbete

I ledarnas intervju framgick det att det hade varit bra om de kunde samarbeta mer över klubbgränser, då detta skulle kunna skapa större träningsgrupper och vara en strategi för att behålla fler aktiva.

Jag tror också man kan behålla de mindre ambitiösa på det sättet eftersom det finns en grupp då, om dem bästa går till andra klubbar blir gruppen väldigt liten //...// men att vi kör flera klubbar ihop i en grupp så blir det en stor grupp och det tror jag är en styrka också. Då blir det en tillräckligt stor grupp för att det ska kännas bra för de aktiva tror jag. (X5, fokusgrupp ledarna)

För att behålla fler unga aktiva i föreningen ansåg en ledare under intervjun att det krävdes ett större samarbete mellan tränarna och ledningen när det kommer till att uppmärksamma varje enskild aktiv individ. Detta ansvar hamnade oftast hos tränarna, men borde inkludera alla i ledningens, att arbeta på olika sätt för att uppmärksamma alla ungdomar och även de aktiva som är på väg att sluta i föreningen. Genom att fördela ansvaret och engagera alla ledare i föreningen skulle det vara ett sätt att behålla de aktiva genom att de blev mer sedda på fler olika plan inom verksamheten.

Och det där är svårt för oss tränare, om jag bara går till mig själv, att ha koll på allt det där. Vilka är det som är på väg ut nu och det är mycket annat man ska hålla koll på med läger o sådär. Kanske är det underskattat i friidrotten de här ledarna, inte bara tränarna, utan ledarna som finns med och hjälper till och tar upp anmälningar till tävlingar och arrangerar läger och ser till att de aktiva syns. Det är inte alla föräldrar, ideella ledare, som hinner med allt det där, så det tror jag är en bra grej man kan göra. (X2, fokusgrupp ledarna)

4.3.3 Gemenskap

I intervjun med de unga vuxna framkom det att det var gemenskapen mellan grupperna som var den faktor som saknades mest. De uttryckte en önskan om att vilja lära känna varandra över grengrupperna och på så sätt skapa bekantskaper mellan grupperna. Detta menade de unga vuxna att det kunde vara ett sätt att öppna upp för att finna fler vänner med samma ambitionsnivå. I och med friidrottsföreningens nybyggda hall så såg de unga vuxna möjligheter till att skapa större gemenskap mellan de olika träningsgrupperna. Genom att uppnå gemenskap skulle det kunna leda till att fler stannade kvar inom föreningen.

Vi åker aldrig tillsammans på någonting eller gör någonting ihop. Inte så, men vi vet ju knappt vilka vi är. Det hade kanske varit något att jobba på inom föreningen för att få folk att stanna liksom. Även fast man inte väljer att satsa. (Y3, fokusgrupp unga vuxna)

Fler förslag och önskemål som nämndes för att behålla de aktiva var att det borde startas fler projekt genom ett större samarbete med andra friidrottsföreningar, som exempelvis samordnade träningsgrupper för olika teknikgrupper.

Jag hade tyckt det hade varit jätteroligt att ha ett sådant projekt alltså. Det kanske hade fått fler att stanna då om man lyckades binda ihop allting ännu mer då. För då lär man ju känna ännu fler personer också. (Y3, fokusgrupp unga vuxna)

4.4 Föreningens förutsättningar för att behålla unga vuxna

Nedan redovisas resultatet av intervjun med ledarna där det beskrivs vilka förutsättningar som föreningen har för att behålla de unga vuxna. Kategorier som framkom från analysen är *Rekrytering av ledare och bygge av anläggning* samt *Ekonomiska bidrag och låga avgifter*.

4.4.1 Rekrytering av ledare och bygge av anläggning

I intervjun med ledarna framkom det att rekrytering av bra ledare till föreningen är en god förutsättning i arbetet för att behålla fler unga vuxna, något som föreningen har arbetat aktivt med. Det har därför anställts en föreningsutvecklare som hjälp för att arbeta med att utveckla föreningen samt hitta kompetenta tränare. Förutom att en föreningsutvecklare har anställts i föreningen så har även en tekniktränare rekryterats för att bredda verksamheten och gynna de aktiva idrottarna inom teknikgrenarna.

Det är därför "Kalle" är med, ska säga har blivit anställd som tränare för att få med kompetensen //...// så att de aktiva känner att dem kan stanna i föreningen som håller på med teknikgrenar, så att dem fortsätter upp i över 18 års ålder och uppåt. (X6, fokusgrupp ledarna)

Föreningens rekrytering av nya tränare har gett bättre träningsförutsättningar och det erbjuds fler anpassade träningsstillfällen för varje träningsgrupp. För de yngre vuxna har detta medfört mer struktur och flexibilitet då det finns en tränare på plats måndag till fredag från klockan 15.00- 20.00. Tränarna menade på att detta underlättade för de unga vuxna som kan åka direkt från exempelvis skola till träningen utan att behöva åka hem emellan och invänta den specifika träningstiden. *"Det är någonting att man anpassar tränare lite mer hur det ser ut för dem ungdomarna, än att de får fasta träningstider de måste dyka upp på, det tror jag vi fått behålla lite fler tack vare detta då."* (X4, fokusgrupp ledarna).

Tack vare att en inomhushall nyligen byggts upp i närområdet gör att ledarna i föreningen ser ljus på framtiden då de tror att detta kan skapa nya, bättre förutsättningar för de aktiva som bor i närheten. Tidigare har de aktiva som tillhört klubben behövt resa en längre bit för att nå träningshallen, men tack vare den nya hallen hoppas och tror tränarna på att de lyckas behålla fler aktiva oavsett ålder då det blir mer närliggande.

4.4.2 Ekonomiska bidrag och låga avgifter

Tack vare de ekonomiska förutsättningarna som föreningen besitter kan de arbeta aktivt med att anordna resor och läger utifrån åldersgrupp. Tanken med resor och läger är att det ska bidra till en sammansvetsning och gemenskap för träningsgrupperna, vilket ledarna tror kan ses som en motivation för de aktiva till att fortsätta träna men även att hålla samman träningsgrupperna.

Ledarna berättar att det tack vare de låga avgifterna ger en förutsättning för att alla skall ha chansen att få vara med i friidrottsföreningen, och det har även funnits specifika fall där föreningen gjort en ekonomisk insats för att hjälpa aktiva. Föreningen har också förmånen att de besitter en god ekonomi som ger en god förutsättning att anställa kunniga, eftertraktade tränare. Tack vare den goda ekonomin i föreningen finns det ett ekonomiskt stöd till de elitaktiva i klubben, men det framkommer även att det finns gruppbudgetar som tilldelas de olika träningsgrupperna, som ska användas till sociala aktiviteter med syfte att föra samman gruppen. *"Det finns ju ett ekonomiskt stöd till dem elitaktiva men det finns också en*

gruppbudget som då främst är till för just sociala aktiviteter och att hålla samman gruppen, det tycker jag är bra.” (X2, fokusgrupp ledarna).

5. Diskussion

5.1 Metoddiskussion

I detta avsnitt problematiseras de val som har gjorts under studiens gång och det ges en kritisk granskning av den använda metoden.

Vid användning av fokusgruppintervju kan resultatet påverkas av varierande faktorer, exempelvis att deltagarna påverkades av att hela intervjun spelades in. Fokusgruppintervju är en konstgjord situation där allt som sägs dokumenteras, och detta kan påverka deltagarna på sådant sätt att de medvetet eller undermedvetet väljer att inte säga viss information. Detta kan i sin tur påverka resultatet och studiens tillförlitlighet i slutändan. Då studien är fokuserad på en enskild friidrottsförening kan resultatet ses som om det endast är överförbart på endast denna förening och kan ge bidrag åt föreningens utvecklingsarbete. Dock är det även möjligt att studien kan tillföra nya tankar och idéer till andra idrottsföreningar runt om i landet. Fokusgruppsintervjuer valdes till denna studie då detta ansågs ge deltagarna möjlighet till att uttrycka flera förståelser och meningar utifrån sina egna erfarenheter (Dahlin-Ivanoff, 2012).

I studiens urval var tanken att både föreningens ledare och aktiva ungdomar skulle intervjuas för att få in flera olika perspektiv inom en förening, detta för få en så pass bred inblick som möjligt i föreningen. De ledare som deltog i studien representerade ett brett spann av olika kompetenser så som tränare för olika träningsgrupper och åldrar, till olika uppdrag inom styrelsen och dess ordförande. Gällande de unga vuxna i föreningen var det ett lågt antal av de aktiva som dök upp på intervjutillfället. Detta är en brist i studien som vi är väl medvetna om. Tanken var att hålla i två fokusgruppintervjuer med totalt sex unga vuxna i varje grupp, men eftersom föreningen inte hade tillräckligt många äldre aktiva kvar inom föreningen så fick vi endast tag på sex aktiva som tackade ja och uppnådde vårt ålderskrav på 18-25 år. Dagen innan intervjudagen var det totalt tre unga vuxna som valde att inte delta i studien och det var endast tre som kom till intervjutillfället. Det låga deltagarantalet och hastiga avhoppet berodde på att deltagarna befann sig på träningsläger och på ändrade träningsstider. Eftersom denna studie hade relativt snäva tidsramar för att genomföra intervjuerna så lyckades vi inte få till en ytterligare intervju med de resterade som inte dök upp. Trots att populationen var relativt liten gav de unga vuxna som var med på intervjutillfället en spridning på kön, ålder, grengrupp, varierande träningsgrupper och tränare. Tack vare spridningen resulterade det ändå i ett material som lyckades fånga olika perspektiv och tankar. Detta kan bidra till trovärdigheten i studien trots det låga intervjuantalet.

Forskningsprojektet som denna studie tillhör har från början en intervjuguide som har testats. Detta frågeformulär låg till grund när studiens intervjufrågor utformades. Intervjufrågorna till studien har dock bearbetats och skickats till handledare ett flertal gånger för att få kommentarer och slutligen ett godkännande för att användas på intervjutillfället. Genom att få handledarens synpunkter om intervjufrågorna, ses det som värdefullt för trovärdigheten då handledaren är insatt i ämnet (Lundman & Graneheim, 2012).

Intervjun med ledarna i friidrottsföreningen hölls av den biträdande forskningsassistenten där vi som studenter satt med och observerade. Detta kan ses som en nackdel då vi inte fick sätta vår prägel på frågorna.

De reflektioner som har gjorts kring resultatets trovärdighet är att all forskning har som huvudsyfte att hitta ny forskning, men det finns inte alltid ett enkelt svar, en sanning, utan ett flertal olika tolkningar beroende på vilka teoretiska glasögon som forskaren har på sig. Vår förförståelse kan präglade så väl analysen som resultatet. Förförståelsen kan bland annat inkludera tidigare erfarenheter och upplevelser, förutfattade meningar och teoretisk förkunskap. Dock kan det finnas en risk med att sätta förförståelsen inom parantes då budskapet som grundar sig i igenkännande kan gå förlorat. Samtidigt som det är svårt att sätta hela förförståelsen inom parantes då vi omedvetet blir påverkade av våra tolkningar. Om vi däremot utnyttjar vår förförståelse under forskningsprocessen kan vi öppna upp för nya kunskaper och en djupare förståelse (Lundman & Graneheim, 2012). Då en av oss har en förkunskap och bakgrund inom friidrotten, kan detta med andra ord ses som både positivt och negativt. fördelarna är att kunskapen inom området har varit god och detta kan ses som att trovärdigheten på resultatet stärks, vilket Lundman och Graneheim (2012) lyfter upp att det är viktigt att ha en kunskap inom området för lyckas ta fram rätta koder och teman, men också för att ge tolkningarna en bättre trovärdighet. Nackdelarna med att en av oss har denna kunskap inom friidrott är att personen i fråga har färgade glasögon och kan påverka studien via egna åsikter, upplevelser och känslor. Däremot ger den andra författaren ett mer neutralt och ofärgat synsätt då hon inte har några som helst förkunskaper inom friidrottsvärlden. Trovärdigheten har ytterligare stärkts då det transkriberade materialet lästes igenom av båda två, och det bearbetade resultatet presenterades för handledaren. Det i sin tur skapade en möjlighet till att diskutera resultatet, analysen och dess kategorier tillsammans. Då intervjudeltagarnas citat finns med i resultatet ger det även en ökad tillförlitlighet enligt Lundman och Graneheim (2012).

5.2 Resultatdiskussion

5.2.1 Glädje och gemenskap för ett fortsatt idrottande

Resultatet visade att glädje och gemenskap var betydelsefulla faktorer för att de unga vuxna valt att stanna kvar i föreningen. De ansåg att friidrottslivet skapade en glädjefylld tillvaro med ett brett socialt nätverk, där de ofta beskrev många delar av sitt idrottande med ord som roligt och kul. Den upplevda glädjen till sin träning, friidrottsgren och vänner skapade ett sammanhang av meningsfullhet, som är en betydande del i Antonovskys (2005) teori Känsla av sammanhang. Oavsett vilken satsning eller ambitionsnivå de unga vuxna hade inom friidrotten beskrev de att faktorerna glädje och gemenskap var det mest betydande till ett fortsatt deltagande i föreningen. Resultatet stöds av det kunskapsläget till varför ungdomar väljer att stanna kvar inom föreningsidrotten, där en stark relation till sina träningsvänner och glädje till idrotten är de två mest centrala faktorerna (Goncalves et al., 2011; Thedin Jakobsson et al., 2014).

Trots att de unga vuxna upplevde glädje och gemenskap som en betydande del till att de har stannat kvar inom föreningen, visade resultatet en önskan om ännu mer gemenskap mellan träningsgrupperna. De unga vuxna upplevde att det fanns en uppdelning mellan de olika grengrupperna och de ansåg att sammanhållningen skulle förbättras om de lärde känna fler aktiva i föreningen. Genom en ökad gemenskap kan det skapas fler sociala interaktioner som gör att de unga vuxna kan uppleva en mer stödjande miljö med till exempelvis fler vänner, detta i sin tur kan stärka deras resurser för hanterbarhet och viljan att stanna kvar (Antonovsky, 2005).

I resultatet med ledarna framgick det att de också ansåg att gemenskap var en viktig faktor för ett fortsatt idrottande. Där föreningen arbetade aktivt med att öka gemenskapen genom att anordna resor och läger med syfte att sammansvetsa träningsgrupperna. Förutom att resor anordnades tilldelades dessutom varje enskild träningsgrupp en egen gruppbudget som skulle användas till sociala sammanhang utanför friidrotten, för att på sådant sätt föra samman gruppen. Under intervjun med ledarna uttalade de dock en önskan om ett ökat samarbete över klubbgränserna. Detta för att bilda större träningsgrupper, och på så sätt öka gemenskapen, samt behålla fler aktiva, något som de unga vuxna också uttryckte. För att unga vuxna skall stanna kvar inom föreningsidrotten pekar studier på att det är den upplevda gemenskapen som är en viktig faktor som dessutom främjar en känsla av tillhörighet (Thedin Jakobsson et al., 2014).

Resultatet visade på att föreningen hade idéer och förslag på att öka gemenskapen. Dock framkom det ur intervjun med de unga vuxna att de önskade sig ännu mer gemenskap. Om föreningen såg till Shiers delaktighetssteg skulle de kunna bli mer medvetna om de unga vuxnas önskemål. Första steget som föreningen hade behövt ta är att lyssna till de unga vuxnas önskemål, för att ge stöd samt beakta deras åsikter och synpunkter. Genom att nå de tre första stegen i modellen tar föreningen till vara på de unga vuxnas önskemål, tankar och idéer. Om föreningen skulle ta hänsyn till de unga vuxnas behov hade det i slutändan gynnat föreningens verksamhet (Shier, 2001; Socialdepartementet, 2012).

5.2.2 Delaktighet

Resultatet i studien visade på att det fanns en önskan hos de unga vuxna om att få bli mer delaktiga inom föreningen. Det största problemet som framkom var att de upplevde att det var ett stort steg mellan de aktiva idrottarna och styrelsen. De unga vuxna i intervjun uttryckte dock att det inte borde vara några problem med att få framföra sin åsikt till styrelsen om bara viljan fanns där, men frågan är egentligen om det ska ses som de aktivas uppgift att ta kontakt med styrelsen? Det borde snarare vara så att det ligger i styrelsens intresse att vilja etablera en god kontakt och att utnyttja de aktivas resurser i föreningen oavsett ålder eller grengrupp. Detta för att öka barn och ungas inflytande. Det fanns en specifik önskan om att styrelsen skulle ta mer kontakt och visa intresse för de aktivas åsikter kring föreningens verksamhet. Genom att öka engagemanget hos de aktiva ökar även den upplevda delaktigheten. Detta kan ge en upplevelse av egen kontroll och meningsfullhet som gör att de aktiva väljer att stanna kvar inom föreningen, något som föreningen borde ta i beaktning (Goncalves et al., 2011). Dock upplevde de unga vuxna delaktighet gällande deras egna träningsupplägg, då tränarna involverade de aktiva och de fick komma med åsikter om de ville. De upplevde dessutom att de hade friheten att välja tränare utefter deras egen träningsfilosofi. Utifrån Shiers delaktighetsmodell (2001) uppfyller därmed tränarna de flesta steg då de unga vuxna själva anser sig bli lyssnade till, får uttrycka sina åsikter om träningsupplägget, att tränarna tar hänsyn till deras åsikter och synpunkter samt att de involveras i beslutsfattande processer om de vill gällande sin egen träning, vilket anses gå i linje med idrottens värdegrund där alla barn och unga ska ha rätt till att delta och vara delaktiga oavsett deras förmåga eller ambitionsnivå (Riksidrottsförbundet, 2009). Eftersom de unga vuxna visade ett uppskattat intresse från att tränarnas tagit deras delaktighet i beaktning skulle detta kunna vara ett alternativ för föreningen att fortsätta i samma spår. Genom att ta tillvara på de alla de aktivas synpunkter och erfarenheter kan föreningen bland annat utveckla utformningen och ledningen av tränings- och tävlingsverksamheten (Riksidrottsförbundet, 2009).

Ledarna reflekterade under intervjun kring om att de borde involvera och lyssna mer till de aktiva. Utifrån ledarnas intervju kopplat till Shiers delaktighetsmodell (2001) innebär det att föreningen inte uppfyller första nivån av att aktivt lyssna till de unga vuxna. Föreningen har med andra ord en lång väg att gå för att de aktiva ska känna en genuin delaktighet. Om föreningen hade påbörjat en utvecklingsprocess med syfte att stärka de unga vuxnas delaktighet skulle detta bidra till ett större engagemang och behålla fler aktiva. Trondman (2011) menar på att ungdomar som upplever inflytande och delaktighet stannar kvar inom sin förening, jämförelsevis med de som inte upplever någon delaktighet. I intervjun med ledarna framkom det dock att en tränare upplevde att utövarna i sin träningsgrupp kunde bli stressade och förvånade när han försökte involvera dem i träningen. En tanke som under intervjun dök upp var att ledarna skulle kunna göra fler aktiva mer delaktiga redan i tidig ålder för att ge dem ett större inflytande. När en förening arbetar med att öka delaktigheten hos de unga vuxna ligger det dessutom ett ansvar hos de aktiva att ta egna initiativ till att vilja påverka (Ekbrand, 2009). Något som kan ses i resultatet med de unga vuxna är att det saknas brist på tid och engagemang för att vilja ta kontakt med styrelsen för att framföra sina tankar och åsikter. För att de unga vuxna ska vilja engagera sig, hävdade de att styrelsen bör ta första kontakten och visa ett större intresse för deras åsikter.

Ett steg att göra de unga vuxna mer delaktiga i föreningen är att bygga vidare på ledarnas idé om att skapa en tränarkultur bland de aktiva, som innebär att de unga vuxna tar ett ansvar för de yngre aktiva i föreningen. Genom att bli involverad som tränare kan de unga vuxna uppleva meningsfullheten starkare, då det främjar känsla av delaktighet, eftersom det finns ett syfte som är värt att engagera sig i (Antonovsky, 2005).

5.2.3 Förutsättningar för att behålla unga vuxna

Resultatet visade på olika förutsättningar inom föreningen som kan göra att fler unga vuxna väljer att stanna kvar. En av de insatser som friidrottsföreningen har gjort för att behålla fler aktiva är att utveckla ledarsidan inom verksamheten. Det har anställts en föreningsutvecklare som har haft i uppdrag att i uppgift att anställa professionell tekniktränare till friidrottsföreningen. Denna insats gjordes för att de aktiva inom teknikgrenarna skulle få möjlighet till en tränare med rätt kompetens och därmed mer anpassad träning. Genom friidrottsföreningens insats att anställa en tränare med den kompetensen som saknades kan det bidra till att fler aktiva i föreningen får chansen att utvecklas optimalt och väljer att stanna kvar i föreningen. Saknas det kompetens på tränarsidan finns det en risk att de aktiva tvingas att byta friidrottsförening, då de kan uppleva utvecklingsmöjligheterna som begränsade eller att de slutar helt på grund av minskat intresse. De unga vuxna i studien poängterade att duktiga tekniktränare har saknats i föreningen men att insatsen på ledar- och tränarsidan blev oerhört uppskattad. Tack vare denna insats trodde de unga vuxna att detta på längre sikt kunde göra att fler väljer att stanna kvar i föreningen. Den nya tekniktränaren gör att de unga vuxna kan uppleva meningsfullhet eftersom de beskriver att de kan träna och utvecklas inom sin friidrottsgren, vilket kan skapa ett större engagemang som är viktigt för att de aktiva ska fortsätta sitt idrottande (Norberg, 2013; Fraser-Thomas et al., 2008; Enoksen, 2011; Antonovsky, 2005).

Enligt ledarna har det genom rekrytering av fler tränare skapats förutsättningar för flexibla träningstider, vilket gynnar de unga vuxna att kunna ta sig direkt till träningen efter skolan eller jobbets slut. Tidigare bedrev föreningen träningen på olika platser nu finns en gemensam nybyggd hall som gör att de unga vuxna nu kan ta sig till en central plats. Genom dessa förutsättningar skapar föreningen tillvaron mer begriplig för de unga vuxna då de lättare kan

få struktur på livet (Antonovsky, 2005). De unga vuxna i studien uttryckte specifikt att struktur var en viktig faktor som de inte vill vara utan och en anledning till att stanna i föreningen, vilket är i överensstämmelse med andra studiers resultat (Thedin Jakobsson, 2014; Goncalves et al., 2011).

Resultatet visade på att de unga vuxna upplevde att tränarens stöd och förhållningsätt haft en stor betydelse till att de valt att fortsätta i föreningen. De unga vuxna som deltog i studien tillhörde olika träningsgrupper med olika tränare. Dock upplevde alla samma positiva faktorer hos sina enskilda tränare. Det framkom att tränarna byggde upp en stödjande miljö för hela träningsgruppen, men där de samtidigt såg till de enskilda individerna. En pålitlig och kunnig tränare skapar en trygg miljö och detta visar på goda förutsättningar till att behålla fler aktiva. Tränare anses dessutom ha en viktig roll gällande att tänka långsiktigt ur både prestation- och skadeperspektiv (Goncalves et al., 2011), något som de unga vuxna ansåg vara en viktig del för att bibehålla motivationen inom friidrotten. Enoksen (2011) hävdar att det finns en del skaderelaterade avhopp inom friidrotten. Om föreningen skapade förutsättningar för att de unga vuxna att kunna hantera eventuella skador med exempelvis omgivande stöd och bra vård, skulle detta kunna stärka ungdomarnas upplevelse att kunna hantera situationer och stanna kvar (Enoksen, 2011; Antonovsky, 2005).

I resultatet pratade ledarna om att det borde vara ett ansvar för hela ledningen att uppmärksamma de aktiva som en förutsättning för att behålla de aktiva i föreningen. Detta ansvar ansåg tränarna hamnade allt för ofta på dem själva. Genom att engagera och fördela detta ansvar på hela ledningen kan det på lättare sätt fånga upp de aktiva som är på väg att sluta. Om föreningen hade uppmärksammat och arbetat med att fördela detta ansvarsområde samt bygga upp en stödjande omgivning kan det öka känslan av sammanhang hos de aktiva, då de kan uppleva sig sedda och att de har en betydelsefull roll i föreningen (Antonovsky, 2005).

5.3 Slutsats

Anledningar till att de unga vuxna stannade kvar i friidrottsföreningen var upplevd glädje, gemenskap och struktur, dessa faktorer gjorde att de unga vuxna upplevde meningsfullhet och stärkt tillhörighet till sin förening. Vilket kan ses utifrån Antonovsky (2005) som att det främjar en känsla av sammanhang (KASAM). Resultatet visade på att de unga vuxna ansåg att tränarens stöd också hade en betydande roll för deras fortsatta idrottande. De unga vuxna upplevde en hög grad av delaktighet i sin träning då tränarna involverade dem i träningsuppläggen. Dock upplevde de unga vuxna ingen delaktighet gällande sitt inflytande i föreningen, där de uttryckte en önskan om att ledningen skulle ta mer kontakt med de aktiva. Ledarna ansåg sig själva behöva ta ett större ansvar för att öka de aktivas inflytande redan i tidig ålder. Vidare utifrån studiens resultat uppnådde därmed inte ledarna första steget på Shiers delaktighetsmodell (2001). Föreningen hade arbetat aktivt med att skapa förutsättningar för att de unga vuxna skulle stanna kvar i föreningen. Nya kompetenta tränare hade anställts, vilket hade gjort att träningsförutsättningarna i verksamheten hade blivit bättre och det i sin tur stärkte de unga vuxnas begriplighet då träningsmiljön upplevdes som mer strukturerad.

5.4 Implikationer

För att i framtiden behålla fler unga vuxna bör friidrottsföreningen arbeta mer aktivt med att öka delaktigheten för de aktiva idrottarna, och detta redan i tidig ålder. Utifrån ett utformat

policydokument baserat på Shiers delaktighetsmodell (2001) kan delaktighet främjas och ledarna i föreningen får tydligare riktlinjer för sitt fortsatta arbete i klubben. Genom att göra de aktiva idrottarna i föreningen mer delaktiga kan även kommunikationen överlag förbättras och relationen mellan alla olika nivåer inom klubben skulle på så sätt främjas.

Förslag till vidare forskning inom detta område är att göra en större studie med fler deltagare inom friidrottsföreningen, för att på sådant sätt ge en större inblick och kunskap. En annan möjlighet är att även göra en långtidsstudie för att under en längre tid studera föreningens arbete och utveckling. Framst för att se om det har lyckats behålla fler unga vuxna men även om de tänkta strategierna för ökad delaktighet har fungerat. Liknade fallstudier på andra friidrottsföreningar skulle vara av intresse för att kunna jämföra resultat och strategier för att skapa fler förutsättningar för att kunna behålla fler unga vuxna inom friidrottsföreningar.

6. Referenser

- Alvesson, M., & Sköldberg, K. (1994). *Tolkning och reflektion. Vetenskapsfilosofi och kvalitativ metod*. Lund: Studentlitteratur.
- Antonovsky, A. (2005). *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur och kultur.
- Côté, J., Strachan, L., & Fraser-Thomas, J. (2009). Participation, personal development, and performance through youth sport. In N. Holt (Ed.), *Positive youth development through sport* (pp. 34–46). London: Routledge.
- Dahlin-Ivanoff, S. (2012). Fokusgruppsdiskussioner. I G, Ahrne & P, Svensson (Red.), *Handbok i kvalitativa metoder* (s. 71-82). Stockholm: Liber AB.
- Dychawy Rosner, I. (2012). Aktionsforskning & fallstudier. I M, Granskär & B, Höglund-Nielsen (Red.), *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård* (s. 27-42). Lund: Studentlitteratur.
- Ekbrand, H. (2009:2). *Organisering av offentligt finansierade verksamheter riktade mot ungdomars fria tid*. Tillgänglig: http://www.fritidsledare.se/files/Rapp_Organisering_offentligt.pdf
- Enoksen, E. (2011). Drop-out rate and drop-out reasons among promising Norwegian track and field athletes. *Scandinavian Sport Studies Forum*, 2(1), 19-43.
- Eriksson-Zetterquist, U., & Ahrne, G. (2011). Intervjuer. I G, Ahrne & P, Svensson (Red.), *Handbok i kvalitativa metoder* (s. 36-57). Stockholm: Liber AB.
- Fraser-Thomas, J., Côté, J., & Deakin, J. (2008). Understanding dropout and prolonged engagement in adolescent competitive sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(5), 645-662.
- Goncalves, C., Carvalho, H., & Light, R. (2011). Keeping Women in Sport: Positive experiences of six women's experiences growing up and staying with sport in Portugal. *Asian Journal of Exercise & Sports Science*, 8(1), 39-52.
- Graneheim, U., & Lundman, B. (2004). Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Education Today*, 24(2), 105-112.
- Holloway, I., & Wheeler, S. (2002). *Qualitative research in nursing*. London: Blackwell Sciences Ltd.
- Kvale, S. (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.
- Light, R., & Lemonie, Y. (2010). A Case Study on Children's Reasons for Joining and Remain in a French Swimming Club. *Asian Journal of Exercise & Sports Science*, 7(1), 27–33.

Lundman, B., & Graneheim, U. (2012). Kvalitativ innehållsanalys. I M, Granskär & B, Höglund- Nielsen (Red.), *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård* (s. 187-202). Lund: Studentlitteratur.

McGee, R., Williams, S., Howden-Chapman, P., Martin, J., & Kawachi, I. (2006). Participation in clubs and groups from childhood to adolescence and its effects on attachment and self-esteem. *Journal of Adolescence*, 29(1), 1–17.

MacPhail, A. & Kirk, D. (2006). Young People's Socialisation into Sport: Experiencing the Specialising Phase. *Leisure Studies*, 25(1), 57-74.
DOI:10.1080/02614360500116290

Norberg, J. (2013). Spela vidare. I C, Dartsch & J, Pihlblad (Red). *Spela vidare – en antologi om vad som får unga att fortsätta*. Centrum för idrottsforskning 2013:2, 9-18. [online]. ISBN: 978-91-979562- 8-4.

Redelius, K. (2011). *Idrottsledarna och barnkonventionen: Om idrottande barns rättigheter*. Stockholm: Riksidrottsförbundet.

Riksidrottsförbundet. (2014a). RF's anvisningar för barn- och ungdomsidrott. Hämtad 2015-05-24, från <http://www.rf.se/Distrikt/StockholmsIdrottsforbund/barnensidrott/RFsanvisningarforbarn-ochungdomsidrott/>

Riksidrottsförbundet. (2014b). *RF:s Stadgar. I lydelse efter RF-stämman 2013 och extra RF-stämma 2014*. Stockholm: Riksidrottsförbundet.

Riksidrottsförbundet. (2013). *Idrotten i siffror*. Hämtad 2015-04-02, från http://www.rf.se/ImageVaultFiles/id_48735/cf_394/2013_-_Idrotten_i_siffror_-_RF.PDF

Riksidrottsförbundet. (2009). *Idrotten vill - Idrottsrörelsens idéprogram*. Stockholm: Riksidrottsförbundet.

Shier, H. (2001). Pathways to Participation: Openings, Opportunities and Obligations. A New Model for Enhancing Children's Participation in Decision-making, in line with Article 12.1 of the United Nations Convention on the Rights of the Child. *Children & Society*, 15(2001), 107-117.

Socialdepartementet. (2012:7). *Sveriges femte periodiska rapport till FN:s kommitté för barnets rättigheter om barnkonventionens genomförande under 2007–2012*. Stockholm: Socialdepartementet.

Starrin, B., & Renck, B. (1996). Den kvalitativa intervjun. I P-G. Svensson & B. Starrin (Red.), *Kvalitativa studier i teori och praktik* (s. 52-78). Lund: Studentlitteratur.

Svenska Friidrottsförbundet. (2006). *Handboken för barn- och ungdomstävlingar*. Malmö: Holmbergs.

Telama, R., Yang, X. L., Hirvensalo, M., & Raitakari, O. (2006). Participation in organized youth sports as a predictor of adult physical activity: A 21-year longitudinal study. *Pediatric Exercise Science, 18*(1), 76–88.

Theidin Jakobsson, B. (2014). What makes teenagers continue? A salutogenic approach to understanding youth participation in Swedish club sports. *Physical Education and Sports Pedagogy, 19*(3), 239-252.

Theidin Jakobsson, B., Lundvall, S., & Redelius, K. (2014). Reasons to stay: A study of 19 year old Swedish club sport participants. *Sport Science Review, 23*(5-6), 205-224.

Theidin Jakobsson, B. (2013). "Därför vill vi fortsätta": om glädje tävling och idrottsidentitet. I C. Dartsch, & J. Pihlblad (Red.), *Spela vidare: en antologi om vad som får unga att fortsätta idrotta* (s. 59-83). Stockholm: SISU Idrottsböcker.

Trondman, M. (2011). *Ett idrottspolitiskt dilemma: unga, föreningsidrotten och delaktigheten*, Stockholm: Centrum för idrottsforsknings skrifter.

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

Ullrich-French, S., & Smith, A. L. (2008). Social and motivational predictors of continued youth sport participation. *Psychology of Sports and Exercise, 10*(1), 87-95.
doi:10.1016/j.psychsport.2008.06.007

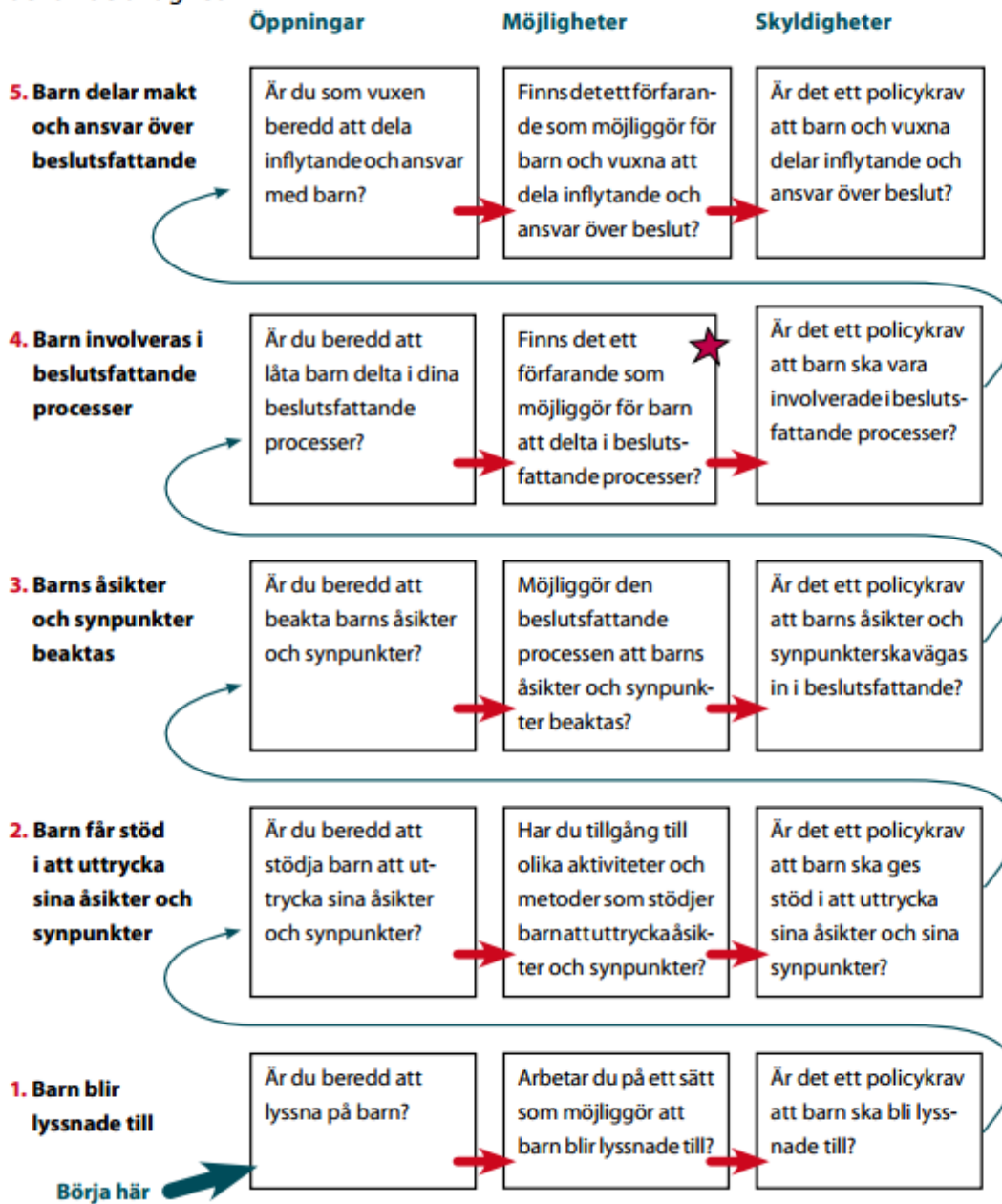
Vetenskapsrådet. (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Hämtad 2015-04-16, från <http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf>

Wagnsson, S. (2009). *Föreningsidrott som socialisationsmiljö-En studie av idrottens betydelse för barns och ungdomars psykosociala utveckling* (Doktorsavhandling, 2009, 53). Karlstad: Karlstad University Studies. Tillgänglig: <http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:274437/FULLTEXT01.pdf>

Wall, M., & Côté, J. (2007). Developmental activities that lead to dropout and investment in sport. *Physical Education and Sport Pedagogy, 12*(1), 77-87. DOI: 10.1080/17408980601060358

Pathways to Participation – Barns och ungas väg till delaktighet

Nivåer av delaktighet



1. Skulle ni kort vilja berätta om er själva och er roll i er förening?
2. Hur länge har ni arbetat i er förening? (ideellt respektive avlönat)
3. Vilka centrala värderingar är betydelsefulla för att kunna behålla ungdomar i föreningen?
4. Skulle ni vilja berätta kring hur ni konkret gör i ert arbete för att behålla era ungdomar i verksamheten?
5. Skulle ni vilja berätta om ni har någon fastställd policy i föreningen att följa som gäller ungdomar?
6. Vilken påverkan har dessa dokument för ert arbete i föreningen?
7. Hur tar ni hänsyn till ungdomars egna önskemål?
8. Skulle ni vilja berätta hur ungdomars kompetens tas tillvara i föreningen?
9. Skulle ni kunna beskriva vad det är för ungdomar som är med i er förening idag?
10. Finns det några hinder i er verksamhet som begränsar er i ert arbete för att få så många ungdomar som möjligt att vilja stanna kvar i föreningen, och om så vilka är det? Hur försöker ni hantera dem?
11. Skulle ni kunna beskriva vilket stöd ni får för att utveckla verksamheten för att få ungdomar att stanna kvar i föreningen?
12. Skulle ni vilja berätta vad ni har för tankar angående att förbättra verksamheten för era ungdomar i föreningen?

Bakgrund:

1. Skulle ni en i taget vilja berätta lite kort om er själva?
2. Skulle ni kunna berätta hur länge ni har friidrottat? Vad är det för grenar som ni håller på med? Hur länge har ni varit med i denna förening?
3. Vilka är de viktigaste skälen för er att hålla på med friidrott? Vad anser ni är viktigt för att ni ska fortsätta med friidrotten?

Förening:

4. Skulle ni vilja beskriva vad det är som gör att ni fortsätter att idrotta i er förening?
5. Hur ser era möjligheter ut att vara med och påverka och utforma verksamheten i er förening? Skulle det i föreningen kunna vara mer ordnat för att ni skulle kunna vara med och påverka mer?
6. Vad får ni konkret påverka i er förening? Vad har ni för erfarenheter av att ledarna tar hänsyn till era önskemål och förväntningar i er förening?
7. Kan ni beskriva vad ni skulle vilja vara med och utveckla i er förening? Finns det någon möjlighet för er att göra det? Finns det några hinder för det? Hur viktigt är det för er att känna delaktighet?
8. Vad skulle kunna främja en bra utveckling för att få fler ungdomar att vara kvar inom er förening?

Ledare:

9. Hur tycker ni att en bra tränare skall vara? Vad är viktigast?
10. Hur har era tränare varit genom åren? Vad är det som har varit bra och/eller vad är det som är bra?

Övrigt:

11. Vilka övriga reflektioner har ni kring det som vi har samtalat om idag?

En kvalitativ studie om hur en friidrottsförening är organiserad för att behålla unga vuxna inom föreningen.

Information om examensarbete till unga vuxna, aktiva inom en friidrottsförening.

Eva-Carin Lindgren, docent vid Institutionen för kost- och idrottsvetenskap, Göteborgs universitet, har fått i uppdrag av Riksidrottsförbundet att undersöka vilka faktorer det är som får unga vuxna att stanna kvar inom föreningsidrotten. Som en del i detta arbete skriver vi vårt examensarbete.

Idrottsrörelsen i Sverige räknas till den största folkrörelsen i landet och bland dessa är friidrotten en av de största och mest populära föreningsidrotterna, men under de senaste åren så har antalet deltagande i föreningsidrott sjunkit och det är framförallt i åldern 17-20 år som man ser en nedgående aktivitetsnivå. Det finns mycket studerat kring varför ungdomar slutar idrotta men inte lika mycket forskat om varför de stannar inom föreningsidrotten. I dagsläget finns det idag friidrottsföreningar med en bred barnverksamhet, men vi undrar hur er friidrottsförening med dessa förutsättningar arbetar med och kan arbeta i framtiden för att behålla fler äldre ungdomar oavsett ambitionsnivå? Vi kommer att vända oss till er unga vuxna i föreningen men även ledare och styrelsemedlemmar kommer att bli intervjuade vid ett annat tillfälle.

Syftet med vårt examensarbete är att utforska hur en specifik friidrottsförening är organiserad för att behålla fler unga vuxna inom föreningen. Frågor som vi bland annat ställer oss är:

- Vilka erfarenheter har ungdomarna av föreningsidrotten och hur beskriver de anledningarna till att de vill stanna kvar i idrottsföreningen?
- Hur ser möjligheterna ut som ungdom i föreningen att vara med och påverka och utforma verksamheten?
- Vilka typer av strategier skulle kunna främja föreningen för att behålla ungdomar i verksamheten?

Förfrågan om deltagande:

Genom detta brev önskar vi tillstånd att genomföra en fokusgruppintervju med dig i ålder 18-25 år i denna specifika friidrottsförening. Du som har fått denna förfrågan tackar ja genom att skriva under detta dokument.

Att delta i studien är frivilligt och du har rätt att när som helst avbryta deltagandet, utan någon förklaring.

Hur går studien till?

Information om vad friidrottsföreningen gör så att ungdomar väljer, vill och kan stanna kvar i samma friidrottsförening samlas in med hjälp av fokusgruppintervju och spelas in på ljudband. Detta beräknas ta ca 1-2 timmar. Studenterna Estelle Montler och Jenny Sjöström kommer att utföra fokusgruppintervjuerna som kommer att ske på Friidrottens hus.

Hantering av data och sekretess:

Ansvarig för dina personuppgifter är Estelle Montler och Jenny Sjöström.

Samtliga resultat och personuppgifter kommer att behandlas så att ingen obehörig kan ta del av dem och du kommer inte att kunna identifieras då resultaten presenteras. Endast de ansvariga för studien kommer att kunna veta vem som är vem. Resultatet kan komma att ligga som bidrag i ett större projekt som kommer att publiceras i internationella vetenskapliga tidskrifter eller rapporter, på ett sådant sätt att enskilda personer inte kan spåras eller kännas igen. Ansvarig för hantering av dina personuppgifter är John Dohlsten vid Göteborgs universitet, e-post: John.dohlsten@gu.se.

Information från undersökningen kommer att lagras i ett dataregister i minst 10 år för att möjliggöra granskning. Vid all forskning på de data som samlas in kommer deltagaren att ha ett löpnummer och inte kunna identifieras. Ett separat register med namn och löpnummer kommer upprättas och förvaras åtskilt från dataregistret och endast de ansvariga för studien kommer att kunna ta reda på vilken person som har vilket löpnummer i dataregistret.

Kontakt:

Estelle Montler, student

Tel: 070 - 795 58 31

e-post: estellemontler@gmail.com

Jenny Sjöström, student

Tel: 070 – 713 03 13

e-post: jenny.sjostrom1@hotmail.com

Eva-Carin Lindgren, docent vid Institutionen för kost- och idrottsvetenskap, Göteborgs universitet.

e-post: eva-carin.lindgren@gu.se

*En kvalitativ studie om hur en friidrottsförening är organiserad
för att behålla unga vuxna inom föreningen.*

Informerat samtycke från de aktiva ungdomarna i friidrottsföreningen.

Jag har läst och förstår informationen om studien ” Hur en friidrottsförening är organiserad för att behålla unga vuxna inom föreningen”. Jag har fått veta att deltagande är frivilligt och att jag kan avbryta mitt deltagande när som helst utan att behöva berätta varför och utan att det få några konsekvenser för min situation i min idrottsförening. Jag har också fått möjlighet att ställa frågor och få svar på det jag undrat över kring studien. Härmed ger jag samtycke till deltagande i studien och hantering av mina personuppgifter.

Göteborg den / 2015

Jag vill delta i studien:

namnteckning namnförtydligande
Telefon
