



GÖTEBORGS UNIVERSITET  
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

# Träningen för idrottare med funktionsnedsättningar

*- En kvalitativ studie ur idrottares synvinkel*

Antonson, Helen  
Rignell, Fabian

Rapport nr: VT15-37  
C-uppsats/projektarbete: 7,5hp  
Program och/eller kurs: Sports Coaching – Projektarbete (IKG243)  
Nivå: Grundnivå  
Termin/år: VT/2015  
Handledare: Beatrix Algurén  
Examinator: Jesper Augustsson

## Abstract

---

Title (in English)	Training for athletes with disabilities  - <i>A qualitative study from the athletes perspective</i>
Title (på svenska)	Träningen för idrottare med funktionsnedsättningar  - <i>En kvalitativ studie ur idrottares synvinkel</i>
Author (s):	Antonson, Helen & Rignell, Fabian
Institute:	Institution for Nutrition & Sports science University of Göteborg P.O Box 300 S-405 30 Göteborg SWEDEN
Essay:	7,5 ECTS
Programme/ course:	Sports Coaching - Projektarbete 7,5 hp (IKG243)
Level:	Basic
Semester/year:	Vt -15
Tutor:	Beatrix Algurén
Keywords:	Disability, leadership, training environment, coach traits and development
Date:	2015-05-21
Number of pages:	25 (Inklusive bilagor)

### Sammanfattning:

En bra träningsmiljö är självklart viktigt för alla idrottare, men vad som innebär en bra träningsmiljö kan skilja sig sinsemellan idrottare. Trots att idrottare inte alltid önskar samma egenskaper hos sina tränare så finns några generiska egenskaper som sägs vara viktiga för tränare att erhålla på elitnivå enligt tidigare studier. Det finns dock inte någon studie som undersökte vad idrottare med funktionsnedsättning önskar för egenskaper hos sina tränare och hur de arbetar för att främja en bra träningsmiljö. Studiens syfte är att belysa hur idrottare med funktionsnedsättningar upplever träningen, tränare och träningsmiljö samt att ta reda på idrottarnas egna idéer och förslag på hur tränare skulle kunna främja en bra träningsmiljö. Vi utgick ifrån en kvalitativ forskningssansats med semistrukturerade intervjuer av fem idrottare med fysiska funktionsnedsättningar. Data analyserades och kodades, flera subkategorier formades. Utifrån subkategorierna kunde huvudkategorier utformas. De huvudkategorier som

framkom i intervjuerna var: 1. Anledning till att idrotta 2. Bra träningsmiljö 3. Tränarens egenskaper 4. Tips/råd till tränare. Resultatet visade att anledningar till att idrotta är *glädje, motion och utveckling*. En bra träningsmiljö är *utvecklande, social, kreativ, respekt, kvalitet och seriositet*. Tränare skall vara *engagerade, anpassningsbara, glädjeskapande, kommunicera och lyssna samt ha stor kunskap om idrott*. Idrottarnas råd till tränare för att lyckas skapa en bra träningsmiljö var att *försöka hitta styrkor hos varje individ, ha variation i träningen samt ha passion till idrotten*.

Slutsatsen som dras av studien är att tränare ska ha passion så att de kan erbjuda variationsrik och glädjefylld träning. De ska vara trygga i sig själva, vara anpassningsbara och ha förmåga att kommunicera och lyssna, för att hjälpa alla individer kan hitta sina styrkor.

# Innehållsförteckning

Introduktion .....	1
Syfte .....	2
Frågeställning .....	2
Bakgrund .....	2
Definitioner .....	5
Klassificering.....	5
Metod .....	6
Design .....	6
Urval .....	6
Datainsamling .....	7
Databearbetning och analys .....	7
Etiska överväganden.....	8
Resultat .....	8
Studiedeltagare .....	8
Träningen ur idrottares synvinkel .....	9
Anledning till att idrotta.....	9
Bra träningsmiljö .....	10
Tränarens egenskaper .....	12
Tips/råd till tränare .....	13
Diskussion .....	14
Metoddiskussion .....	14
Resultatdiskussion .....	16
Slutsatser och implikationer .....	19
Förslag till fortsatt forskning.....	19
Referenser .....	21

# Förord

Detta arbete har vi utfört i anslutning till vår utbildning inom Sports Coaching programmet på Göteborgs universitet. Idén till ämnet uppkom genom våra egna intressen och erfarenheter, en del bakgrund till ämnet är att en av oss uppsatsskrivande själv har en funktionsnedsättning. Uppsatsen är gjord med syftet att öka förståelse av vilka faktorer utifrån idrottarens perspektiv som kan bidra till en bra träningsmiljö för idrottare med funktionsnedsättningar. Våra resultat kan användas som tips och idéer för tränare och förhoppningsvis hjälpa dem att skapa en bra träningsmiljö för idrottare med funktionsnedsättningar.

Vi har uppskattat extremt att ha Beatrix Algurén som vår handledare, hon har stöttat och hjälpt oss genom hela arbetets gång. Vi har känt ett stort stöd och är oerhört tacksamma för all hjälp hon givit oss.

Uppsatsen har handletts av Beatrix Algurén som läst och gett feedback under arbetets gång.

Göteborg i mars 2015 – juni 2015  
Helen Antonson & Fabian Rignell

<b>Arbetsuppgift</b>	<b>Procent utfört av Helen/Fabian</b>
<b>Planering av studien</b>	50/50
<b>Litteratursökning</b>	40/60
<b>Datainsamling</b>	50/50
<b>Analys</b>	60/40
<b>Skrivande</b>	50/50
<b>Layout</b>	60/40

# Introduktion

Denna studie handlar om idrottare med fysiska funktionsnedsättningsars syn på träning och tränarskap. Vad idrottare tycker krävs av tränaren för att skapa en bra träningsmiljö och vilka egenskaper de bör besitta för att kunna skapa en bra träningsmiljö. Hatamleh et. al. (2009) undersöker hur idrottare med funktionsnedsättning upplever att deras tränare kan skapa glädje, men inte hur tränarna i själva verket arbetar för att skapa glädje. Vi vill fråga idrottare med funktionsnedsättningar vilka arbetssätt de anser skapar en bra träningsmiljö för dem. Vi vill få en uppskattning om hur idrottare med funktionsnedsättningar upplever samt vill att deras tränare ska agera. Definition på vad "bra träningsmiljö" innebär, kan vi inte fastställa då det skiljer sig mellan hur olika idrottare uppfattar det.

- Utifrån alla förutsättningar såsom nationalitet, ålder, kön, religion, etnisk ursprung, sexuell läggning eller fysiska och psykiska förutsättningar ska alla barn och ungdomar har rätten att vara med i idrottsverksamheter (Riksidrottsförbundet & SISU idrottsutbildarna, 2014).

Vi håller med riksidrottsförbundet om att alla människor har rätten att kunna vara med i en idrottsförening vare sig man har funktionsnedsättningar eller inte. Vi vill skapa mer förutsättningar för idrottare med funktionsnedsättningar. Det finns inte lika mycket forskning inom träning för dessa idrottare jämfört med idrottare utan funktionsnedsättningar.

Valet av ämnesområde till projektarbetet grundar sig i intresset för träning, utveckling av träning samt effekter av träningsmiljö. Varför vi valt idrottare med funktionsnedsättningar är bland annat på grund av att Fabian (en av uppsatsskrivarna) själv har en funktionsnedsättning. Därmed ett ökat intresse för all utvecklingen inom träning av idrottare med funktionsnedsättningar. Det blir vanligare att tränare eller coacher stöter på och väljer att träna idrottare med funktionsnedsättningar. Zach McGee et. al. (2005) har gjort en studie för att hjälpa tränare utveckla en filosofi som de kan applicera på sitt yrke. Om tränaren känner till idrottarens drivkrafter kan han/hon skapa strategier som stöttar idrottarens motivation.

Idrottare är olika och de önskar inte alltid samma egenskaper hos sina tränare men det finns några egenskaper som idrottare över lag uttrycker att en tränare bör inneha. Engagemang, raka besked och handfasthet är några egenskaper som bör erhållas i många situationer hos tränare på elitnivå (Annerstedt, 2006).

Annerstedt (2006) har gjort sin forskning på personer som inte har någon funktionsnedsättning. Vi har inte funnit någon forskning där man tittat på idrottare med funktionsnedsättningsars syn på vad bra träningsmiljö är. Ingen forskning kring vilka egenskaper en tränare bör inneha för skapandet av en bra träningsmiljö, för idrottare med funktionsnedsättningar.

# Syfte

Studiens syfte är att belysa hur idrottare med funktionsnedsättningar upplever träningen, tränare och träningsmiljö samt att ta reda på idrottarnas egna idéer och förslag på hur tränare skulle kunna främja en bra träningsmiljö.

## Frågeställning

- Hur upplever idrottare med funktionsnedsättningar idag att träna och tränares förmåga att skapa en bra träningsmiljö?
- Vilka egenskaper saknar idrottare med funktionsnedsättningar idag hos tränare, som skulle kunna bidra till en bra träningsmiljö?
- Vilka idéer och förslag har idrottare med funktionsnedsättningar om hur tränare kan skapa en bättre träningsmiljö för idrottare med funktionsnedsättningar?

## Bakgrund

Idrotts utövas av en stor mängd människor. Sveriges största folkrörelse är svensk idrott eftersom nio av tio barn och ungdomar är medlem i en idrottsförening någon gång under sin uppväxt. Svensk idrotts värdegrund är bland annat:

- Inom idrotten finns två starka drivkrafter: Glädje och gemenskap. Vi vill utöva och förbättra all verksamhet samtidigt som alla ska ha roligt, må bra och prestera mera.
- Utifrån alla förutsättningar såsom nationalitet, ålder, kön, religion, etnisk ursprung, sexuell läggning eller fysiska och psykiska förutsättningar ska alla barn och ungdomar ha rätten att vara med i idrottsverksamheter (Riksidrottsförbundet & SISU idrottsutbildarna, 2014).

Sveriges Riksidrottsförbundet (2009) uttrycker sig om idrott: ”Idrott är fysisk aktivitet som vi utför för att kunna prestera mera, ha roligt och må bra”.

Idrott och fysisk aktivitet leder till många positiva hälsosamma effekter. Fysiska och psykiska hälsoaspekter har visats hos de flesta människor (Socialstyrelsen, 2009). Det finns många olika anledningar till varför människor är aktiva inom idrotten.

Att ingå i en idrottsförening är oftast någonting barn och ungdomar väljer att göra för det tycker det är roligt samtidigt som de är med sina vänner. Det är en positiv miljö för de allra flesta, där vissa ser idrotten som en frizon. En plats som är trygg och rolig att komma till när andra ställen ex: Skolan eller hemmet upplevs som jobbig (Riksidrottsförbundet & SISU idrottsutbildarna, 2014).

Page et. al. (2001) intervjuade 6 stycken elitidrottare med funktionsnedsättningar om varför de håller på med idrott. Resultatet visade att deltaga och tävla inom idrott gjorde att idrottarna kände sig mer kompetenta och den sociala glädjen ökade. Idrottarna fick bättre förståelse för sin egen funktionsnedsättning genom att träffa andra. Idrotten hjälpte dem att fly från vardagen där de bara var funktionsnedsatta och idrotten kan hjälpa till att skjuta upp försämringar av sjukdomar/symptom.

Zach McGee et. al. (2005) har gjort en studie för att hjälpa tränare utveckla en filosofi som de kan applicera på sitt yrke. Om tränaren vet varför idrottare deltar i sport kan han/hon skapa strategier som stödjer tränarnas upplägg men som samtidigt är vad idrottarna önskar. Fokus var på hur studenterna uppfattar sport, varför de spelar och hur de önskar dra nytta av de erfarenheter de får från sitt idrottande. Majoritet svarade att de deltog inom idrotten för umgänge med kompisar, spänning och utvecklandet av hälsosammare/friskare kroppar. Det framkom även att en viktig uppgift för tränarna var att skapa glädje inom idrotten.

Idrotten hjälper människor att få mer livsglädje. Groff et. al. (2008) menar att idrottare med cerebral pares får större livsglädje genom att delta i idrott för funktionsnedsatta. Resultatet visade att idrottarna upplevde en starkare livsglädje, inom idrotten, familjen och vardagslivet.

En trygg idrottsmiljö är där barn och ungdomar får utvecklas och må bra. Vilket också är förutsättningar för att de på sikt, om de vill, ska kunna prestera bra som idrottskvinnor och idrottsmän. Det innebär även att man inte ska behöva utsättas för någon kränkande behandling då man är aktiv inom en förening. Tränare, styrelsen och alla vuxna är de ansvariga för att idrottsmiljön ska vara en trygg plats för alla de aktiva (Riksidrottsförbundet & SISU idrottsutbildarna, 2014).

Det är därmed viktigt att tränare vet grunderna till att kunna skapa en bra träningsmiljö. Det finns några saker som kännetecknar ett svenskt ledarskap, bland annat en harmonisk och trygg miljö för idrottarna. Det spelar ingen roll om det handlar om att förbättra yttre förutsättningar, skapandet av en positiv gruppsammanhållning eller om relationen mellan tränare och idrottare. En trygg miljö är i alla dessa fall en viktig faktor för såväl utveckling som prestation (Annerstedt, 2006).

Henrikssen et. al. (2014) undersökte om tesen att framgångsrika utvecklings- och träningsmiljöer delar ett antal orsaker som gör dem framgångsrika (i Skandinavien). En idrottsförening som innehar en framgångsrik träningsmiljö, innebär att man lyckas hjälpa många unga idrottare att utvecklas till att bli elitidrottare. Tesen testades genom att titta på en idrottsförening som inte varit så framgångsrik. Resultatet visade att idrottsföreningar som inte har en framgångsrik träningsmiljö, kan karaktäriseras av ett antal orsaker. De har brist på stöttande träningsgrupper och förebilder. Liten förståelse för aktiviteter utanför idrotten. Ingen vilja till samarbete inom olika delar av organisationen samt att det inte finns någon tydlig organisationsstruktur. Författarna menar att det finns stöd för att de orsaker som gör att vissa miljöer har bättre kvalitéer för att bli framgångsrika jämfört med andra miljöer som istället har en avsaknad av dem.

Hatamleh et. al. (2009), har undersökt hur idrottare med fysiska funktionsnedsättningar upplevde sin tränare och dess förmåga att skapa glädje. Resultatet visade att det varierade i hur idrottarna upplevde tränarnas förmåga att sprida glädje. Vissa tyckte det var bra och vissa tyckte de var måttligt bra. Man kunde se att idrottarnas uppfattningar varierade beroende på vilket idrott de



tillhörde. Det fanns samband mellan idrottarnas uppfattningar om ledarskap och deras nivå av glädje. De hittade även negativt samband mellan ledares dominanta beteende och det personliga bemötandet mellan idrottare och ledare. För att utveckla glädje skall tränare ge mer råd och tips, låta idrottarna vara med i beslutsfattanden angående målsättningar och taktik. Tränare bör avstå från att agera dominerande.

Tränare innehåller olika egenskaper, som passar olika individer men det finns några egenskaper som fler uttrycker sig en tränare bör erhålla.

Engagemang, raka besked och handfasthet är några egenskaper som bör erhållas i många situationer hos tränare på elitnivå (Annerstedt, 2006).

En studie om erfarenheter/upplevelser av bra tränarskap. Idrottare beskrev deras tränare med 6 stycken kärnegenskaper.

- Mer än bara en coach - de såg sin tränare som mer än en coach även som mentor, lärare och vän.  
Being away from home and really having someone to look up to and coach you, and mentor you, and help you with anything you needed (2009, s. 7).
- Personliga egenskaper - kunskap och passion var två viktiga egenskaper. Idrottarna såg sina tränare som inspirerande och entusiastiska genom den passion de visade. Tränarna beskrevs som äkta, ärliga och lojala. Vilket gav idrottarna mer förtroende för sina tränare. De beskrevs även som engagerade och disciplinerade.
- Förmågor
- Kunskap - tränarna fick respekt genom den kunskap de hade inom idrotten.
- Erfarenhet
- Brister

(Becker, 2009).

Tränarna beskrevs som professionella, för vad de än gjorde, så gjorde de det med karaktär, klass och respekt för andra. Tränarna skapade en familjeliknande miljö genom att ge stöd åt sina spelare både innan, under och efter träning. Detta gav idrottarna omsorg och ömsesidig förtroende. Tränarna var lika bra på att lyssna som på att kommunicera vilket var positivt för idrottarna.

Enligt idrottarna var det uppenbart att personliga egenskaper var en viktig roll i deras upplevelser av bra tränarskap.

De viktigaste för idrottarnas upplevelser var vem deras tränare var, vad de gjorde, hur de gjorde det och hur de påverkade dem (Becker, 2009).

Hur tränare uttrycker en stark önskan och vilja att utveckla sitt ledarskap. Den kunskap som finns bland tränare måste vi ta vara på, genom att tränarna själv utvärderar och dokumenterar kan man starta en reflektionsprocess och på så sätt utveckla sitt ledarskap. Att diskutera och prata om ledarskap tillsammans med personer som innehar god kunskap är ett bra sätt för kompetensutveckling (Annerstedt, 2006).

## Definitioner

Dessa två funktionsnedsättningar ingår i vår studie:

**Cerebral Pares (CP)** - är ett samlingsnamn för en rad olika symptom som uppkommit på grund av skador under foster eller spädbarnsstadiet (Ahlborg & Sellgren, 2007). Symptomen kan visa sig som störningar i motorik, känsla, kommunikation, perception, kognition och/eller beteende. Dessutom kan det förekomma sekundära muskuloskeletala besvär och epilepsi (Morris, 2007).

De vanligaste symptomen är spasticitet som innebär ökad muskelspänning, dyskinesi som innebär ofrivilliga rörelser med kroppen och ataxi som innebär balanssvårigheter samt svårigheter att kontrollera muskelrörelser. Spasticitet kan delas in i fyra kategorier: hemiplegi- ena kroppshalvan är påverkad, diplegi- mestadels benen men även armar kan påverkas, tetraplegi- ben och armar är nästan lika påverkade och monoplegi- en arm eller ett ben är påverkad (Ahlborg & Sellgren, 2007).

**Arthrogryposis multiplex congenita (AMC)** – är ett samlingsnamn för sammansatt komplexitet av flertalet kontrakturer och defekta muskler. Det finns vid födseln och orsakas av onormal utveckling (Gibson & Urs, 1970). Det finns över 150 olika varianter, både endogena och exogena varianter. Det finns mildare varianter som bara påverkar extremiteter så som armar och ben. Det finns värre varianter som kan påverka alla leder i hela kroppen (Henningson & Smith, 2005).

## Klassificering

Dessa två idrotter är de som ingår i vår studie:

**Bordtennis för idrottare med funktionsnedsättning** – det finns elva klasser (22 om man räknar att det finns både för kvinnor och för män) inom parabordtennis. Fem stycken klasser för rörelsenedsatta personer som spelar i rullstol (Klass 1-5). Fem stycken klasser för rörelsenedsatta personer som spelar stående (Klass 6-10). Desto högre grad av funktionsnedsättning, desto lägre klass är man i. Klass 1 då har man grövre funktionsnedsättning än klass 2-10. Det finns en klass för personer med kognitiv funktionsnedsättning, klass 11 (IPTTC, 2008).

**Simning för idrottare med funktionsnedsättning** – de delas upp i olika simsätt S=Frism, fjärilsim och ryggsim, SB=Bröstsims och SM=Medley. Därefter delas man in i 14 olika grupper. Klass 1-10 är idrottare med fysiska funktionsnedsättningar. Klass 11-13 är synskadade idrottare och klass 14 är idrottare med utvecklingsstörning. Ju högre grad av funktionsnedsättning en idrottare har desto lägre är simmarens klassad. Klass 1-4 innebär att simmarens har funktionsnedsättning i både sina ben och sina armar. Klass 7-8 innebär att man har funktionsnedsättning i benen eller ena armen (Svenska handikappidrottsförbundet, 2014).

# Metod

Metodologiska överväganden och redogörelse diskuteras i de olika delarna under metoddelen.

## Design

För att få idrottare med funktionsnedsättningars syn på bra träningsmiljö, vilka egenskaper de anser vara viktiga hos tränare samt vilka tips och råd de vill ge till tränare för skapandet av en bra träningsmiljö använde vi oss av en kvalitativ forskningsstrategi. Ur ett epistemologiskt perspektiv med en interpretivistisk infallsvinkel. Vi har använt oss av en explorativ design, utforskat individers upplevelser (Bryman, 2008). Bryman (2008) resonerar att den deduktiva synen oftast förknippas med den kvantitativa strategin och den induktiva synen förknippas med kvalitativa strategin. Induktiv ansats innebär en förutsättningslös analys av texter. För vår studie stämmer detta, vi använder oss av induktiv ansats då vårt tillvägagångssätt är att dra slutsatser från idrottares erfarenheter (Hsieh & Shannon, 2005).

## Urval

På grund av pressad studietid valde vi att ta kontakt med personer som är inom kontaktnät med Fabian (en av uppsatsskrivarna). De fem intervjupersonerna som ingår i studien, var de första fem vi frågade om de kunde tänka sig att medverka i vår kandidatuppsats. Alla fem intervjupersoner fick ett informationsbrev om uppsatsens syfte samt tillvägagångssätt (se bilaga 1). De fick information kring sina rättigheter och signerat/godkänt sin medverkan. En av deltagarna är minderårig, vilket krävde att vi fick ett skriftligt godkännande av individens föräldrar.

Vi hade två inklusions-kriterier för att kunna delta i undersökningen: 1) Deltagaren skulle ha någon fysisk funktionsnedsättning samt att 2) deltagaren skulle vara aktiv inom en individuell idrott på elitnivå eller precis under elitnivå men satsar mot att nå elitnivå. Exklusionskriterien var idrottare med kognitiva funktionsnedsättningar pga den försvarade kommunikationen.

Vilken funktionsnedsättning eller vilken individuell idrott spelade ingen roll vid uttagning av deltagare. Varför de skulle vara aktiva idrottare under intervjutillfället var på grund av frågor angående den träningsmiljö de upplever och synen på sin tränares egenskaper. Tre deltagare är aktiva inom simning och två stycken spelar bordtennis.

Vi hade fem deltagare i studien. Deltagarnas ålder varierade mellan 17-28 år, en medelålder på 22,8 år. Deltagarna är av båda könen. Fyra av deltagarna har funktionsnedsättningen Cerebral pares, men olika grad av funktionsnedsättning. En av deltagarna har Arthrogryposis multiplex congenita (se definitioner). Fabian som är en av uppsatsskrivarna är samtidigt en deltagare i studien då han har en funktionsnedsättning och är aktiv inom bordtennis.

Deltagare	Kön	Ålder	Idrott	Funktionsnedsättning
1	M	26	Simning	Cerebral Pares
2	M	27	Bordtennis	Cerebral Pares
3	K	17	Simning	Cerebral Pares
4	M	20	Bordtennis	Cerebral Pares
5	M	24	Simning	Arthrogryposis Multiplex Congenita

Not: M= Man, K= Kvinna

## Datainsamling

Fem stycken semi-strukturerade intervjuer (n=5) har genomförts med idrottare som har en fysisk funktionsnedsättning. Intervjuerna har pågått i 30-60 minuter. Alla fem intervjuer gjordes fysiskt i grupprum på universitet, därmed en lugn och tyst miljö. Närvarande vid de olika intervjuerna var olika: Intervju 1,3 och 5) två som intervjuar (båda författarna till studien) och respondenten, intervju 2) en som intervjuar (en av författarna) och respondenten (den andra författaren) 4) en som intervjuar (en av författarna) och respondenten. Alla intervjuer spelades in med deltagarnas skriftliga samtycke.

Intervjuare har en följd med frågor, ordningsföljden på frågorna varierar och det finns möjlighet att ställa följdfrågor, så förklarar Bryman (2008) semistrukturerade intervjuer.

Vi utformade en intervjuguide (se bilaga 2) innefattande åtta stycken huvudfrågor samt alternativ till följdfrågor. Fråga 1-3 är bakgrundsfrågor, om varje individs personliga egenskaper. Fråga 4-8 är frågor kring syftet av studien och grundfrågor till vårt resultat. Följdfrågor som t.ex. Hur menar du, kan du utveckla mer, på vilket sätt och kan du ge några exempel. Därefter utvecklades fler följdfrågor under intervjuernas gång. Frågorna måste inte ställas i den utformade ordningen, frågor som framkommer under intervjuens gång, som inte står med i intervjuguiden får ställas av de som intervjuar (Bryman, 2008). Frågorna till intervjuguiden utgick ifrån egna reflektioner kring ämnet och från tidigare forskning från artikeln Leaving the disability ghetto av Page et. al. 2001.

## Databearbetning och analys

Vi har gjort en latent innehållsanalys, vilket innebär att vi inte haft några förutbestämda kategorier att arbeta efter. Vi har genomfört transkribering av alla fem intervjuerna. Vi delade upp transkribering mellan oss två uppsatsskrivare. Intervjun som Helen (uppsatsskrivare) hade med deltagare Fabian (uppsatsskrivare) transkriberades i själva fallet av Helen. Kodning av intervjumaterialet genomfördes. Kodning innebär att allt material delas in i olika subkategorier och kategorier. Rubrik till de olika kategorierna skapas, dessa rubriker ska reflektera det betydelsefulla budskapet i texten och ska besvara syfte och frågeställningar (Graneheim & Lundman, 2004). Genom noga genomgång av intervjumaterialet framkom liknande svar från

deltagarna. Svaren kring frågorna formade flera subkategorier och utifrån subkategorierna kunde huvudkategorier utformas. De huvudkategorier som framkom i intervjuerna var: 1. Anledning till att idrotta 2. Bra träningsmiljö 3. Tränarens egenskaper 4. Tips/råd till tränare.

## Etiska överväganden

De finns några grundläggande forskningsetiska principer alla forskare måste följa. Inom individskyddskravet finns fyra stycken huvudkrav informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet (Vetenskapsrådet, 1990). Det innebär att vi har informerat deltagarna om studiens syfte. Meddelat att deltagandet i studien är frivilligt. Informerat om att de får ställa frågor samt avbryta när som helst under studiens genomförande. Allt material är endast insamlat för forskningssyfte och har förvarats säkert, bara för båda författarna att ta del av.

## Resultat

Vi kommer att börja med en presentation av varje deltagarna. Fortsättningsvis kommer kategorierna med tillhörande subkategorier att redovisas: 1. Anledning till att idrotta 2. Bra träningsmiljö 3. Tränarens egenskaper 4. Tips/råd till tränare. Under kategori 1 är tillhörande subkategorier: Glädje, motion och utveckling. Subkategorier till kategori 2 är: Utvecklande miljö, social gemenskap, kreativitet, respekt, kvalitet och seriositet. Under kategori 3 är subkategorierna: Engagemang, anpassningsbar, förmåga att skapa glädje, kommunikation och förmåga att lyssna och kunskap. Subkategorierna tillhörande kategori 4 är: Spela på varje individs styrka, variation och tränarens passion till idrotten.

## Studiedeltagare

För en bättre förståelse av resultatet ges läsarna en kortare beskrivelse av de fem deltagarna i studien. Fyra stycken män och en tjej är deltagare i studien. Alla deltagare är bosatta i Sverige, Göteborg. Medelåldern är 22,8 år bland deltagarna. Deltagarna presenteras som nummer 1-5, i ordningsföljd som intervjuerna ägde rum.

**Intervjuperson 1** är en man på 26 år, han är aktiv inom simning strax under landslagsnivå, han tävlar på nationell nivå. Strävar efter att kunna börja tävla även internationellt. Han har en cp-skada (cerebral pares, se bakgrund) i sin höger sida. I vardagen tycker han inte själv att funktionsnedsättning påverkar honom något nämnvärt men inom simningen påverkar det honom. Han är klassad i S7 i alla olika simsätt (se klassificering).

**Intervjuperson 2** är en man på 27 år, han är aktiv inom bordtennis och spelar på elitnivå. Målet är att kvala in till Paralympics som hålls i Rio de Janeiro 2016. Han har en cp-skada sedan födseln, en halvsides cp-skada på sin högra sida. Han är i klass 8, (se klassificering).

**Intervjuperson 3** är en tjej på 17 år, hon är aktiv inom simning och tävlar på nationell nivå. Hennes mål är att kunna simma Paralympics. Hon har en ensidig cp-skada, i sin vänster sida. Hon är en S9 i alla simsätten (se klassificering).

**Intervjuperson 4** är en man på 20 år, han är aktiv inom bordtennis på elitnivå, han tävlar både nationellt och internationellt. Han har varit aktiv inom bordtennis i 12 år, hans mål är att kvala in till Paralympics i Rio de Janeiro 2016. Han föddes med funktionsnedsättningen cerebral pares. Han är i klass 6, (se klassificering).

**Intervjuperson 5** är en man på 24 år, han är aktiv inom simning på elitnivå. Han har varit aktiv i 16 år inom simningen. Han har en funktionsnedsättning som heter Arthrogyrosis multiplex congenita (se bakgrund). Han är i klass 3 inom alla simsätt, (se klassificering).

## Träningen ur idrottares synvinkel

### Anledning till att idrotta

Alla deltagarna har överlag nämnt tre huvudpunkter för varför de är aktiva inom idrotten. Glädje till idrotten, motion – framför allt de fysiska effekterna som idrotten ger och utveckling både prestationsmässigt och utvecklandet av funktionsnedsättningen.

### Glädje

De första som alla fem deltagare gav som anledning var att idrotten är rolig. Jätteroligt, roligaste som finns och fullkomligt förälskad i idrotten var uttryck som deltagarna använde sig av.

*Det är så kul och jag älskar att tävla, det är egentligen där det börjar (Intervjuperson 3).*

Idrotten har gett alla deltagare en glädje, det har alla utvecklat social gemenskap och de har roligt med sina kompisar under träningar och tävlingar.

### Motion

Alla påpekade de fysiska effekterna av att idrotta mer eller mindre. Kondition, styrka, smidighet men samtidigt den psykiska utvecklingen.

*Ja om man ska ta det hela från början så på idrotten när jag gick på högstadiet så hade jag fruktansvärt dålig kondition. I andra ämnen var jag ganska duktig men idrotten blev min svaga punkt i det läget, så då bestämde jag mig för att börja träna. Jag började motionssimma, bröstsim fram och tillbaka. Så började jag stegra det, undan för undan (Intervjuperson 1).*

Motion var inte den huvudsakliga faktorn för någon av idrottarna men det var mycket positivt att få ut de fysiska effekterna under tiden de gjorde de roligaste de visste, att simma eller spela bordtennis.

## Utveckling

Utvecklingen inom idrotten, det vill säga prestationsutvecklingen har varit en drivkraft för alla fem deltagarna. Utvecklingen har varit en faktor till den glädje idrottarna uttryckt sig få genom sin idrott. Framgångar har gett glädje och en vidare drivkraft till stävan mot nya mål.

*Jag fick komma ut och tävla lite på handikappssidan och så gick det ganska bra snabbt. Eftersom framgångarna kom så blev det ju roligare (Intervjuperson 2).*

Det är inte bara prestationsutveckling eller fysiska effekter på kroppen som har varit positivt för deltagarna utan en stor fördel för utveckling av funktionsnedsättningen. Alla deltagare har på ett eller annat sätt uttryckt att utan idrotten, tror de att funktionsnedsättningen hade försämrats till vis del.

*Alla kan träna upp sin balans, sin koordination, sin rörlighet men hos en funktionsnedsatt person blir de oftast tydligare förändringar (Intervjuperson 1).*

## Bra träningsmiljö

Deltagarna har alla fått svara på vad de tycker är en bra träningsmiljö, vad bra träningsmiljö bör innefatta. Helt utifrån sina egna tankar och funderingar. De övervägande punkterna som majoriteten av deltagarna nämnde som viktiga faktorer för en bra träningsmiljö var: Utvecklande miljö, social gemenskap, kreativitet, respekt, kvalitet och seriositet.

## Utvecklande miljö

Alla vill att miljön ska vara utvecklande, framförallt nämner de prestationsmässig utveckling. Flera av deltagarna kopplar glädje till utveckling men även tvärtom. Genom att utvecklas skapas en glädje inom dem, men glädje till idrotten är lika viktigt för att kunna utveckla prestationen.

*Miljö ska vara prestationsinriktad men samtidigt måste man ha roligt (Intervjuperson 1).*

## Social gemenskap

Det är viktigt att ha träningskompisar, att man har roligt med sina träningskompisar och kommer bra överens.

*Man måste ha en tränare som man kommer överens med. Man måste ha träningskompisar som man kommer överens med. Vi spenderar ändå ganska mycket tid tillsammans. Så då är det ganska smidigt om man kommer överens. Jag och min bästa kompis lärde känna varandra genom träningen (Intervjuperson 3).*

En bra relation till tränaren var också en viktig detalj för idrottarna. Det skulle helt enkelt vara en bra stämning i hela gruppen, inräknat alla aktiva och alla tränare.

## Kreativitet

Deltagarna vill ha varierande träningsmoment, undvikande av monotona upplägg. De vill alla ha varierande övningar inom simningen/bordtennisen men även kombinera detta med styrketräning. Övningar som inte är direkt kopplade till idrotten men lika viktiga för utvecklandet av prestationen.

*En tränare som utmanar på ett kreativt sätt, det tycker jag är viktigt (Intervjuperson 5).*

Exempel för att bryta monotona moment inom simning är att simma helarm som det heter. En arm är hängandes längs med sidan och man simmar med den andra (Intervjuperson 1).

## Respekt

*Det måste finnas en respekt, man måste ha tillit till de personer som man har runt omkring sig (Intervjuperson 2).*

Det är viktigt för deltagarna med en visad respekt sinsemellan idrottarna men likaså sinsemellan idrottare och tränare. Att ha tillit och förtroende till tränaren och sina träningskompisar ger en trygg miljö.

## Kvalitet

För en bra träningsmiljö vill deltagarna ha kvalitet på träningen. Både tränarna och idrottarna ska alltid komma förberedda till träningen och alltid göra sitt bästa.

*Det är viktigt att ha en träningskompis som är tillräckligt bra, som alltid gör sitt bästa så att man känner att man får ut något utav träningen (Intervjuperson 2).*

En deltagare påpekade hur viktigt det var med en träningshall av kvalitet. Det är viktigt att träningsarenan innehåller material som krävs för att kunna genomföra de olika träningspassen.

*Det är skillnad på att spela pingis i en riktig bordtennishall eller spela i garaget, man blir stimulerad i en riktig arena (Intervjuperson 5).*

## Seriositet

*En avslappnad miljö men på ett seriöst sätt...där alla jobbar tillsammans (Intervjuperson 4).*

Seriositet var en viktig faktor hos framförallt en av deltagarna. En seriös miljö där man samtidigt vågar ha roligt. Det ska vara en avslappnad miljö, alla ska våga säga vad de tycker och tänker.

*Seriöst är att alla kommer förberedda till träningen, att alla gör sitt bästa i alla situationer och att alla peppar varandra (Intervjuperson 4).*



## Tränarens egenskaper

Deltagarna i studien har många egenskaper de tycker en tränare bör ha för att kunna skapa en bra träningsmiljö. Vi tar upp de egenskaper som majoriteten av deltagarna har nämnt under intervjuerna. Engagemang, anpassningsbar, förmågan att skapa glädje, kommunikation och förmågan att lyssna samt kunskap.

### Engagemang

Idrottarna vill ha en tränare som visar engagemang. Inte bara infinna sig under träningar utan visa att man bryr sig om idrottarna, både i träningsssammanhang men även utanför allt som innefattar träningsmiljön. Peppa sina idrottare och kunna visa förståelse för dem, vara medmänsklig. I många fall behöver tränaren vara minst lika engagerad som idrottaren själv.

*Engagemang...det är väldigt centralt i allting med en tränare. Att både spelaren och tränaren är engagerade (Intervjuperson 4).*

### Anpassningsbar

En tränare måste kunna anpassa sina uttryck, sitt sätt att agera till olika individer. Lära sig att känna av olika personligheter och kunna anpassa sitt förhållningssätt därefter.

*Tränaren måste kunna känna in vad det är för typ av idrottare du har att göra med. Om du har en idrottare som behöver en spark i ändan så måste tränaren kunna känna av det (Intervjuperson 1).*

Måste förstå idrottares olika målsättningar och kunna anpassa sitt ledarskap för varje individs utveckling. Samtidigt måste tränaren kunna behandla alla människor lika.

### Förmågan att skapa glädje

Återigen kommer vi tillbaka till hur viktigt glädjen är inom idrotten. Idrottarna vill ha en rolig träningsmiljö och tillsammans med tränaren skapa den miljön. För en rolig träningsmiljö krävs variation i träningsmomenten. Nyskapande och nytänkande är användbara faktorer.

*Kopiera inte träningspassen. Uppfinn dom (Intervjuperson 5)!*

### Kommunikation och förmågan att lyssna

Alla deltagarna nämnde hur viktigt kommunikationen mellan idrottare och tränare är. Att tillsammans diskutera fram bästa tillvägagångssätt för enskild individ. Tränare och idrottare ska tillsammans bestämma olika moment och upplägg. För bästa möjlighet till detta är kommunikationen grundläggande men likaså måste tränaren ha en god förmåga till att lyssna på de idrottare han/hon tränar. De är bara idrottarna själva som kan berätta vad som känns rätt eller fel. Tränaren måste lyssna vad varje individ önskar för att kunna skapa en bra träningsmiljö.

*Vi vet båda två vad jag tycker är viktigt och vad jag vill göra. Hon vet exakt vad jag har för mål och hon vet vad jag vill ha på träningarna. Så det är den kommunikationen som är viktig (Intervjuperson 3).*

## Kunskap

En hög kunskapsbas inom träningslära och den specifika idrotten samt många års erfarenhet ger idrottarna ett större förtroende till tränaren. Enligt deltagarna i studien är kunskapen och erfarenheter om den specifika idrotten mycket viktigare än att ha kunskap om funktionsnedsättningar.

*Om jag utgår ifrån mig själv så krävs det ett enormt stort kunnande inom idrott. Kanske inte så mycket kunskap om funktionsnedsättningar som man kan tro. Utan en stor kunskap inom träningslära och en stor kunskap inom idrotten man håller på med (Intervjuperson 5).*

Tränaren har som uppgift att kunna förmedla vidare sin kunskap på ett bra och tydligt sätt till idrottarna.

## Tips/råd till tränare

Deltagarna i studien har uttryckt diverse olika tips och råd som de vill ge till tränare för idrottare med funktionsnedsättningar. Vi har genom noga genomgång av intervjumaterialet, funnit synpunkter som kan kategoriseras in i tre punkter: Spela på varje individs styrka, variation och tränarens passion till idrotten.

## Spela på varje individs styrka

Tränaren ska försöka spela på varje individs styrkor. Försöka hitta de saker som varje individ är bäst på. Få varje individ att känna att han/hon är bäst i gruppen, på något.

*Utnyttja allas styrkor, varje individ ska känna att det här är jag bäst på i den här gruppen. Då kommer alltid frågan men om man inte hittar någonting som någon är bäst på då men jag är helt övertygad om att om man använder sig av de andra linjerna med uppfinningsrikedom och sådär. Då kommer man att hitta saker där varje individ är bäst på något (Intervjuperson 5).*

En tränare måste ha vissa saker i åtanke när man bygger träningsgrupper från yngre åldrar. I så stor mån som möjligt kunna arbeta på ett sätt som skapar inre motivation hos idrottare. Vad är det idrottarna önskar få från sin tränare, är en viktig frågeställning en tränare bör ställa sig själv. Försöka förstå varje individs målsättning och anpassa sitt ledarskap utifrån vad individen önskar. Skapa en träningsmiljö som gör att fler idrottare fortsätter med idrotten från barn till ungdom till vuxen ålder. Är det glädje som krävs eller en bra gemenskap, då måste tränaren lägga fokus på det.

*Fokusera på att ha en bra gemenskap, så att man behåller individerna inom sporten. Det är en bristvara idag (Intervjuperson 2).*

## Variation

Tränare bör undvika monotona träningsupplägg till största möjliga mån.

*Försök att se utanför "trygghetsboxen", våga sväva iväg och testa nya saker. Ju mer variation på ett träningspass desto roligare är oftast passet (Intervjuperson 5).*

*Enkla grejor som att lägga in ett lekfullt moment (Intervjuperson 1).*

När de är en grupp med både idrottare med funktionsnedsättningar och utan funktionsnedsättningar framkom tips. Anpassa inte ett träningspass efter en funktionsnedsatt person utan när det uppstår svårigheter för idrottaren med funktionsnedsättning då anpassar man träningen för den individen. Det gör att man behåller utmaningen för hela gruppen. Det är jätte viktigt att tränare kan vara uppfinningsrik och nyskapande.

## Tränarens passion till idrotten

En väldigt viktig faktor är att tränaren har roligt. Tränarens humör smittar av sig på idrottarna. Om tränaren visar att han tycker träningen är rolig, då gör idrottarna överlag det med.

*Har inte tränaren roligt, så har inte idrottarna heller roligt (Intervjuperson 5).*

Tränaren måste må bra, tycka att arbetet är roligt och sätta upp egna målsättningar att sträva efter. Målsättningar är viktiga för tränarens utveckling, för att tränaren ska hålla uppe sin egen motivation och glädje till tränarskapet. Gå utbildningar för utveckling inom tränar-/ledarskap, utveckla sitt tankesätt och få nya idéer att kunna ta med sig till klubben. Tränarens kärlek till idrotten är lika viktig som hos idrottarna. Genom utbildningar bygger tränare på sin kunskap.

Det är viktigt att tränare inte arbetar för mycket, det kan lätt leda till att man tappar glädje och motivation till idrotten.

*Om man har massa anställda tränare i en förening, minimera arbetsbelastningen för dem. Det är ganska vanligt inom idrottsklubbar att man har några stycken eldsjälar och de jobbar ihjäl sig. I slutändan blir det inte en utvecklande situation, varken för tränaren eller för simmarna. Tränarna blir ju som zombies till slut (Intervjuperson 1).*

## Diskussion

Deltagarna ger oss svar på syfte och frågeställningar genom att utifrån sin erfarenhet och sina upplevelser inom idrotten har de uttryckt sina åsikter kring bra träningsmiljö, viktiga egenskaper hos tränaren samt gett oss tips och råd att föra vidare till tränare för funktionsnedsatta idrottare.

## Metoddiskussion

Vi hade två kriterier för deltagande i studien 1) deltagaren skulle ha någon fysisk funktionsnedsättning samt att 2) deltagaren skulle vara aktiv inom en individuell idrott på

elitnivå eller precis under elitnivå men satsar mot att nå elitnivå.

Alla fem deltagarna hade en funktionsnedsättning, fyra stycken hade Cerebral pares och en deltagare hade Arthrogryposis multiplex congenita. Att fyra av fem personer i studien hade samma funktionsnedsättning påverkar sannolikt inte resultatet. För det första har ingen av deltagarna någon kognitiv funktionsnedsättning. Vilket i så fall hade kunnat påverka resultatet. Dessutom har cerebral pares många olika typer av funktionsnedsättningar, vilket gör att det skiljer sig mellan alla deltagarna. Det kan diskuteras om antalet deltagare, påverkar resultatet. Sannolikt för att få ett sanningsenligt resultat hade fler deltagare varit positivt.

Tre stycken av deltagarna var personer som Fabian (uppsatsskrivare) har en relation till. Det kan ha påverkar deltagares svar både positivt och negativt. Deltagaren kan känna en trygghet i att känna Fabian. En del information kan lämnas osagd på grund av att de deltagare som känner Fabian, vet om att han redan besitter informationen/kunskapen. Det blir svårare att hålla det till en intervju då Fabian känner deltagare, lätt att det blir mer diskussion sinsemellan intervjuarna och deltagaren.

Fabian har också varit en deltagare i studien, det kan definitivt påverka resultatet då han visste utformningen av intervjuguiden. Haft tid på sig att redan innan intervjun förbereda svar. Detta behöver sannolikt inte betyda att det påverkat resultatet positivt eller negativt. Med tanke på att Helen (uppsatsskrivare) genomförde intervjuen och transkriberingen har Fabian inte påverkat materialet.

Det faktum att vi var två stycken som intervjuade vid tre stycken av de fem genomförda intervjuerna kan ha påverkat resultatet. Två stycken intervjuare mot en deltagare, kan kännas som vi två får överläge. Det kan bli en obekväm situation för deltagaren. Vad vi har lagt märke till under intervjuerna är att deltagarna visat sig bekväma. Deltagarnas svar har uppfattats som äkta, kommandes från känslor och erfarenheter, inte från att "bara ha en åsikt". Däremot är det lättare att få med alla frågor som är relevanta när vi är två stycken som genomför intervjuerna. Sannolikt har det varit positivt för oss att båda två har medverkat under tre av intervjuerna. Vi har bara använt oss av deltagare från två olika idrotter, simning och bordtennis. Eftersom båda två är individuella idrotter hade vi sannolikt inte fått annat resultat om vi valt att ha deltagare från fler individuella idrotter. Däremot hade resultatet skiljt sig om deltagare inom lagidrott hade medverkat i studien. Inte någon stor skillnad i resultat, men vissa behov är annorlunda inom lagidrotter jämfört med individuella idrotter.

Intervjuare har en följd med frågor, ordningsföljden på frågorna varierar och det finns möjlighet att ställa följdfrågor, så förklarar Bryman (2008) semistrukturerade intervjuer. Semistrukturerade intervjuer har vi upplevts bidra till betryggande data rörande studiens syfte och frågeställningar.

Kodning har varit mycket användbart i vår studie. Det har varit ett lätt sätt för att hitta meningsfulla resultat. Efter noga genomgång av intervjumaterialet var det lätt att urskilja subkategorier, som mellan 80-100% stämde överrens mellan deltagarna. Det finns alternativ till

kodning, det kan t.ex. vara kondensering vilket innebär att man kortar ner texten men behåller det viktiga innehållet. För vår studie och upplägg passade kodning oss bättre, då vi fångade viktigt innehåll under subkategorier och därefter formade kategorier för de olika subkategorierna (Graneheim & Lundman, 2004).

Vår studie grundar sig i individers upplevelser. Forskning kring idrottare med funktionsnedsättnings upplevelser var redan innan studien påbörjades den bestämda forskningsmetoden. Det har gjort att studien har kvalitativ forskningsstrategi och direkt faller inom ramarna av en interpretivistisk infallsvinkel. En explorativ design förklarar Bryman (2008) som utforskning av individers upplevelse vilken studien faller under. Vad vi vill säga är att design och strategier har format sig själva under studiens genomförande.

Vi har 4 av 5 stycken manliga deltagare i studien, det är mycket möjligt att det kan ha påverkat det resultat vi kommit fram till. Det är sannolikt att vi fått olikartat resultat om fler tjejer/kvinnor hade ingått i studien.

Deltagarna fick under intervjuerna diskutera fritt och svara helt öppet på alla frågor, samt spinna vidare självmant. Vi har dragit slutsatser från idrottarens erfarenheter och upplevelser precis som Bryman (2008) förklarar innebörden av den induktiva synen, denna syn styrkas tydligt i studien.

Trovärdigheten i studien är en viktig faktor. Trovärdighet kan delas in i giltighet, tillförlitlighet, överförbarhet och forskarens påverkan.

Strategiska urval som ökar trovärdigheten i vår studie:

- 1) Idrottare innehar en fysisk funktionnedsättning, inga deltagare med kognitiv funktionnedsättning.
- 2) Idrottare med funktionsnedsättningar inom individuella idrotter valdes ut, då det kunde ha betydelse och påverka resultat om vi blandat individuella idrotter med lagidrotter.

Resultaten är sanningsenliga utifrån de fem deltagare som medverkat i studien. Överförbarheten är möjlig eftersom författarna anser att studiens metod är så detaljerad att någon kan repetera studien. Däremot kan resultatet komma att skiljas till viss del om inte exakt dessa fem deltagare medverkar i kommande studie på grund av de personliga egenskaper de fem deltagarna innehar.

Författarna till studien har använt sig utav öppna frågor där deltagarna har fått svara och beskriva sina upplevelser ifrån sin helt egna synvinkel. Vi har till största mån undvikta ledande frågor där egna åsikter och reflektioner kan styra deltagarnas tankar och svar.

## Resultatdiskussion

De idrottare vi intervjuat menar att de största anledningarna till att de idrottar är glädjen till idrotten. Andra anledningar till idrotten är att både fysisk förmåga och psykologiska färdigheter förbättras. Idrotten ger möjlighet till utveckling, dels inom idrotten men också att

funktionsnedsättningen påverkas positivt och man får mer kunskap om hur man kan hantera sin funktionsnedsättning.

Page et al 2001 menar att idrott kan hjälpa personer med funktionsnedsättning att hantera svårigheter. De säger också att personer med funktionsnedsättning som idrottar känner sig mer kompetenta och den sociala biten ökar. Vi ser stora kopplingar mellan Page et. al. (2001) och vår studie. Båda studierna beskriver att idrotten skapar glädje, ger erfarenhet och kunskap om hur man skall hantera sin funktionsnedsättning. Page et. al (2001) pratar också om att deras idrottare får större kompetens genom att idrotta. Våra intervjupersoner nämner inte ordet kompetens utan pratar istället om att idrotten hjälper dem att utvecklas.

Våra deltagare i studien pratar om utveckling både fysiskt och psykiskt. De menar att de inte tänker så mycket på de fysiska effekterna utan det blir en positiv bieffekt som kommer när de får göra det som de tycker är allra roligast, att idrotta. Ett undantag var intervjuperson 1, som började sitt idrottande på grund av de fysiska effekterna idrotten ger. Alla deltagare pratar däremot mycket om att deras egen utveckling har varit en avgörande del för fortsatt idrottande. Utveckling har gett dem glädje. Detta kan jämföras med Groff et. al (2008) som säger att personer med cerebral pares får en större livsglädje om de idrottar. Intervjupersonerna säger också att de tror att idrotten har gjort att deras funktionsnedsättning har utvecklats positivt. Detta kommenteras av Page et. al (2001) som skriver att den sociala gemenskapen ökar med idrott, då man träffar andra personer. Page menar även att det är nyttigt att idrotta tillsammans med andra personer med funktionsnedsättning eftersom de då kan känna sig jämlika i vardagen och inte vara annorlunda.

Sveriges Riksidrottsförbund (2009) skriver att ”idrott är en fysisk aktivitet som vi utför för att prestera mer, ha roligt och må bra”. En tränare idag behöver alltså tänka på att göra idrotten rolig för alla. Groff et al 2008 skriver att idrotten har möjlighet att öka livsglädjen. När vi intervjuar våra idrottare är orden prestationsutveckling och ha roligt något som återkommer hos alla. Det verkar tydligt att svenska riksidrottsförbundets tankar genomsyrar även våra intervjuades tankar och funderingar.

## Träningsmiljö

När de intervjuade personerna pratar om träningsmiljö så kan vi forma sex stycken punkter som sticker ut.

Dessa är *en utvecklande miljö, social gemenskap, kreativitet, respekt, kvalitet och seriositet.*

Som information kan det skrivas att Henriksen et. al. (2014) beskriver att en träningsmiljö består av många delar som måste fungera för att nå ett bra resultat. De menar att hela organisationen påverkas av såväl tränare, styrelse och likaså idrottarna.

Annerstedt (2006) skriver att det är viktigt att tränare kan grunderna till att skapa en bra träningsmiljö. Han nämner att en harmonisk och trygg miljö behövs för att skapa utveckling och god prestation.

Riksidrottsförbundet & SISU idrottsutbildarna (2014) skriver att en träningsmiljö skall vara trygg och utvecklande för att så många som möjligt ska kunna stanna kvar inom idrotten, så att vi kan få fram nya idrottsmän och idrottskvinnor.

Våra intervjupersoner specificerar lite tydligare vilka punkter (se ovan) som de anser är viktiga för en bra träningsmiljö. I likhet med riksidrottsförbundet så pratar våra intervjupersoner om en utvecklande miljö, de pratar om social gemenskap och att ha roligt tillsammans med sina träningskamrater. Till skillnad från Riksidrottsförbundet så säger våra att faktorer som kreativitet, respekt, kvalitet och seriositet är viktiga faktorer för en bra träningsmiljö.

## Tränarens egenskaper

I vårt resultat har vi identifierat fem stycken egenskaper som tränare kan försöka utveckla och använda så att de kan skapa en bra träningsmiljö. *Engagemang, anpassningsbar, förmåga att skapa glädje, kommunikation och förmågan att lyssna och till sist kunskap.* Annerstedt (2006) menar att alla tränare är olika men på elitnivå säger han att det finns ett antal egenskaper som är viktiga. Dessa är engagemang, raka besked och handfasthet. Becker (2009) skriver att bra tränarskap kan sammanfattas i sex kärnegenskaper. Mer än bara en coach, personliga egenskaper, förmågor, kunskap, erfarenhet och brister.

Våra intervjupersoner pratar väldigt mycket om engagemang precis som Annerstedt (2006) och Becker (2009). Becker hävdar att personliga egenskaper som till exempel, kunskap och passion gör att tränarna anses som äkta, ärliga, inspirerande, entusiastiska, engagerade och disciplinerade.

Våra deltagare har många svar som liknar de Becker (2009), diskuterar. De nämner engagemang, kunskap, erfarenhet, förmågor som att kunna skapa glädje, kunna kommunicera och att lyssna. Vi ser en skillnad då Becker (2009) nämner att det är bra att tränaren känner till sina egna brister. Detta tas inte upp av våra idrottare. Deltagarna nämner inte rakt ut att handfasthet och raka svar är viktigt som Annerstedt (2006) pratar om, utan de pratar istället om kommunikation och förmågan att lyssna, vilket även Becker (2009) gör. En tränare måste dessutom enligt våra intervjupersoner vara anpassningsbar och kunna bemöta varje individ och förstå sig på individens önskemål och behov.

## Tips och råd till tränare

Vi kan sammanfatta våra intervjupersoners tips och råd till tränare i tre kategorier. Att *spela på varje individs styrka, variation och tränarens passion till idrotten.* Detta är alltså de områden där våra tillfrågade önskar se förbättringar när det gäller träning av idrottare med funktionsnedsättningar. Variation som här ges som tips till tränare har tidigare framkommit som subkategorin kreativitet, under kategorin bra träningsmiljö. Deltagarna menar att tränare bör undvika monotona upplägg. De vill ha varierande övningar och träningsupplägg.

Deltagarna nämnde att de tyckte att det var viktigt att tränaren försökte se varje individ för den han/hon är. Ta reda på vad det är idrottaren önskar för att kunna anpassa sitt ledarskap efter varje individs önskemål. Detta kan kopplas till anpassningsbar, en av subkategorierna under kategorin tränarens egenskaper. Deltagarna vill att en tränare ska kunna känna av olika personligheter och kunna anpassa sitt förhållningssätt utefter varje enskild individ.

De tre punkter om tips till tränaren som redovisas i vår resultatdel, handlar om att tränaren måste se till varje individ, genomföra en träning som är förändlig och inte enformig och tränaren måste ha passion till sin idrott, som kan smitta av sig på adepterna. Dessa råd är intressanta tycker vi. Vad våra idrottare vill ha utav sina tränare är att bli förstådda angående vilka styrkor och svagheter som de har. De vill också att tränaren arbetar för att utveckla både sig själv och sina idrottare. Det kan kopplas till Zack Mcgee et. al (2005) där det sades att anledning till att de idrottade var möjligheten att utveckla sig. Page et al (2001) säger att idrott hjälper funktionsnedsatta personer att förstå och hantera sina funktionsnedsättningar bättre.

## Slutsatser och implikationer

Det är uppenbart att våra intervjupersoner har krav och önskemål om hur tränaren bör vara och agera. Tränarna ska kunna anpassa sig till varje individ, samtidigt som de ska ha full kontroll på att gemenskapen i gruppen fungerar. De ska erbjuda variationsrik träning och inbjuda till utmaningar för alla. Alla deltagarna vill ha en utvecklande miljö med mycket glädje, deltagarna vill att tränaren ska ha en öppen kommunikation och lyssna på idrottarnas önskemål. De skall driva på och samtidigt hålla en hög kvalitet och seriositet på träningarna. Det innebär att tränare såväl som idrottare måste komma förberedda till träningar och alla bör alltid göra sitt bästa. Tränarna ska inge trygghet och vara någon man kan lita på. Det är viktigt att det finns en respekt mellan tränare och idrottare men lika viktigt med respekt sinsemellan idrottarna. Deltagarna har tydligt påpekat hur viktig kunskap hos tränarna är, kunskap om idrotten samt ha en viss förståelse om funktionsnedsättning och hur funktionsnedsättning kan påverka idrottandet. Genom en kunskapsbas hos tränarna känner idrottarna större förtroende för sin tränare. För att tränaren ska kunna följa idrottarnas önskemål, är det viktigt att han/hon mår bra, tycker att arbetet är roligt samt har egna målsättningar att sträva efter.

## Förslag till fortsatt forskning

Vidare forskning för att utveckla denna studie hade varit ett breddare urval. Deltagare med andra funktionsnedsättningar än de två som ingår i vår studie. Bredda idrotterna, fler individuella idrotter men samt forskning kring lagidrotter.

Med tanke på att vår studie bara innehöll en tjej utav 5 deltagare skulle fortsatt forskning definitivt innefatta fler tjejer/kvinnor alternativt en studie med bara tjejer/kvinnor. Intressant hade varit att jämföra de resultat med de som framkommit i vår studie.



Det hade varit spännande att applicera våra resultat ute i idrottsmiljö, för idrottare med funktionsnedsättningar. För att se om våra resultat fungerar vid skapandet av en bra träningsmiljö.

# Referenser

- Ahlborg, B & Sellgren, M-L. (Red.) (2007). *Munhälsa, sjukdom och funktionshinder. Göteborg. Rondo Grafisk Kommunikation.*
- Annerstedt, C. (2006). Framgångsrikt ledarskap inom elitidrott. En empirisk studie. *Göteborgs universitet, institutionen för pedagogik och didaktik.*
- Becker, A. J. (2009). It's not what they do, it's how they do it: Athlete experiences of great coaching. *International Journal of Sports Science & Coaching, 4, 93–119.*
- Bryman, A. (2008). *Social Research Methods. ISBN: 978-0-19-920295-9. Oxford University*
- Gibson, D. A. & URS, N. D. K. (1970). Arthrogyrosis multiplex congenita, *The Journal of Bone and Joint Surgery, 52B (4), 483-49.*
- Graneheim, U.H. & Lundman, B. (2004). Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Education Today, 24 (2), 105-112.*
- Groff, D, G., Lundberg, N, R. & Zabriskie, R, B. (2009). Influence of adapted sport on quality of life: Perceptions of athletes with cerebral palsy. *Disability & rehabilitation, 31, (4), 318-326.*
- Hatamleh, M. R., Abu Al-Ruz, H. H., & Hindawi, O. S. (2009). Coach's Leadership Behavior as a Predictor of Satisfaction with Leadership: Perceptions of Athletes with Physical Disabilities. *International Journal Of Applied Educational Studies, 4(1), 14-33.*
- Henningsen, C.G. & Smith, S.L. (2005). Arthrogyrosis Multiplex Congenita. *Journal of Diagnostic Medical Sonography November 2005 vol. 21 (6) 497-501.*
- Henriksen, K., Larsen C. H., & Christensen, M. K. (2014). Looking at success from its opposite pole: The case of a talent development golf environment in Denmark, *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 12, (2), 134-149, DOI: 10.1080/1612197X.2013.853473*
- Hsieh, H-F. & Shannon, S.E. (2005). Three approaches to qualitative content analysis. *Qualitative Health Research, 15 (9), 1277-1288.*
- International paralympic tabletennis Comité. (2008). Play hard, play fair ... and respect the rules! *Hämtad 2015-05-02, från [http://www.ipttc.org/rules/respect-the-rules\\_5.1.pdf](http://www.ipttc.org/rules/respect-the-rules_5.1.pdf)*
- McGee, Z., Strasser, J., McKenzie, I. & Stoll, S. (2005). Why Young Athletes Sign up for Sports, Strategies: *A Journal for Physical and Sport Educators, 18:3, 33-34, DOI: 10.1080/08924562.2005.10591139*

Morris, C. (2007). Definition and classification of cerebral palsy: a historical perspective. *Developmental Medicine & Child Neurology*, February, 2007. 10.1111/j.1469-8749.2007.tb12609.x

Page, S. J., O'Connor, E. & Peterson, K. (2001). Leaving the Disability Ghetto. *Journal of Sport & Social Issues*, 25(1), 40-55

Riksidrottsförbundet. (2009). Idrotten vill – en sammanfattning av idrottsrörelsens idéprogram. ISBN 978-91-9781-300-6. Hämtad: 2015-05-03, från [http://www.rf.se/ImageVaultFiles/id\\_29060/cf\\_394/IdrottenVill\\_2009\\_Webbversionny\\_1-c3-a5g-5b1-5d.PDF](http://www.rf.se/ImageVaultFiles/id_29060/cf_394/IdrottenVill_2009_Webbversionny_1-c3-a5g-5b1-5d.PDF)

Riksidrottsförbundet & SISU idrottsutbildarna. (2014). Skapa trygga idrottsmiljöer – för barn och ungdomar. Hämtad: 2015-05-03, från [http://www.svenskidrott.se/ImageVaultFiles/id\\_36837/cf\\_394/Skapa\\_trygga\\_idrottsmiljoer\\_webb\\_rev\\_nov\\_2013.PDF](http://www.svenskidrott.se/ImageVaultFiles/id_36837/cf_394/Skapa_trygga_idrottsmiljoer_webb_rev_nov_2013.PDF)

Socialstyrelsen. (2009). *Folkhälsorapport 2009*. Stockholm: Socialstyrelsen.

Svenska handikappidrottsförbundet. (2014). Hämtad 2015-05-04, från <http://www.handikappidrott.se/idrotter/simning/simning/klassificering>

Vetenskapsrådet. (1990). *Forskningsetiska principer, inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. ISBN:91-7307-008-4. Copyright © Vetenskapsrådet. Tryck: Elanders Gotab.

# Bilagor

## Bilaga 1 – Informationsbrev

Hej!

Vi är två studenter från Göteborgs universitet som läser Sport Coaching programmet, Helen Antonson & Fabian Rignell, som ska utföra vår kandidatuppsats under våren 2015.

Syftet med vår undersökning är att belysa hur idrottare med funktionsnedsättning upplever tränare och dess förmåga att skapa en glädjefull och utvecklande träningsmiljö samt att ta reda på idrottarnas egna idéer och förslag på hur tränare skulle kunna främja en sådan träningsmiljö. Vi vill skapa ett kunskapsunderlag med idéer och förslag för tränare som arbetar med träningsgrupper som består av personer med funktionsnedsättning och personer utan funktionsnedsättning för att kunna främja en bra träningsmiljö.

Därför skulle vi vara tacksamma om du skulle vilja ställa upp på en intervju med oss. Alla uppgifter från undersökningen kommer att behandlas konfidentiellt, dvs ingen utomstående kommer att få reda på vad just ni har svarat. Resultatet kommer enbart att användas i forskningssyfte.

Undersökningen är frivillig och ni kan när som helst avbryta er medverkan om ni önskar det.

**Vi tackar på förhand om ni har möjlighet att medverka och tveka inte att kontakta oss om frågor uppstår!**

Med vänliga hälsningar

Helen & Fabian

## Kontaktuppgifter

*Helen Antonson*

Telefon: 0763396004

Mail: [helenantonson@hotmail.com](mailto:helenantonson@hotmail.com)

Jag är 27 år och är för tillfället mammaledig. Jag har tidigare varit aktiv inom golf, åker en del skidor och tränar på gym. Träning överlag är för mig ett väldigt intressant ämne, därmed bestämde jag mig för att läsa Sports coaching programmet med inriktning fystränarskap.

*Fabian Rignell*

Telefon: 0733993756

Mail: [fabian.rignell@gmail.com](mailto:fabian.rignell@gmail.com)

Jag är 27 år och spelare samt tränare inom bordtennis. Passionen för bordtennis gjorde att jag valde att läsa Sport coaching programmet med inriktning ledarskap. Mitt mål med utbildningen är att kunna jobba med bordtennis på heltid. Jag är också spelare och sedan 2005 med i bordtennislandslaget med funktionsnedsättningar. Från födseln har jag en cp-skada som påverkar

den högra sidan av kroppen. Mitt mål just nu är att kvalificera mig till Paralympics i Rio de Janeiro 2016

Handledare: Beatrix Algurén, universitetslektor, Institutionen för kost- och idrottsvetenskap, Göteborgs universitet.

Telefon: 0766-184218

Mail: [beatrix.alguren@gu.se](mailto:beatrix.alguren@gu.se)

## Bilaga 2 – Intervjuguiden

### Intervjuguide

1. Vem är du, hur gammal är du? Vilken idrott utövar du samt på vilken nivå?
2. Vad har du för funktionsnedsättning och hur påverkar det dig?
3. Hur fungerar klassificering inom din idrott samt vart är du klassad?
4. Varför medverkar du inom idrotten?
5. Vad är en bra träningsmiljö enligt dig?
6. Hur upplever du idag din tränare och dess förmåga att skapa en bra träningsmiljö?
7. Vad anser du är viktiga egenskaper hos en tränare, för att kunna skapa en bra träningsmiljö?
8. Om du fick önska, vilka idéer och förslag skulle du ge din tränare för att han/hon ska kunna skapa en bra träningsmiljö?

#### Följdfrågor

- Kan du utveckla detta mer?
- Hur menar du?
- På vilket sätt?
- Kan du ge några exempel?