



**HÖGSKOLAN VÄST**  
Institutionen för omvårdnad, hälsa och kultur

**Konsten att behålla ungdomar i föreningsidrotten  
En intervjustudie ur ett föreningsperspektiv**

**The trick to keep young people in club sports  
An interview study from a union perspective**

Maja Hofling  
Handledare: Ulla André

Pedagogik –Examensarbete 15 hp  
Kandidatnivå  
**VT 2014**

# Abstrakt

Ungdomarna är idrottsföreningarnas framtid och idrottsföreningarna skapar positiv utveckling för ungdomarna. Det ungdomarna gör på fritiden och i vilket socialt sammanhang som de vistas i har betydelse för deras utveckling. Trots dessa positiva effekter som idrottsföreningarna har så väljer många ungdomar att sluta med föreningsidrotten. Detta beror på olika aspekter såsom ekonomi, kompisar, föräldrapåverkan och nya fritidsintressen. Därför är det viktigt hur idrottsföreningar jobbar med att behålla ungdomar och det är också syftet till denna studie. Genom intervjuer med sex stycken föreningsaktiva personer har tre strategier tagits fram och blivit resultatet av denna studie. De tre strategier som föreningar i Trollhättans Stad använder sig mest av och anser är mest lyckosamma är: Breddidrott-Elitinriktning, Engagemang och Mål och mening.

Nyckelord: Motivation, Idrott, Idrottsförening, Engagemang, Intervjustudie, Ungdomsidrott

# **Abstract**

Young people are the future of sports clubs and sports associations create positive development for young people. What the young people do in their free time and in what social context in which they are staying in is important for their development. Despite these positive effects that sport clubs have so many young people choose to end exert sports. This is due to different aspects such as finance, friends, parental influence and new hobbies. Therefore, it is important how sports clubs are working to keep young people and it is also the aim of this study. Through interviews with six club members have three strategies been developed and have resulted from this study. The three strategies that the unions in Trollhättan City uses the most and feel are most successful are: The width in sport-Elite direction, Commitment and Goal and sense.

Keywords: Motivation, Sport, Sport association, Commitment, Interview study, Youth sports

## Innehållsförteckning

|   |    |
|---|----|
| Abstrakt.....                                   | 2  |
| Abstract.....                                   | 3  |
| Förord.....                                     | 5  |
| Inledning.....                                  | 6  |
| Hur ser det svenska föreningslivet ut?.....     | 6  |
| Bakgrund.....                                   | 7  |
| Problemformulering.....                         | 8  |
| Syfte.....                                      | 8  |
| Frågeställningar.....                           | 8  |
| Teori.....                                      | 9  |
| Motivation.....                                 | 9  |
| Motivation för idrottsutövande.....             | 10 |
| Det kognitiva perspektivet.....                 | 11 |
| Inre och yttre motivation samt amotivation..... | 11 |
| Prestationsmotivation.....                      | 14 |
| Självbestämmande teorin.....                    | 14 |
| Tidigare forskning.....                         | 16 |
| Metod.....                                      | 20 |
| Empirisk insamling.....                         | 20 |
| Urval.....                                      | 21 |
| Analys av data.....                             | 22 |
| Metoddiskussion.....                            | 23 |
| Etiska överväganden.....                        | 24 |
| Resultat.....                                   | 25 |
| Diskussion.....                                 | 33 |
| Förslag till fortsatt forskning.....            | 35 |
| Slutsats.....                                   | 35 |
| Referenser.....                                 | 36 |
| Bilaga 1:.....                                  | 38 |
| Bilaga 2:.....                                  | 39 |

# Förord

Inledningsvis vill jag tacka de föreningsaktiva personer som tagit sig tiden och ställt upp på intervjuer och delat med sig av sina upplevelser och tankar. Det är på grund av dessa personer som jag har kunnat genomföra denna studie.

Jag vill också tacka min handledare Ulla Andrén som väglett mig och gett mig stöd i detta arbete.

## **Inledning**

Detta är en studie om hur föreningar i Trollhättans stad jobbar med att behålla ungdomar i föreningsidrotten. Jag blev intresserad av detta ämne då jag själv är aktiv som ordförande i en förening i Trollhättan och att behålla ungdomar, i främst åldern 13-16 år är ett stort problem för oss. Även styrelsemedlemmar från andra föreningar har tagit upp detta som ett problemområde för dem. Ungdomarna är en viktig del av föreningen då de är rekryteringen för framtida ledare och styrelseaktiva. Jag har genomfört en intervjustudie med styrelsemedlemmar, aktiva tränare och ledare för att se på problemet ur ett föreningsperspektiv.

## **Hur ser det svenska föreningslivet ut?**

Idag är nästintill alla idrottsföreningar i Sverige ideella. Med en ideell förening menas att föreningen har syftet att bedriva en verksamhet utan vinst (Nationalencyklopedin 2011). Många idrottsföreningar har idag anställda som jobbar med kansli, projekt eller andra delar i en förening men de allra flesta uppdrag är ideella, frivilliga. Exempel på en stor ideell förening i Sverige är Friskis & Svettis. Det är en verksamhet som finns i 8 länder med över en halv miljon medlemmar där alla funktionärer jobbar ideellt (Friskis & Svettis).

I ideella föreningar är det styrelsen som är det ledande organet. Alla föreningar har olika förutsättningar beroende på hur stor den är och vilket arbetssätt man valt att arbeta utefter. Men i grunden är det styrelsen som styr hur en förening jobbar. En styrelses arbete bygger på vision och idrottsrörelsens verksamhetsidé (Hogedal 2002 s. 5). Problemet i ideella föreningar är att engagera ledare och föräldrar att driva verksamheten. Utan den ideella kraften fungerar inte en verksamhet, det behövs ledare, styrelsemedlemmar men också hjälp inför matcher, tävlingar och liknande arrangemang.

## Bakgrund

”Idrott rätt bedriven är bra för barn. Forskningsresultat visar att idrottsaktiviteter medverkar till barns allsidiga utveckling, såväl fysiskt som intellektuellt. Därför bör alla barn ha möjlighet att idrotta varje dag – i skolan, i föreningen eller spontant i bostadsområdet.” På följande sätt beskriver Riksidrottsförbundet (2009 s. 13) vikten av att barn och ungdomar idrottar. Det är inte bara ungdomars psykiska och fysiska utveckling som påverkas av idrotten, även den sociala utveckling är en stor del av föreningslivet och idrottandet. De ungdomar som är involverade i en idrott anser också sig själva vara mer socialt kompetenta och det främjar byggandet av ett socialt nätverk och kan vara gynnande för deras framtida relationer (Wagnsson 2009 s.168-169). Idrott skapar gemenskap och för många är det gemenskapen i föreningarna som är avgörande för ett fortsatt idrottsutövande (Riksidrottsförbundet 2008 s. 35). De får inte bara nya kompisar i en förening, de lär sig också att respektera varandra, umgås med människor över olika kulturella och etniska gränser samt får förebilder genom vuxna och ledare.

Trots att idrott är en viktig del i ungdomars utveckling är det i tonåren som idrottsföreningar tappar flest medlemmar. Riksidrottsförbundet (2009 s. 24) menar att detta är en naturlig process och beror på att de får andra intressen som tar tid. På grund av de stora förändringarna i deltagandet som sker bland ungdomarna behöver idrottsföreningarna en fungerande verksamhet som lockar ungdomar att fortsätta med idrotten på den ambitionsnivå som varje individ vill och kan. Ungdomar vill få nya färdigheter och när de känner att de ej utvecklas eller lär sig något nytt så slutar de och testar på nya sporter (Riksidrottsförbundet 2008 s. 32).

Idrott har positiva effekter på ungdomars utveckling och inte minst på deras självkänsla. Självkänslan bibehålls hos de ungdomar som fortsätter att idrotta medan självkänslan har en viss tendens att försvagas hos dem som ej idrottar (Wagnsson 2009 s. 135-136). Det har också visat sig att idrott har en positiv effekt på ungdomarnas studier (Riksidrottsförbundet 2008 s. 25). Det är vad ungdomarna gör på fritiden, hur de lyckas och i vilket socialt sammanhang de vistas i som har betydelse för deras utveckling (Engström 2007 s. 6). Därför är föreningslivet och idrottandet en viktig del för ungdomarna och hur föreningar jobbar med att behålla ungdomar kan vara avgörande för deras fortsatta idrottsutövande.

## **Problemformulering**

Jag har suttit som ordförande i en Taekwondo förening i över 1 år samt arbetat som tränare/ledare för barn och ungdomar i över 8 år och själv varit aktiv utövare. Under dessa år i föreningen har jag sett ett tydligt mönster av att ungdomar slutar i föreningen av olika anledningar. Flera föreningar runtom i hela Sverige har uttryckt samma problem på ett eller annat sätt. Främst har föreningarna problem att behålla ungdomarna i åldern 13-16 år och det oberoende av om det är lag- eller en individuell idrott, alla ser ett större medlemstapp i den åldersgruppen.

Jag blev intresserad av att se hur föreningar i Trollhättan jobbar med att behålla ungdomar och vad de tror har betydelse för ungdomars fortsatta idrottsutövande. Frågan om att behålla ungdomar är viktigt för alla idrottsföreningar då den åldersgruppen är rekryteringen för framtida ledare. Det är ungdomarna, som föreningen lyckas behålla, som börjar som ledare och utvecklar ett framtida intresse för idrott. Föreningsidrotten är även viktig för ungdomarnas psykiska och fysiska utveckling. Ungdomarna skapar ett socialt nätverk och en gemenskap i föreningen som är betydelsefull för deras framtida idrottsutövande men också för deras framtid.

## **Syfte**

Syftet med studien är att identifiera framgångsrika strategier hos idrottsföreningar i Trollhättans stad för att behålla ungdomar, i åldern 13-16 år, i föreningslivet. Jag hoppas att resultatet av denna undersökning kan bidra med underlag för föreningar att hitta en fungerande och användbar metod för att behålla ungdomar.

## **Frågeställningar**

Utifrån syftet ställer jag följande frågeställningar:

- Hur arbetar idrottsföreningar i Trollhättans stad med att behålla ungdomar?
- Vad tror föreningarna motiverar ungdomarna till ett fortsatt idrottsutövande?
- Vad är grunden för ökat deltagande?



# Teori

Motivation är grunden till allt vi gör. Hur stor motivation vi har till att genomföra en viss handling avgör om vi klarar det och hur bra vi genomför det. Motivationen är våra inre eller yttre krafter som startar, styr och ger energi åt våra beteenden, det är motivationen som styr våra handlingar (Hassmén, Hassmén & Plate 2003 s. 164). Valet av att ta med motivationsteorier gjorde jag på grund av att motivationen är det som styr våra handlingar. Har vi en stor motivation till idrotten kommer vi också stanna kvar. Motivation kan både komma från en själv men också från omgivningen och motivationen är olika stor i olika sammanhang. I 13-16 års ålder händer det mycket i en ungdoms liv. Det är puberteten men också övergången från högstadiet till gymnasiet. Detta är en påfrestande tid med mycket krav och därför är motivation både från sig själv men också från andra en viktig del för ungdomarna för att stanna kvar i en förening.

## Motivation

Om man slår upp motivation på nationalencyklopedins hemsida får man följande beskrivning:

”Psykologisk term för de faktorer hos individen som väcker, formar och riktar beteendet mot olika mål. Teorier om motivation förklarar varför vi över huvud taget handlar och varför vi gör vissa saker snarare än andra” (Nationalencyklopedin 2011). Weiner (1992 s. 2) har en liknande definition av motivation. Han menar att motivation är vad individen gör, vilka beteenden den har och hur lång tid det tar att genomföra en handling. Motivation är också vilken intensitet individen arbetar under, hur lång tid de bibehåller sin handling och individens emotionella reaktion före, under och efter handlingen. En individs kompetens, autonomi och släktskap är psykologiska uppfattningar som förmedlar sambandet mellan sociala faktorer och yttrandet av motivationen (Cox 2007 s. 119). Till den grad som en individ känner sig kompetent, självständig och relaterad beror på de sociala erfarenheter som denne har haft.

Motivation är en central del för att individer skall utvecklas och vi alla motiveras på olika sätt och utifrån olika förutsättningar. Det handlar om våra inre eller yttre krafter som startar, styr, upprätthåller och ger energi åt våra beteenden (Hassmén, Hassmén & Plate 2003 s.164). Motivation är varför individer väljer att ta vissa beslut, hur de genomför sina handlingar och med vilken energi. Exempelvis varför en individ väljer att fortsätta med sin idrott trots skada och motgångar. I dessa fall är det motivationen som styr idrottaren till sitt mål. Roberts (1992 s. 6) skriver att motivationsteorier kan ses som att man är på ett kontinuum som sträcker sig från mekanistisk till kognitiv. Mekanistiska teorier ser människor som passiva och fungerande som en maskin medan kognitiva teorier ser människor som aktiva och deras beteenden är påverkade av deras tankar och

känslor. Att vara på ett kontinuum menas att man rör sig antingen mot det mekanistiska eller det kognitiva, detta varierar beroende på vad för uppgift man står inför och hur motiverad man är inför denna.

## **Motivation för idrottsutövande**

Idrott är ett populärt fritidsintresse hos ungdomar och idrotterna varierar stort. Det är på fritiden som ungdomarna har möjlighet att utveckla sin personlighet och forma deras egna stil. Idrotten är en del av ungdomarnas identiteten och det är genom aktivitetsvalen som de visar andra vem de är och vem de vill vara (Larsson 2002 s. 74). Idrott har en stor betydelse för unga människor och 2002 visade det sig i att ca två tredjedelar av dåvarande 16-åringar värderade att idrott är den fritidssysselsättning som betyder mest för dem (Larsson 2002 s. 76). Trots att idrotten har stor betydelse för ungdomar är det ändå flest ungdomar i tonåren som slutar idrotta. Anledningen till detta kan vara många, det kan handla om puberteten, andra intressen som tar mer tid och brist på motivation.

En idrottares motivation handlar om vilka drivkrafter idrottaren har att fortsätta med sin idrott eller börja en idrott. När motivationen brister, då försämras prestationen (Hassmén, Hassmén & Plate 2003 s. 164). Det är inte av betydelse vilken prestation det är, all mänsklig verksamhet handlar om prestation och motivation är då en förutsättning för att vi ska kunna prestera. Hur människor motiveras är olika från individ till individ och ibland diskuteras motivation som om de vore en medfödd och global personlighetsegenskap som man antingen har eller inte. Men det är inte sannolikt att vissa individer skulle vara motiverade hela tiden i alla situationer. Det är därför mer sannolikt att graden av motivation varierar beroende på situation och individens värdering gällande situationen. Det ledande motiven för deltagande hos unga enligt Cox (2007 s. 131) är:

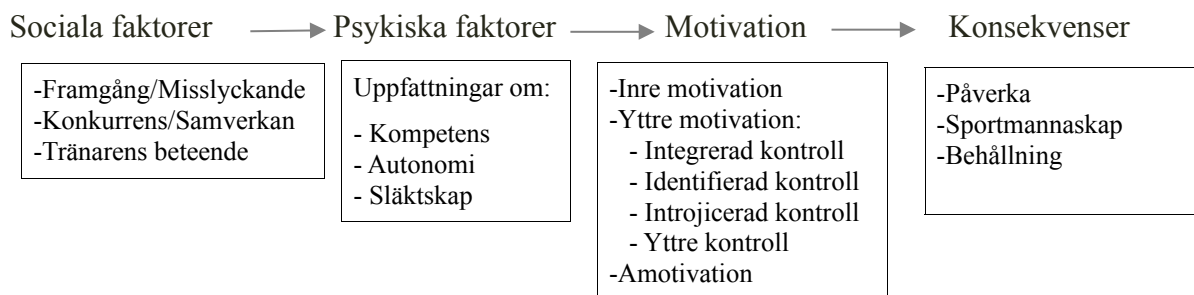
- Att ha kul och njuta av att utöva en sport
- Att få ny kompetens, lära sig och utveckla färdigheter
- Att bli fysiskt vältränad och ha en god hälsa
- Att njuta av utmaningen och spänningen i sportsliga deltagande
- Att trivas med lagatmosfären och att få vara med vänner

För unga ligger inte fokus på vinst eller att vinna. För dem är det viktigare med gemenskap, få utmaning och ha kul (Cox 2007 s. 132).

Vallerand och Losier's ( I Cox 2007 s. 117) modell av integrerad teori om inre och yttre motivation inom idrotten beskriver vad som påverkar en individs motivation (Se figur 1). Det sociala och

psykiska faktorer är av avgörande faktorer för motivationen och leder till vissa konsekvenser. Det psykiska faktorerna ses som ett samband mellan de sociala faktorerna och motivationen.

Figur 1. Vallerand och Losier's integrerade teori om inre och yttre motivation inom idrotten (Cox 2007 s. 117).



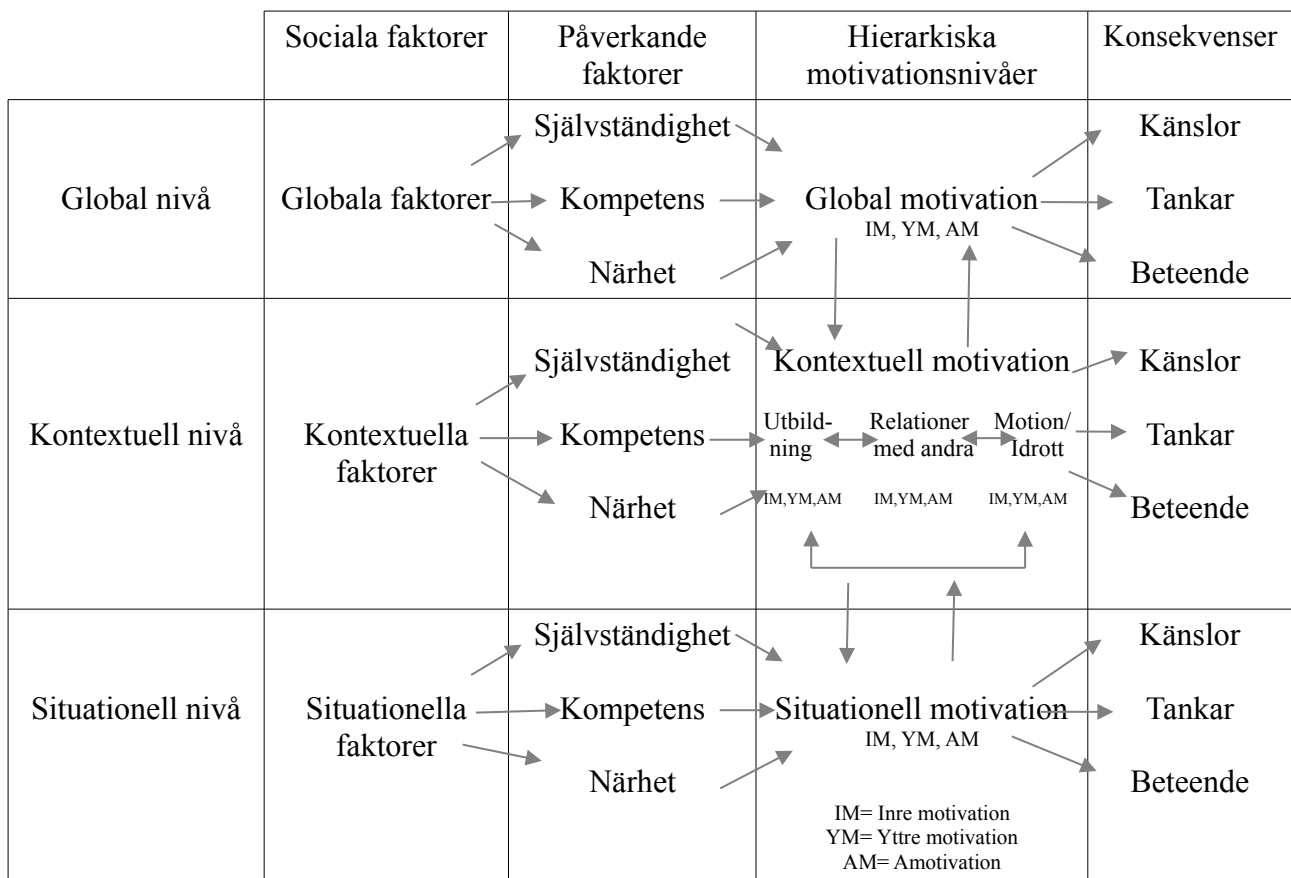
## Det kognitiva perspektivet

Idag är det kognitiva perspektivet det som är ledande inom motivationsforskning. Perspektivet behandlar flera olika teorier och gemensamt för dessa är att fokus ligger på hur kunskap tillägnas, presenteras och används samt hur individens tankar påverkar och styr prestationsbeteenden (Hassmén, Hassmén & Plate 2003 s. 167). Nedan följer beskrivningar av olika teorier inom det kognitiva perspektivet.

## Inre och yttre motivation samt amotivation

Vallerands hierarkiska modell beskriver hur motivation bör betraktas som något flerdimensionellt och denne är uppbyggd i flera delar. (Se figur 2). Modellen bygger på tre centrala motivationsbegrepp, inre och yttre motivation samt amotivation (brist på motivation). Den första delen beskriver hur dessa motivationsbegrepp existerar på tre hierarkiska nivåer inom individen (den situationsspecifika, kontextuella och den globala). Den andra delen av modellen utgörs av faktorer som påverkar motivationen på den globala, kontextuella och den situationsspecifika nivån. Den sista delen berör vilka konsekvenser motivationen får: känslomässiga, tankemässiga och beteendemässiga (Hassmén, Hassmén & Plate 2003 s. 169).

Figur 2. Den hierarkiska modellen om inre och yttre motivation i idrott. (Hassmén, Hassmén & Plate, 2003 s 169).



### Tre centrala begrepp

*Inre motivation* utmärker sig genom att det är individen själv som valt vad de ska ägna sig åt (Hassmén, Kenttä & Gustafsson 2009 s. 107). Individen känner glädje både i utförandet och av att klara av en specifik uppgift, målet med inre motivation är att nå känslomässiga belöningar som glädje och njutning (Hassmén, Hassmén & Plate 2003 s. 170). Den inre motiverade individen har också frånvaro av negativ spänning och kan fokusera på sin uppgift. Denne vill få nya kunskaper och känner glädje i detta. Inre motivation har en positiv effekt på individens beteende, framför allt bidrar den till att motivationen behålls (Hassmén, Kenttä & Gustafsson 2009 s. 107).

*Yttre motivation* utmärker sig genom form av yttre belöningar som uppmärksamhet i media, medaljer, lön eller pokaler som driver en idrottare framåt (Hassmén, Kenttä & Gustafsson 2009 s. 108). En individ som är yttre motiverad har stor risk att känna sig pressad och har som mål att få ära, berömmelser och priser (Hassmén, Hassmén & Plate 2003 s. 171). Idrottandet blir i längden inte självbestämt utan berörs av kontrakt, coacher och ägare som bestämmer villkoren och yttre belöningar har en tendens att göra ”lek till arbete”. Detta kan göra att idrottaren tappar glädjen med

att idrotta och motivationen blir inriktad på att träna för de yttre belöningarna (Hassmén, Kenttä & Gustafsson 2009 s. 108).

*Amotivation* eller brist på motivation utmärks av tvivel på den egna förmågan och kompetensen samt att individen tvivlar på den valda strategin och vet inte hur den skulle kunna göra annorlunda (Hassmén, Kenttä & Gustafsson 2009 s. 109). En individ med amotivation upplever sitt beteende alltför krävande för att vilja engagera sig i det och har känslor som hjälplöshet och brist på upplevd kontroll (Hassmén, Hassmén & Plate 2003 s. 172). Cox (2007 s. 120) menar att en individ med amotivation inte ens bryr sig om att börja idrotta. Amotivation är även något som kan växa fram när exempelvis den yttre motivationen blir för stor.

### **Motivation på tre hierarkiska nivåer**

De tre hierarkiska nivåer som Vallerand föreslår att inre och yttre motivation samt amotivation existerar på är situationsnivån, den kontextuella nivån och den globala nivån. På *situationsnivå* handlar det om den motivation som en individ känner i en situation då de är engagerade i en aktivitet (Hassmén, Hassmén & Plate 2003 s. 172). Situationsmotivationen påverkas av sociala faktorer som exempelvis belöningar och priser, utvärderingar och tidsgränser och motivationen på denna nivå kan variera snabbt i både styrka och typ. Sociala faktorer kan underlätta eller påverka känslor av kompetens, autonomi och gemenskap (Cox 2007 s. 117).

Motivation på *kontextuell* nivå redogör för den motivation som en individ känner för ett specifikt område som exempelvis arbete, studier eller idrott. Även motivationen på den kontextuella nivån påverkas av sociala faktorer och den viktigaste sociala faktorn på denna nivå är ledaren, tränaren eller coachen (Hassmén, Hassmén & Plate 2003 s.173). Exempelvis om tränaren är kontrollerande och sätter målen för idrottarna med fokus på resultatet medförs lägre motivation hos idrottaren. Lagmedlemmar och familjen är också en social faktor som är betydelsefull på den kontextuella nivån, som idrottare behöver man ett motivationsklimat som uppmuntrar till utveckling. Motivationsklimat är det som omger individen såsom lagmedlemmar, tränare, ledare och föräldrar.

Motivation på *global nivå* handlar om individens levnadsmiljö och den inställning som samhället har mot den aktivitet som individen sysslar med. Betydelsen av motivation på den globala nivån påverkar inte bara den idrottsliga delen utan även en individs livstillfredsställelse och graden av positiv eller negativ inställning (Hassmén, Hassmén & Plate 2003 s. 175).

## **Prestationsmotivation**

Prestationsmotivation kan sägas vara en individs försök att nå uppsatta mål och framgång (Hassmén, Hassmén & Plate 2003 s. 175). Individens motivation att engagera sig och fortsätta med aktiviteten påverkas av hans eller hennes upplevelse av sin egna kompetens gällande aktiviteten (Cox 2007 s. 145). *Achievment goal theory* är en teori som har haft stor betydelse för den idrottspsykologiska forskningen och har ökat förståelsen för vad som påverkar och följer motivationen inom idrotten. En av de centrala delarna i teorin är att alla individer reagerar olika på framgångar och misslyckanden utifrån de prestationsmål som de har (Hassmén, Hassmén & Plate 2003 s. 176). Det finns två olika målinriktningar som beskriver en individs engagemang och dessa är *uppgiftsorienterad målinriktning* och *resultatorienterad målinriktning*. I en uppgiftsorienterad målinriktning är målet en specifik kunskap, bättre kunskap och större skicklighet (Hassmén, Hassmén & Plate 2003 s. 176; Cox 2007 s. 145). Denna målinriktning är relaterad till större ansträngning och individer med en uppgiftsstyrd målinriktning har högre inre motivation och är i mindre grad angelägen att bevisa sin kompetens inför andra. Detta på grund av att de föredrar måluppfyllelse, inläring och förbättring gällande deras kompetens (Hassmén, Hassmén & Plate 2003 s. 176).

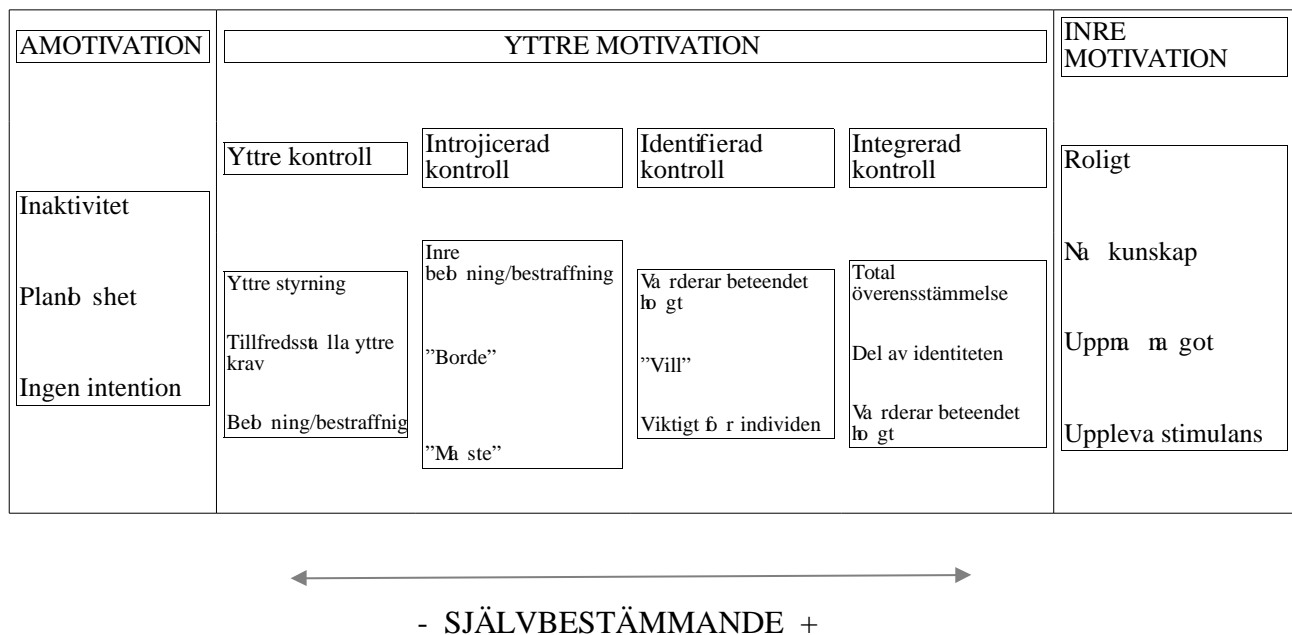
En individ med resultatorienterad målinriktning jämför sina egna färdigheter med andras, individens upplevda förmåga och självförtroende är knuten till hur han eller hon jämför sig med andra istället för saklig kompetensförbättring (Cox 2007 s. 146). Vikten läggs på att prestera bättre än andra, tävlingsresultat och det är andras värderingar som är det viktigaste. Individer med resultatstyrd målinriktning är medvetna om möjligheterna att uppvisa sin kompetens och skyller misslyckande på brist på ansträngning (Hassmén, Hassmén & Plate 2003 s. 177). En individ behöver dock inte bara ha den ena eller andra målinriktningen, denne kan ha en hög eller låg uppgiftsorienterad målinriktning i samband med en hög eller låg resultatorienterad målinriktning. Individens självkänsla och självförtroende kan ha stor betydelse för målinriktningen. Det personer som har ett stort behov av att vinna har oftast lägre självkänsla än de som betonar att de gör sitt bästa. Målinriktningen påverkas av situation och aktivitet som prestationen gäller (Hassmén, Hassmén & Plate 2003 s. 178).

## **Självbestämmande teorin**

Självbestämmande teorin hävdar att människor har medfödda behov av kompetens, autonomi och släktskap (Deci & Ryan 2000 s. 227). Behovet av kompetens innebär att människan har ett mål att öka sin kompetens inom olika områden. Kompetens är en förutsättning för motivation men det är

inte uppenbart att det är avgörande för utvecklingen av den inre motivationen (Cox 2007 s. 119). Behovet av autonomi handlar om att människan tar kontroll över sitt egna handlande och har ett fritt val, det handlar om upplevelsen av integration och frihet (Deci & Ryan 2000 s. 231). Utan autonomi har man inget självbestämmande (Cox 2007 s. 119). Behovet av släktskap syftar till att känna samhörighet med andra, att bli älskad och omhändertagen (Deci & Ryan 2000 s. 231). Dessa tre behoven kan skilja sig mellan individer och i olika kulturer men att tillfredsställa dessa behov är viktigt för en sund utveckling och välfärd oavsett vem du är och vilken kultur du tillhör. Det handlar om att individens kontroll över situationen har betydelse för motivationen. Deci & Ryan (2000 s. 233) menar att motiverade beteenden är baserade på människors behov att känna sig kompetenta och självbestämmande och har därför gjort en modell som belyser olika motivationstyper och som infogar begreppen inre och yttre motivation (Se figur 3).

Figur 3. Självbestämmande kontinuumet (Deci & Ryan 2000 s. 237). Desto mer självbestämmande en individ är, desto bättre motivation utvecklas.



Modellen illustrerar att ju mindre självbestämmande du har desto längre åt vänster är du på kontinuumet (amotivation) medan den som har mycket självbestämmande hamnar till höger på kontinuumet (inre motivation). I mitten av kontinuumet finns olika typer av yttre motivation och vissa av dessa är associerade med mer självbestämmande och vissa är associerade med mindre (Cox 2007 s. 120).

Deci & Ryan (2000 s. 237) menar att målinriktade aktiviteter skiljer sig åt i vilken utsträckning det är självbestämmande eller inte. Den inre motivationen och den väl kontrollerade yttre motivationen är grunden för ett självbestämmande beteende. Men är beteendet kontrollerat och icke självbestämt känner individerna sig pressade och det är den yttre och introjicerade kontrollen som styr beteendet. Introjicering är en försvarsmekanism där personer tar åt sig, tror att misslyckanden beror på en själv och omvandlar känslor till besvikelser. Den yttre kontrollen är det som enbart utförs för att få extern belöning eller för att undvika straff (Cox 2007 s. 121). Den introjicerade kontrollen har högre grad av självbestämmande än den yttre kontrollen och idrottaren har ett motiv till sitt beteende men uppfattar motivationen som kontrollerande (Cox 2007 s. 122). Amotivation, som är längst åt vänster på kontinuumet, representerar bristen på både typerna av motivation och därmed total brist på självbestämmande i förhållande till målet (Deci & Ryan 2000 s. 237).

För att människor ska kunna bli mer självbestämmande behöver de ha stöd för släktskap, kompetens och autonomi, detta tillåter individen att aktivt förändra sina värderingar och regler och på så sätt bli mer självbestämmande. Har de autonomi, kommer de vara benägna att aktivt integrera och våga ta ett beslut som inspirerar dem (Deci & Ryan 2000 s. 239).

## Tidigare forskning

Då Riksidrottsförbundet är den svenska idrottens samlande organisation som har som uppgift att stödja, företräda och leda idrotten i gemensamma frågor valde jag att där börja leta efter forskning inom mitt område. Riksidrottsförbundet har forskat inom många olika områden och barn och ungdomsidrotten är ett av dessa. Lars-Magnus Engström är en av forskarna för Riksidrottsförbundet och har tillsammans med Johan R Norberg och Joakim Åkesson gjort en utvärdering av barn och ungdomsidrotten. Lars-Magnus Engström är filosofie doktor och professor på Lärarhögskolan samt Gymnastik- och idrottshögskolan i Stockholm. Han har gjort en utvärdering av trenderna inom barn- och ungdomsidrotten och vad den har för påverkan på barnen och ungdomarna. Engström (2007 s. 9) menar att idrott är den i särklass populäraste fritidsverksamheten bland barn och ungdomar i Sverige och den bidrar till barn och ungdomars utveckling, både i allmänhet och till den fysiska och hälsomässiga utvecklingen. Idrottsutövande är inte heller bara något som man har nytta av för tillfället, barnen lär sig olika färdigheter som de har nytta av hela livet. Trots att idrott är en omtyckt fritidssysselsättning så är det ett stort problem för föreningarna att behålla barnen och ungdomarna.

Varför idrotten är en populär fritidssysselsättning beror på att den erbjuder livfulla aktiviteter och



spännande upplevelser. Barn och ungdomars behov av lek och rekreation tillfredsställs i samvaro med jämnåriga, de upplever en positiv utveckling av deras egna förmåga (Engström 2007 s. 9). Men många idrottsföreningar satsar mer på tävlingsverksamheten istället för att få barnen och ungdomarna att känna glädje. Barn och ungdomar som ägnar sig åt organiserad tävlingsidrott skolas in i en kultur där kroppsövning och idrott förknippas med konkurrens och vikten av att vinna och prestera. Även fast tävlingsmoment där lag eller individer rangordnas ses på en lättsam nivå så präglas verksamheten av att man ser kroppen som ett objekt som ska underordnas vissa regler för hur aktiviteten bedrivs (Engström 2007 s.10). För ensidig inriktning på tävling där resultatet värdesätts och rangordningen blir det viktiga, det tar bort spänningen och lekupplevelsen för barnen (Engström 2007 s. 11). Men tävling kan också ge möjligheter till självförverkligande, framgångsupplevelse, spänning, trygghet, gemenskap och solidaritet.

Det är många ungdomar idag som definierar sig med utgångspunkt i sin fritidssysselsättning, exempelvis att vara basketspelare eller att vara gitarrspelare (Engström 2007 s. 6). Därför spelar fritidssysselsättningen samt idrottsutövandet en stor roll i ungdomarnas utveckling och det engagemang som idrotten väcker. Idrotten tillgodoser många barns behov och barnen och ungdomarna får bra fysiska och motoriska färdigheter som inte täcks upp utav skolans idrottsundervisning. Engström (2007 s. 11) menar att problemet med den svenska idrottsrörelsen är att den konkurrerar med andra fritidsaktiviteter samt att barnidrotten blir för specialiserad och tävlingsverksamheten startar för tidigt.

Mats Franzen, professor i sociologi vid Institutet för bostads- och urbanforskning vid Uppsala universitet och Tomas Peterson, professor i idrottsvetenskap vid Malmö högskola är två andra forskare för Riksidrottsförbundet. De har gjort en studie om varför ungdomar lämnar idrotten, studien är uppdelad i två delar. Den första delen diskuteras in och ut strömningen i idrottsrörelse och den andra delen är en undersökning från ett redan pågående forskningsprojekt, ”De avgörande åren”. I det projektet följdes fotbollsspelande pojkar och flickor under tre år (13-15 år). Undersökningen är en panelstudie som består av en surveyundersökning som upprepats två gånger vilket gjorde att man kunde följa ungdomarnas utveckling i förhållande till fotbollen över tre år. En surveyundersökning handlar om att granska och skaffa fram data till en kartläggning och det som utmärker en surveyundersökning är den breda täckningen (Denscombe 2009 s. 25-26). Efter varje säsong samlade de in uppgifter om vilka som slutade och vilka som fortsatte. De använde också en telefonenkät som kompletterande material för de som slutade varje år och en uppföljningsstudie av spelarna i en förening. Resultatet av studien bekräftade att avhoppet kan förklaras med olika

förhållande gällande inre- och yttre förhållanden samt de förhållande som gäller ungdomarnas egna utveckling. Det är något som man kommer och går i, det är en naturlig led i uppväxten och Franzen & Peterson (2004 s. 8) menar att man lika enkelt som man droppar in i en verksamhet, lika enkelt lämnar den. Att ungdomar slutar i en verksamhet beror oftast på viljan att testa på andra fritidsaktiviteter, sökandet efter det man själv anser vara roligt. Det är också beroende av att det finns skillnader mellan olika idrottsgrenar och därmed skillnad i verksamheterna. Det finns både lagidrotter och individuella idrotter med olika utnyttjande av redskap men också historiska, kulturella, ekonomiska, geografiska och sociala skillnader i tillgänglighet (Franzen & Peterson 2004 s. 8). Men något som motiverade ungdomarna att fortsätta med fotbollen var de sociala nätverket av kompisarna och ledarnas kvaliteter.

Ett annat oväntat resultat av studien var också att de som inte valde studieförberedande gymnasieprogram i skolan valde att hoppa av fotbollen. Ungdomar slutar med sin idrott när kraven från skolan blir för stora (Franzen & Peterson 2004 s. 6). Fotbollen fungerade inte som ett alternativ till skolan när det gäller ungdomar som inte är särskilt studiemotiverade men den kan heller inte ses som en konkurrent till skolan. Franzen & Peterson (2004 s. 6) menar att fotbollen bedrivs i skolliknande former vilket gör att den i mindre utsträckning kan driva någon som är mindre skolmotiverad.

Mats Trondman är professor i kultursociologi vid Institutionen för kulturvetenskaper, vid fakulteten för Humaniora, Linnéuniversitetet. Han har gjort en studie åt ungdomsstyrelsen om föreningsidrottens betydelser och konsekvenser i ungdomars liv. Ungdomsstyrelsen är en statlig myndighet som jobbar för att unga ska få verklig tillgång till makt och välfärd. Studien genomfördes för att undersöka om de ungas föreningsidrottande motsvarar det idrottspolitiska ambitionerna. Det idrottspolitiska ambitionerna som de undersökte var *folkhälsan*, som betonar vikten av att unga uppmuntras och ges möjligheter att föreningsidrotta med avsikten att främja deras hälsa och *folk-rörelseperspektivet*, som handlar om att stödja en självständig idrottsrörelse som bedriver en bred verksamhet för alla ungdomar som vill delta (Trondman 2005 s. 12). Datainsamlingen utgjordes av en postenkät och genomfördes av Statiska centralbyrån enkätenhet. Enkäten bestod av drygt 70 frågor och besvarades av 1580 personer i åldern 13-20 år. I studie lyfter Trondman (2005 s. 120) det vanligaste anledningarna att ungdomar slutar med idrottandet och dessa är:

- **Tidsaspekter** – Brist på tid och träningstider som inte passar
- **Internidrottslig verksamhet** – De aspekter som är associerade med den idrottsliga

verksamheten utövande som exempelvis att bli avstäng och att tröttna på att hjälpa till i föreningen

- **Träningsmiljö** - Säkerhet i träningsmiljön och kvaliteten på idrottsplatsen
- **Skador** – Slutar på grund av idrottsskada, rädsla för idrottsskada eller skada utanför idrotten
- **Kompisar** – Utanförskap, att kompisen slutar eller att man får nya kompisar utanför idrotten
- **Föräldrapåverkan** – Föräldrar som ställer för höga krav, föräldrar som inte har möjlighet att skjutsa till träningar eller matcher, föräldrar som inte har något idrottsintresse eller föräldrar som kräver att barnen ska sluta föreningsidrotta
- **Ekonomiska orsaker** – Att det inte finns pengar till att idrotta och betala detta

Föreningsidrotten har stor påverkan på ungdomarna och deras utveckling och nästan sex av tio ungdomar uttrycker att idrotten har en stor eller ganska stor betydelse i deras liv (Trondman 2005 s. 32). Det är både fysiskt och psykiskt främjande gällande deras hälsa men det handlar också om att socialisera sig i samhället och skapa sig ett socialt nätverk (Trondman 2005 s. 16). Därför spelar fritidssysselsättningen samt idrottsutövandet en stor roll i ungdomarnas utveckling och det engagemang som idrotten väcker. Engagemanget hos ungdomarna varierar och därmed även målen för deras idrottsutövande. Det mål som väger störst hos ungdomarna är det ska vara roligt (Trondman 2005 s. 46). Dock anser tjejerna i större utsträckning än pojkarna att idrottsutövandet ska vara roligt (Trondman 2005 s. 53).

## Metod

Trost (2010 s. 32) skriver att om man är intresserad av att urskilja varierande handlingsmönster så är en kvalitativ studie passande. Mitt intresse låg i att se olika mönster och strategier hos de föreningar som jag intervjuade och därför blev valet att göra en kvalitativ studie. Kvalitativa studier fångar erfarenheter och innebörder ur respondenternas vardag och de kan förmedla sin situation ur ett eget perspektiv och med egna ord (Kvale 1997 s. 70). En kvalitativ studie syftar på att se en struktur och se ett ämnes komponenter istället för att syfta på mängden eller storleken av något som den kvantitativa metoden syftar till (Kvale 1997 s. 67).

### Empirisk insamling

Det material jag har samlat in har skett genom kvalitativa intervjuer. Jag intervjuade sex individer som är aktiva i olika föreningar i Trollhättans stad. Dessa personer hade olika positioner i föreningen och var alltifrån ordförande, kanslipersonal till ungdomsansvarig. Intervjuerna var strukturerade och innehöll samma frågor till alla deltagare gällande olika ämnen, men jag var uppmärksam och flexibel gällande ordningsföljden på frågorna. Det är jag som intervjuare som bestämmer innehållet på intervjun men det är intervjupersonens svar som påverkar hur ordningsföljden blir. Intervjupersonen skall uppfatta intervjun som ett samtal där denne kan dela med sig av känslor, åsikter, fakta och handlingar (Trost 2010 s. 55). Inför mitt urval så kontaktades personerna via telefon och inför intervjuerna tog jag kontakt med dem via mail eller telefon. Intervjuerna genomfördes under tidsperioden 26 Mars till och med 23 April och var alltifrån 23-32 minuter långa. Det skedde på platser som intervjupersonerna själva föreslog, detta för att de ska känna sig trygga i miljön de blir intervjuade i (Trost 2010 s. 65). Därav har intervjuplatserna varierat allt i från caféer, kansli och hemmiljö.

Till alla intervjuer hade jag med mig ett missivbrev och en intervjuguide. I missivbrevet fick intervjupersonerna ta del av vad mitt syfte med studien var och vilka forskningsetiska principer jag använde mig av, detta för att de direkt skall förstå vilka rättigheter de har och att de är anonyma. Intervjudeltagarna fick även skriva under missivbrevet där de medgav till intervju samt kontaktuppgifter om en ytterligare kontakt var nödvändig. I min intervjuguide hade jag utvalda teman och frågor, dock varierade jag frågorna utifrån varje enskild intervju och person. Intervjuerna spelades in med en smartphone. Mina intervjuer började med att intervjupersonerna fick berätta vad deras uppdrag i föreningen var, hur länge de varit aktiva samt hur deras egna motivation till idrotten är. Utefter deras svar har jag anpassat frågorna efter de olika ämnena.

## Urval

För att kunna genomföra denna studie behövde jag idrottsföreningar som var väl medvetna om problemområdet och därmed har strategier som de jobbar utefter för att behålla ungdomar i åldern 13-16 år. Jag tog en första kontakt med idrottsföreningarna via telefon där jag ställde frågor angående deras ungdomsverksamhet och om de i deras förening arbetade med strategier för att behålla ungdomar. Det var tre specifika frågor som jag ställde till alla föreningar men sedan varierade frågorna beroende på hur väl de svarade på frågorna:

- Har ni mycket ungdomar i åldern 13-16 år?
- Anser ni att ni är bra på att behålla ungdomar i den åldern?
- Har er förening gjort någon speciell satsning för att arbeta med ungdomsfrågan?

Jag ringde 20 föreningar och utav de kom jag i kontakt med 16 stycken. Av de 16 föreningarna valde jag ut åtta föreningar som hade utarbetade strategier och tog ytterligare kontakt för att boka intervjuer. Av de åtta föreningarna kom jag endast i kontakt med sex stycken och det är den urvalsgruppen som jag intervjuade. Mitt urval skedde i flera steg, då jag först valde att ringa runt till idrottsföreningarna och göra kortare intervjuer och sedan valde jag subjektivt ut de respondenter jag trodde skulle ge mest värdefull data. Denscombe (2009 s. 37) anser att fördelen med ett subjektivt urval är att det tillåter mig som forskare att närma mig de människor som kan vara avgörande för undersökningen. Jag valde att göra mitt urval på detta sätt, och inte slumpmässigt välja ut föreningar, för att jag ska få ut så mycket som möjligt av varje intervju och få svar på mitt syfte.

De föreningar jag valde ut varierade stort, både i antalet medlemmar i föreningen, variation av sporter men också vad intervjudeltagarnas uppgift var i föreningen. Det var endast en av föreningarna som ansåg sig ha gott om ungdomar, resten ansåg sig ha färre med ungdomar av olika anledningar. Nedan följer beskrivningar av intervjupersonerna, deras motivation till idrotten, vad deras uppgift i föreningen är och om idrotten är individuell eller om det är en lag idrott. Namnen är fingerade.

- **Mats-** Aktiv som ordförande i föreningen i 4-5 år. Har själv alltid idrottat och hamnade från början i föreningen på grund av barnen. Föreningen sysslar med en individuell idrott.
- **Jessica-** Anställd verksamhetsledare sedan 4 år tillbaka satt innan det i styrelsen. Stor motivation till idrotten, har varit landslagsaktiv. Hamnade i föreningen på grund av sin man. Har alltid varit aktiv i olika sorters föreningar och förbund. Föreningen som hon nu är med i sysslar med en lagidrott.

- **Peter-** Anställd kanslist sedan 13 år tillbaka, har varit aktiv i föreningen i 15 år. Har genomfört många olika tränarutbildningar och har själv alltid varit aktiv i idrotten. Han säger själv att han är totalt sportintresserad. Han är med i en förening som sysslar med lagidrott.
- **Martin-** Har varit med i föreningen sedan 1979 då han själv var aktiv, där efter började han jobba i föreningen 1993 som kanslist och ledare. Efter 11 år slutade han det jobbet och hade ett uppehåll och nu är han med som ungdomsansvarig. Han har stor motivation till idrotten då han son är med plus att han själv har varit aktiv. Det är en lagidrott som föreningen sysslar med.
- **Stig-** Har varit ordförande i föreningen sedan 2007 och tränare sedan 2011. Han hamnade i föreningen på grund av sin son. Han kallar sig själv föreningsräv då han alltid varit aktiv i olika sorters föreningar och alltid sysslat med idrott och har en landslagsbakgrund. Föreningen han nu är med i sysslar med en individuell idrott.
- **Lennart-** Är anställd kanslist, sekreterare i styrelsen, ledare och aktiv. Han har suttit med i styrelsen de senaste 10 åren och varit anställd sedan 2011. Har en hög tränarutbildning och håller fortfarande själv på med idrotten. Föreningen som han är aktiv i är en lagidrott.

## **Analys av data**

Jag gjorde ordagranna transkriberingar av alla intervjuer, detta för att göra analysen så lätt som möjligt. Varje intervju tog mellan 4-6 timmar att transkribera. När alla intervjuer var transkriberade började jag med att läsa igenom de med mina frågeställningar i bakhuvudet och strök under viktiga delar. Min analys har varit inspirerad av den fenomenologiska ansatsen och denne studerar förhållandet mellan människans sinnen och världen denne lever i och sambandet mellan dessa (Bjurwill 1995 s. 13). Det handlar om en individs upplevelse. Fenomenologin vill klargöra både det som framträder och hur det framträder. Sambandet är det viktiga och i sambandet finns fenomenet vilket är det man vill få fram. Det är känslan som man vill belysa (Bjurwil 1995 s. 118). Detta synsätt har jag haft som grund för min analys men har valt att inte följa någon specifik analysmetod då jag har sökt efter mönster i hur föreningarna jobbar med att behålla ungdomar. I min analys har jag därför endast inspirerats av den fenomenologiska ansatsen och läst in mig på hur en analys går till och därefter skapat en egen struktur.

Citaten som jag hade strukit under klippte jag ut och blandade med varandra för att sedan para ihop dem med citat av samma karaktär. Exempelvis de citat som handlade om att skapa valmöjligheter

för ungdomarna parades ihop till ett undertema och så vidare. När jag delat upp alla citat hade jag 12 stycken underteman, dessa underteman delade jag sedan in i tre kategorier med underteman av samma slag. Exempelvis de underteman som handlade om engagemang skapade en kategori. Dessa kategorier bildade sedan det strategier som beskrivs i resultatet: Breddidrott, Engagemang samt Mål och mening. Dessa strategier har alltså skapats genom de upplevelser som intervjudeltagarna har poängterat.

## **Metoddiskussion**

När jag valde att använda mig av kvalitativa intervjuer grundade jag beslutet på att jag ville få en personlig interaktion med respondenterna och kunna ställa öppna frågor, utan svarsalternativ, där respondenterna fick möjlighet att utveckla sina svar (Trost 2010 s. 42). Fördelen med att ha gjort kvalitativa intervjuer har varit möjligheten att ställa spontana följdfrågor och bett respondenterna utveckla sina svar. En fördel med enkäter hade varit att fler föreningar kunnat dela med sig av deras erfarenheter och strategier men svaren hade blivit mindre utförliga.

Då jag själv är aktiv som styrelse ordförande i en förening hade jag redan innan studiens början kunskaper om föreningarnas problematik om att behålla ungdomar. Jag hade även en del kunskaper om vilka föreningar som är medvetna om problemområdet och jobbar med detta, det kan ha påverkat urvalet av de föreningar jag har valt att intervjua. När urvalet gjordes lade jag ingen vikt i vilken sport föreningen utövade utan valde att se till hur de jobbade med ungdomsverksamheten, jag har därför också valt att inte skilja på lag- och individuella idrotter då jag anser att en förenings arbete ser liknande ut för alla. Lagidrotterna är dock mer styrda av att det finns tillräckligt med ungdomar för att fylla upp lag men även de individuella idrotterna är styrda av att det finns ungdomar i träningsgrupperna för att alla ska få ut så mycket som möjligt av sin träning.

Valet av att endast intervjua ansvariga tränare, styrelseaktiva eller annan ansvarig för föreningen var på grund av att jag ville ha en helhet hur föreningen jobbade. Hade jag valt att göra intervjuer med ungdomarna tror jag att jag endast fått svar gällande hur ledarna är, beteende hos föräldrar och hur de tror att föreningen jobbar. Alla ungdomar har inte kunskapen om hur föreningar jobbar och har troligtvis därför svårt att se en helhet, alla ungdomar är troligen inte heller medvetna om problematiken att behålla ungdomar. Då många föreningar samverkar i Trollhättan vet också många därför vem jag är och tror det hade påverkat ungdomarna mer än vad de påverkar de äldre.

## **Etiska överväganden**

När en studie genomförs finns det några viktiga etiska aspekter att ta hänsyn till. Jag har följt Vetenskapsrådet forskningsetiska principer och nedan följer beskrivningar av dessa.

*Informationskravet* innebär att forskaren skall informera deltagarna om studiens syfte, deras uppgift i studien och vad de har för villkor gällande deras deltagande. Informationen kan vara mer eller mindre detaljerad men den ska omfatta alla inslag som möjliggör att deras deltagande påverkas. Forskaren skall tydligt redogöra att deltagandet är frivilligt, hur resultaten offentliggörs och att uppgifterna som samlas in endast är i forskningssyfte (Vetenskapsrådet 2011 s. 7-8). I missivbrevet som intervjupersonerna fick läsa och skriva under beskrev jag studiens syfte, att deras deltagande är frivilligt och att de när som helst kunde avbryta sin medverkan. Jag förklarade även en extra gång efter de hade läst missivbrevet för att förtydliga informationen.

*Samtyckeskravet* innebär att att deltagaren själv har rätten att bestämma över sitt deltagande. Det innebär också att man som forskare har en skyldighet att hämta ett samtycke från alla deltagare gällande deras medverkan vilket i vissa fall kan vara vårdnadshavare för barn under 15år. Alla intervjudeltagare fick ge sitt medgivande till deltagandet innan intervjun startade. Deltagarna ska också ha rätt att avbryta sitt deltagande när som helst och bestämma hur länge och under vilka villkor dom deltar. Om ett deltagande avbryts ska detta inte medföra några negativa följder (Vetenskapsrådet 2011 s. 9-10).

*Konfidentialitetskravet* innebär att alla i en studie skall vara anonyma och deras personuppgifter ska behandlas så att inga obehöriga kan ta del av dem. Inget av materialet som publiceras ska kunna spåras till de individer som deltagit i intervjuerna (Vetenskapsrådet 2011 s. 12-13). I studien är intervjudeltagarna helt anonyma och jag har behandlat materialet så att inget kan spåras till de enskilda deltagarna. I urvalet och beskrivningen av personerna har jag valt att använda fingerade namn och endast beskriva om det är en individuell eller lagidrott verksamheten sysslar med. Citaten i resultatet återges i stort sett så som intervjupersonerna uttryckt sig men en del har ändrats på grund av konfidentialitetskravet. Framförallt har jag valt att byta ut föreningarnas idrotter mot just ordet idrott för att inget skall kunna kopplas till deltagaren.

*Nyttjandekravet* innebär att materialet som blivit insamlat endast får användas i forskningssyfte och ej utlånas för andra icke-vetenskapliga syften. Deltagarnas uppgifter får endast användas till det som de fått information om (Vetenskapsrådet 2011 s. 14).



# Resultat

Resultatet bygger på det sammanställda intervjumaterialet och beskriver olika strategier för att jobba med att behålla ungdomarna i föreningen. Strategierna har sammanställts med tre eller fler underkategorier som beskriver strategin i helhet. Nedan följer en tabell för att påvisa resultatet av strategierna med underkategorier. Strategierna är en sammanställning av föreningarnas arbetssätt och förklarar hur de jobbar. Det är alltså ingen redan bestämd strategi som de har arbetat utefter.

Översikt av strategier med underkategorier.

| <u>Strategier</u>          | <u>Underkategorier</u>   |
|----------------------------|--|
| Breddidrott-Elitinriktning | <ul style="list-style-type: none"><li>- Möjlighet till utveckling</li><li>- Kravlöshet</li><li>- Öppenhet till fler idrotter</li></ul>   |
| Engagemang                 | <ul style="list-style-type: none"><li>- Föräldraengagemang</li><li>- Föräldrar som ledare</li><li>- Ledarengagemang</li><li>- Förebilder</li><li>- Ungdomsengagemang</li></ul> |
| Mål och mening             | <ul style="list-style-type: none"><li>- Social utbildning</li><li>- Gemenskap</li><li>- Glädje</li><li>- Rekrytering utifrån intresse</li></ul>                                |

Resultatet kommer redovisas i löpande text där de olika strategierna kommer förtydligas med underkategorier genom belysande citat från intervjupersonerna. Citaten kommer i stort sett återges som intervjupersonerna uttryckt sig men en del har ändrats på grund av konfidentialiteten, citaten skall ej kunna kopplas till intervjupersonerna (Trost 2010 s.127).

## **Breddidrott- Elitinriktning**

Med breddidrott menas att det ska finnas möjlighet för ungdomarna att utvecklas i sin egna takt, de ska ha möjligheten att välja om det vill satsa på sin idrott eller endast idrotta för att det är roligt. Det ska heller inte finnas några krav utan alla är med i föreningen på egna villkor.

## Möjlighet till utveckling

En möjlighet till utveckling var något som intervjudeltagarna ansåg var en viktig del för att behålla ungdomarna. Som ungdom i en förening ska du ha möjligheten att satsa på din idrott om intresset och motivationen finns. Finns dock inte den möjligheten i den egna föreningen är samverkan med andra föreningar viktigt.

Sen har vi ju ingen elitinriktning så utan är de några som vill satsa ännu mer på idrotten så får man gå till andra föreningar - Lennart

Möjlighet till utveckling handlar dock inte bara om tävling, det handlar om att ha lag i föreningen eller kompisar i föreningen som man kan träna med. För de individuella idrotterna var detta viktigt för att kunna få ett bra utbyte med andra och bra träning.

Då kanske man inte har så många i den egna klubben och därför har vi ett utbyte med andra klubbar, vi försöker få hit dom till oss för att träna, eeh inte för att dom ska byta klubb men vi bjuder in dom till oss- Stig

Sen finns de ju då under sommartid fantastiskt mycket läger dom kan åka på och de uppmuntrar vi dom att göra, åka iväg och träffa andra ungdomar - Mats

Möjligheten till utveckling betyder också att ungdomarna ska få utvecklas i sin egna takt. Alla utvecklas olika fort och kan ungdomarna kan därför behöva byta grupper för att hamna med andra med samma förmåga.

Sen gör vi ju så att dom utvecklas och dom ska flytta upp i andra träningsgrupper då allt utifrån förmåga då... inte ålder utan den förmåga vi går utefter... - Martin

Föreningarna ansåg därmed att det var viktigt att inte flytta upp vem som helst när som helst. Man måste se till ungdomarnas kompisar och vilka de umgås med, allt för att de inte ska förlora det sociala men också för att lyckas behålla så många ungdomar som möjligt.

Alla kanske inte utvecklas lika mycket dåva... ibland kanske vi låter nån stanna kvar lite längre i en träningsgrupp för att hans kompis ska komma ikapp så dom kan gå upp ihop då... - Mats

Alla har inte lika hög ambition, men alla tränar tillsammans ändå och en del har högre ambition, dom tränar kanske lite mer i veckan och en del tränar lite mindre... för dom har olika ambitionsnivå.. alla är välkomna att ha den ambitionsnivån också! - Stig

De låter även ungdomarna träna extra med andra grupper för att fortsätta utvecklas.

Dom kan däremot extra träna med seniorer om dom är såpass duktiga men deras ehm.. grupp då.. dom tillhör sin grupp men extratränar...- Peter

## **Kravlöshet**

Alla som håller på med en idrott gör detta på olika villkor och med olika ambitionsnivåer. Därför anser föreningarna att det är viktigt att hålla träningarna på en bra nivå och att inte triggas ut av resultat. Ungdomarna ska ha möjlighet att välja att satsa på idrotten eller att göra det för att det är roligt.

Man ska få en valmöjlighet att ja vill satsa på sporten, ja då ska du få kunna göra de eller så nej jag vill bara hålla på med de här för att de är roligt å va med kompisar, då ska du också kunna ha den valmöjligheten att eeeh köra på den linjen! - Martin

De ska inte bli straffade för att de väljer att prioritera bort träningar ibland, det ska vara kravlöst att ingå i föreningen. Alla ska vara med på deras egna villkor och inte bli straffade för att de väljer att stanna hemma för att exempelvis plugga.

Många som vi har i vår förening dom kanske inte är.. eeh dom största stjärnorna bollmässigt så men eeh många föräldrar säger att de att hos oss så är de ingen eeh.. dom är inte pressade på samma sätt.. eeh ja man är med på egna villkor. - Lennart

Vår tränare han säger såhär att vi får aldrig låta träningen och sporten gå ut över skolarbetet till exempel.. Behöver du läsa inför ett prov så är de liksom okej, de är ingen som..dom är inte utanför för det! - Mats

Sen är de såhär att alla kan inte träna alla gånger och de ska man inte bli straffad för heller, de är stugor, det är födelsedagar, det är föräldrar som inte kan eller hinner bry sig om sina barn höll jag på att säga men inte kan köra.. - Peter

## **Öppenhet till fler idrotter**

Alla föreningar hade en öppen inställning till att ungdomarna höll på med fler idrotter och uppmuntrade dem gärna. De menade på att alla är inte intresserade utav fotboll utan alla har olika idrottsintressen. Vissa ansåg att det var bra att blanda inomhus och utomhus idrotter medans andra inte la någon vikt i om det var idrott eller någon annan fritidsaktivitet som ungdomarna ville sysselsätta sig med. De ska inte behöva specialisera sig i såpass ung ålder om intresset inte finns.

Vi begär aldrig att någon ska specialisera sig på.. eller de behöver inte va idrott de kan va att dom tycker om musik, att dom är med i band och spelar eller vad som helst – Mats

Eeh absolut så tror jag själv på mångfaldigheten i idrottandet, vi ska inte straffa någon som håller på med en annan idrott..- Peter

## **Sammanfattning, Breddidrott-Elitinriktning:**

I strategin som behandlar breddidrott-elinriktigt lyfter föreningarna vikten av att låta ungdomarna utvecklas i sin egna takt och att också kunna ge dem valmöjligheten att elitsatsa men också bara att idrotta för skojs skull. För att ge möjligheten för ungdomarna att elitsatsa behövs samverkan med andra föreningar i andra städer, antingen i behov av byte av klubb eller bara för utvecklingsmöjligheten, att få träna med någon annan. Föreningarna menar också på att det ska vara kravlöst att va med i föreningen. Ungdomarna ska inte behöva välja bort någon del för sin idrott utan är det andra fritidsintressen, skolarbeten eller någon annan idrott som gör att man inte kan träna alla gånger så är det okej.

## **Engagemang**

### **Föräldraengagemang**

Föräldraengagemang var något som alla föreningar påpekade var viktigt, trots att det fanns bra med föräldraengagemang i en del av föreningarna behövs ändå alltid mer. Föreningarna försökte skapa familjära stämningar för att också föräldrarna ska trivas. Det är trots allt föräldrarna som ska köra till träningar, matcher och dylikt.

Vi har försökt å skapa lite... eftersom de är lördagsförmiddag lite liten familjär stämning så liksom med lite fika runtekring – Martin

Så vi försöker ändå hela tiden att få våra ung... asså ungdomar och folk å å prata med dom andra för att dom ska ha.. vi vill ha den här familjära stämningen! - Jessica

En av föreningarna ansåg också att byggandet av kärnfamiljer, en familj där alla eller många är involverade i föreningen, var viktigt för att behålla ungdomarna men också föräldrarna. Stig menar att föräldrarna ska vara den kraften som håller ungdomarna kvar. Kan man skapa en familjär stämning där alla trivs och framförallt en kärnfamilj där flera i familjen tränar blir det svårare att sluta. Det blir också en naturlig del att hjälpa till i föreningen om alla är involverade.

Då bygger vi kärnfamiljer, kan man nästan kalla det.. asså de blir mycket lättare att hålla kvar dom när dom sen kommer upp och blir.. Vet ju själv min son har ju gått upp och ner va.. de är lite skador ibland, sjukdomar ibland och nån kompis som försvinner. Men ändå vara kvar va.. Då är de ju föräldrarna väldigt mycket, som kan vara den positiva kraften! - Stig

Föräldrarna har en stor påverkan på barnens idrottande, det kan handla om att de hjälper till i föreningen, är ledare eller engagerade i sitt barns idrottsutövande. Föräldrarna är en betydande faktor för att ungdomar ska trivas, det är viktigt att de skapar ett motivationsklimat som är

uppmuntrande (Hassmén, Hassmén & Plate 2003 s. 173).

Det som pratas vid hemma vid köksbordet är minst lika viktigt egentligen.. å att de är rätt tongångar där eeh för de smittar av sig på barnen när dom är på träning å match å dels om dom blir drivna för hårt eller om dom inte drivs alls - Martin

### **Föräldrar som ledare**

Att använda föräldrarna till att vara ledare i föreningen var något alla föreningar påpekade var nödvändigt om också föräldrarna själva började träna var bara positivt. Föräldrarna är en av de ideella krafter som är nödvändigt för att föreningen ska klara sig.

Den där föräldraträningen, vuxen/nybörjarträningen där föräldrarna fått börja träna, då blir de den här familjen, om man ska ta nån enstaka detalj som gör att vi har möjligheten att växa, alltså bli fler och fler, så är de den! Sen ökar vi idrottskunnandet hos våra föräldrar vilket innebär att vi får bättre ledare.. bredare ledarskap- Stig

### **Ledarengagemang**

Ledarna är en viktig komponent för att ungdomar ska trivas och vara kvar i en förening. Men föreningarna påpekade att det inte handlar om ledarens utbildning och kunskap. Först och främst handlar det om hur pedagogiskt rättvis en ledare är, hur denne ser gruppen och hur den styr gruppen. Hur duktig ledaren är på idrott säger många egentligen inte spelar så stor roll, de är bättre att man är en bra förebild och kan hantera gruppen.

Dom som vi plockar ut å vara ledare är oftast dom som är... tycker har bra förutsättningar för att kunna ta dom yngre- Mats

Bra ledare som tar hand om barnen å å vi har kul.. de är ju de som driver barnet! - Martin

Att vara ledare i en förening kräver mycket engagemang och därför vill föreningarna skapa så bra förutsättningar för ledarna, det skall vara enkelt att vara ledare hos dem.

Dom behöver bara börja träna, lite gran själva för att stå där och vara tränare. Vi kör den filosofin att det är inte så svårt heller. - Stig

Det ska vara enkelt att vara ledare hos oss.- Peter

### **Förebilder**

Även att använda sig av förebilder var något som föreningarna ansåg vara en viktig del för att motivera ungdomarna. Det kan handla om att använda sig av äldre spelare för att motivera ungdomarna men också att använda sig av ungdomarna till ledare. Ungdomarna blir då förebilder

för de mindre. Vikten av att vara duktig idrottsman eller kvinna är inte heller viktigt, det handlar om att vara en bra förebild och ledare.

Vi försöker hela tiden rekrytera.. underifrån då.. från ungdomsgrupperna.. Många tycker de är fantastiskt roligt att hålla på.. Våra ungdomar då som är emellan 15 och 20 år då som är med och leder dom här grupperna- Mats

Sen måste man inte vara asså jätteduktigt på sporten eller framförallt i dom här lite yngre åldrarna, de är bättre du är en bra förebild och ledare på plan...- Martin

### **Ungdomsengagemang**

Engagemanget hos ungdomarna är lika viktigt som engagemanget hos föräldrar och ledare. En av föreningarna ansåg att det var viktigare att engagera ungdomarna till en fritidssysselsättning istället för att hålla på med just den sporten. Kunde de hjälpa till på annat sätt i föreningen fungerade det minst lika bra.

Det här är bredare än så, det handlar om att engagera ungdomar till någon form av fritidssysselsättning. Självklart är idrotten stor men dom behoven som dyker upp jobbar vi för då..  
- Jessica

En av föreningarna använder sig till exempel av sina ungdomar för att arrangera tävlingar och liknande. Detta för att engagera dem men också för att de ska ta eget ansvar och skolas in i föreningen.

Då va de ju nån som kläckte ur sig, ja men kan vi inte fråga våra ungdomar om dom kan arrangera tävlingar.. Så då har vi gjort, vi har utsett 2 stycken... då fråga vi ungdomarna, vi frågade två av våra äldre, äldsta då, juniorer om vad dom tyckte om den iden.. Dom tyckte de va bra! - Stig

### **Sammanfattning, Engagemang:**

Engagemang är det viktigaste för att en förening ska fungera, alla ideella krafter behövs. Föreningarna är i behov av engagemanget från föräldrar, ledare men också av ungdomarna själva. Föräldrarna behövs till ledare men också till att motivera ungdomarna till ett fortsatt idrottsutövande. Ledarna och ungdomarna själva behöver hjälpas åt för att få föreningen att fungera och därmed engagera sig både som ledare men också där behovet av hjälp finns i föreningen. Något som föreningarna ansåg var viktigt också var att använda sig av förebilder, barnen och ungdomarna behöver någon att se upp till och därmed är det bra att använda sig av ungdomarna till ledare för de yngre.

## **Mål och mening**

### **Social utbildning**

Det svenska föreningslivet handlar inte bara om idrottandet i sig, föreningslivet är fostrande för ungdomarna och det är även något som föreningarna jobbar aktivt med. Den fostrande delen har alla föreningar nämnt som viktig del och alla har förväntningar på ungdomarna att de sköter sig, de vill fostra bra medborgare. Det handlar om både hur man uppför sig gentemot varandra på träning men också utanför idrotten.

Vi hör aldrig några hårda ord där nere.. Visserligen är stämningen ganska hög och rolig ibland men de är på ett hjärtligt sätt om man säger så.. Så de är vår vision å fostra bra medborgare.. dom behöver inte bli bra på sporten..- Mats

De är ju lite också som vi prata om där att man skall fostra å å skapa en bra person höll jag på att säga men bra.. ungdomar. - Peter

Men det handlar inte bara om hur man betar sig gentemot varandra utan även hur man betar sig mot domare och motståndare. Även oavsett ålder så vill föreningarna se ett bra uppförande.

Eeeh vi har en målsättning att vi ska ha med spelarna så långt upp i åldrarna som möjligt.. men också att dom ska få en bra social utbildning.. Men men också att vi pratar ganska mycket om hur man uppför sig mot egna spelare, mot motståndare, mot domare och allting. - Peter

Eeeh men man förväntar sig ett gott uppträdande oavsett ålder tycker jag.. eeeh åå har man inte det så försöker vi fostra dom till att här gör vi såhär.. Vi ska ju inte ta bort att de är lek och skoj men att man ska ändå ställas in och få lite disciplin å hur man ska genomföra...- Martin

### **Gemenskap**

För att ungdomarna ska trivas i en förening ansåg de att det är viktigt med gemenskapen. Det ska vara en bra trivsel i föreningen där alla känner sig välkomna och sedda.

Ååå jag försöker ju liksom se alla och prata med alla ååå sådär så att dom får känna att dom är välkomna och sådär..Vi är ju främst ute efter att dom ska trivas och va kvar i klubben... - Mats

Finns gemenskapen i en grupp vill man vara kvar, trots att ibland intresset dalar och det ska kännas tryggt för ungdomarna att komma till träningarna. Föreningen ska vara en plats man trivs på och där man vill spendera sin fritid.

Vi vill egentligen bara skapa en trygghet och harmoni att man vill vara där - Martin

## **Glädje**

Föreningarna vill vara fostrande och få ungdomarna att få disciplin men det är viktigt att det finns en glädje i att utöva sporten. Finns inte glädjen eller intresset kommer föreningarna ändå inte lyckas behålla ungdomarna.

Man avslutar alltid träningarna lite roligt så att dom tycker det är kul. Dom har ett bra sista intryck när dom går hem – Mats

Det är ju de som är grejen.. eeh att det ska va roligt att träna... för är det inte roligt att träna då kommer dom ju sluta ändå nån gång.. - Stig

## **Rekrytering utifrån intresse**

I föreningslivet handlar det om att hitta dem som är intresserade av idrotten. Alla har olika intressen som de brinner för och tycker är roligt därför hade flera av föreningarna projekt med fokus på prova på. Antingen var de ute i skolor på idrottslektioner och visade upp sin idrott, hade prova på dagar och hade yttre information där det bland annat ingick upprop i skolorna samt att dela ut foldrar. Att få många som provade på föreningens idrott ansåg föreningarna vara en viktig del för att nå de som var intresserade.

Det är liksom våran filosofi.. alla kan inte tycka det är roligt med vår idrott... alla tycker inte det är roligt att spela fotboll. Det är ju det som är grejen.. Vi ska ju försöka hitta dom som är bra.. inte dom som är bra.. dom som tycker det är roligt med vår idrott...- Stig

Eeh och tanken med att anställa mig var att vi skulle vara ute mer i skolor och så.. Ehh så de har vi jobbat mycket med nu dom senaste 3 årena.. Så nästan varje år har jag åkt runt, i alla fall årskurs 1-4 i Trollhättan och bland annat haft idrottslektioner.. - Lennart

## **Sammanfattning, Mål och mening:**

För att ungdomarna ska ha ett fortsatt intresse för idrott under hela sitt liv behöver de känna en glädje till idrotten. Det kan handla om att avsluta träningarna roligt så att de har en bra känsla när de åker därifrån men det kan också handla om känna gemenskap till sina föreningskompisar. Idrottandet är något de ska se fram emot och en bra gemenskap skapar bättre stämning. Föreningarna ville fostra bra medborgare och ge ungdomarna en bra social utbildning genom idrotten.



## Diskussion

Gemenskapen var det som låg i fokus hos varje förening. Det handlade om att skapa en familjär stämning där både föräldrarna och ungdomarna trivdes. Föreningarna skapade förutsättningar för ungdomarna att ta hand om varandra, öka sin kompetens, genom möjlighet till elitsatsning och lät dem bestämma över sitt egna idrottande. Det är just gemenskap, kompetens och autonomi som Deci & Ryan's (2000 s. 227) självbestämmande teori hävdar att människor har ett behov av att få. Behovet av att känna gemenskap syftar till att känna samhörighet med andra och det är viktigt att det behovet blir tillfredställt, även behovet av att känna sig kompetent och att få uppleva frihet.

Forskaren Mats Trondman (2005 s. 120) lyfte utanförskap och kompisar som slutade som några av de vanligaste orsakerna till att ungdomarna slutade med idrottandet. Andra orsaker som han också lyfte var föräldrar som inte engagerade sig och föräldrar som ställde för höga krav. Min tolkning är att föreningarna förhindrar dessa orsaker att ske genom att skapa en familjär stämning där alla känner samhörighet.

Studiens resultat visade också att föreningarna ville att ungdomarna skulle finna glädje i sitt idrottande eller i föreningen. Fanns inte ambitionen för att själv tävla och träna försökte föreningarna hitta andra vägar att sysselsätta ungdomarna. Exempelvis med att vara ledare och vara med att arrangera tävlingar. Något som poängterades av ledarna var att ungdomarna fick ha sin egna ambitionsnivå gällande både tävling och träning. Det skulle vara helt kravlöst och det var ungdomarnas egna förutsättningar som var viktiga. Om ungdomarna själva får bestämma över sitt utövande bibehålls också motivationen. Detta visar Deci & Ryan's (Se figur 3) självbestämmande kontinuum. Ju bättre självbestämmande du har, desto högre inre motivation har du. Den inre motivationen präglas av glädje, att man vill nå kunskap och känna stimulans. Den påverkas av de sociala faktorerna som är ledarna och föräldrarna. För att människor och framförallt ungdomarna i detta fall ska kunna bli mer självbestämmande behöver de ha stöd från omgivningen (Deci & Ryan 2000 s. 239). Min tolkning av detta är att på grund av den kravlöshet och öppenhet som finns i föreningarna så har ungdomarna ett starkt självbestämmande och därmed en hög inre motivation. Den inre motivationen kännetecknas av att det är roligt och finns glädje och därför stannar ungdomarna kvar i föreningen. Trondman (2005 s. 46) har även fått det resultatet i sin studie, att ungdomarna stannar kvar i föreningen för att det är roligt.

Då föreningarna valde att lägga fokus på den inre motivation, glädje och stimulans, var den yttre motivationen oviktig. Hos föreningarna fanns det inga krav på ungdomarna inom den egna idrotten

eller om det fanns andra idrotter, andra fritidsaktiviteter eller skolarbeten som tog upp deras tid. De yttre kraven hos ungdomarna var mycket små. Krav, måsten och belöning/bestrafning är behov som den yttre motivationen tillfredsställs av. I Deci & Ryan's (2000 s. 237) självbestämmande kontinuum visar det sig att hög yttre motivation leder till ett lägre självbestämmande och kan leda till amotivation. För höga krav från omgivning skapar mindre självbestämmande och stärker den yttre motivationen på den situationella nivån, den motivation som individen känner inför en specifik aktivitet (Hassmén, Hassmén & Plate 2003 s. 173). När kraven och den yttre motivationen ökar finns en stor risk att ungdomarna slutar med idrotten. Tävlingsverksamhet kan vara en faktor som skapar stor yttre motivation. Engström (2007 s. 11) påpekar att problemet med den svenska idrottsrörelse är att den blir för specialiserad och att tävlingsverksamheten startar för tidigt. Ungdomar som tävlar mycket skolas in i en kultur där idrott förknippas med konkurrens och vikten av att vinna och prestera. Det är viktigt att få ungdomarna att förstå att det inte handlar om att vinna utan det handlar om att ha kul. Av de sex föreningar som jag intervjuade var det endast en förening som kallade sig själv en utpräglad tävlingsklubb. Trots detta lade de fokus på de faktorer som påverkar den inre motivationen såsom glädje, kravlöshet och den egna ambitionsnivån. Jag tolkar detta som att denna förening har presenterat tävling på rätt sätt. De har lyckats med att få ungdomarna att förstå vad det egentligen handlar om för tävlingsverksamheten har inte bara negativa effekter på ungdomarna. Tävlingsverksamheten ger dem möjlighet till självförverkligande, framgångsupplevelse, spänning, trygghet, gemenskap och solidaritet (Engström 2007 s. 11).

Av studiens resultat visades det att föreningarna inte satte några krav på ungdomarna men de hade som mål att skapa bra medborgare. De ville skapa bra ungdomar där fokus var att ge dem en bra social utbildning och ge dem större kunskap. Både idrottsmässigt men framförallt hur man beter sig gentemot varandra. Detta vägde mer för föreningarna än att de var bra idrottsmän eller idrottskvinor. Föreningarna ville motivera ungdomarna till bättre social utbildning och inte lägga vikt i deras skicklighet gällande sporten. Detta kopplar jag till de två målinriktningar som Hassmén, Hassmén & Plate (2003 s. 175) tar upp i teorin om prestationsmotivation. Prestationsmotivation är en individs försök att nå uppsatta mål och framgång. De två olika målinriktningar som beskriver en individs engagemang är den uppgiftsorienterade och den resultatorienterade målinriktningen. Uppgiftsorienterad målinriktning handlar om att ha ett mål och att nå en specifik kunskap. Resultatorienterad målinriktning handlar om att man som individ jämför sig med andra och sin egna förmåga. Vikt läggs på att prestera bättre än andra. Min tolkning utifrån detta är att det är på grund av deras fokus på social utbildning, inte på idrotten i sig, som gör att de är såpass öppna till att ungdomarna höll på med fler idrotter. De vill fokusera på att ungdomarna ska få nya kunskaper

gällande den sociala utbildningen. Önskan var att ungdomarna skulle testa på flera idrotter tills de hittade vad de själva ansåg var roligt och inte behöva specialisera sig för tidigt.

### **Förslag till fortsatt forskning**

Studier som har gjorts om ungdomars idrottsutövande har handlat om vilka som lämnar idrottsföreningen och varför. En del av dessa beskriver också varför vissa väljer att stanna kvar, utifrån den studie jag har gjort och den forskning som redan finns hade det varit intressant att se hur motivation egentligen påverkar ungdomarna. Väljer fler ungdomar att stanna kvar i en förening om de vet hur motivation påverkar idrottsutövandet?

### **Slutsats**

Resultatet av denna studie visade att föreningar i Trollhättans stad lägger stort fokus på att skapa en gemenskap i föreningen, ungdomarnas sociala utbildning, självbestämmande, samverkan och ledarens sätt att hantera och bemöta ungdomarna. Detta är även de faktorer som är grunden Vallerand & Losier's model (Se figur 1 s. 10) om inre och yttre motivation inom idrotten och därmed grunden till slutsatsen för denna studie. Modellen innefattar både inre och yttre motivation samt amotivation men också grunderna från självbestämmande teorin som handlar om behovet av kompetens, autonomi och gemenskap. Den positiva inre motivationen tillsammans med behovet av gemenskap, självbestämmande och kompetens skapar bra konsekvenser för föreningarna. De försöker skapa bra medborgare och de låter ungdomarna vara med och påverka, detta gör att ungdomarna stannar kvar i föreningen.

# Referenser

Bjurwill, Christer (1995). *Fenomenologi*. Lund: Studentlitteratur

Cox, Richard H (2007) *Sport psychology: concepts and applications*. 6. ed. Boston: McGraw Hill.

Deci Edward L & Ryan, Richard M (2000) *The "what" and "why" of Goal Pursuit: Human Needs and the Self-Determination of Behaviour*. *Psychology Inquiry* 2000, Vol. 11, No 4, 227-268. [Elektronisk] Tillgänglig: <<http://users.ugent.be/~wbeyers/scripties2012/artikels/The-what-and-why-of-goal-pursuits.pdf>> [2014-05-19]

Denscombe, Martyn (2009). *Forskningshandboken: för småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*. 2. uppl. Lund: Studentlitteratur

Engström, Lars-Magnus i Engström, Lars-Magnus, R Norberg, Johan & Åkesson, Joakim (2007) *Idrotten vill- En utvärdering av barn- och ungdomsidrotten*. (FoU-rapport 2007:1). Stockholm: Riksidrottsförbundet

Friskis & Svettis. Hur det började [Elektronisk] Tillgänglig: <http://web.friskissvettis.se/om-friskis-svettis/historia> [2014-04-21]

Franzén, Mats & Peterson Tomas. (2004). *Varför lämnar ungdomar idrotten? – en undersökning av fotbollstjejer och – killar från 13 till 15 år*. (FoU-rapport 2004:3). Stockholm: Riksidrottsförbundet.

Hassmén, Peter, Hassmén, Nathalie & Plate, Johan (2003). *Idrottspsykologi*. Stockholm: Natur och kultur

Hassmén, Peter, Kenttä, Göran & Gustafsson, Henrik (2009). *Praktisk idrottspsykologi*. 1. uppl. Stockholm: SISU idrottsböcker

Hogedal, Lasse (2002). *En vinnande styrelse- om styrelsearbete i en förening*. SISU idrottsböcker

Larsson, Bengt i Engström, Lars-Magnus (red.) och Redelius, Karin (red.) (2002) *Pedagogiska perspektiv på idrott*. Stockholm: HLS förlag

- Kvale, Steinar (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur
- Nationalencyklopedin [Elektronisk] Tillgänglig: <http://www.ne.se/motivation> [2014-04-16]
- Nationalencyklopedin (2011) [Elektronisk] Tillgänglig: [http://www.ne.se/ideell-förening?i\\_h\\_word=ideell](http://www.ne.se/ideell-förening?i_h_word=ideell) [2014-04-21]
- Roberts, Glyn C. (red.) (1992) *Motivation in sport and exercise*. Champaign, Ill.: Human Kinetics Books
- Trondman, Mats (2005) *Unga och föreningsidrotten: en studie om föreningsidrottens plats, betydelser och konsekvenser i ungas liv*. Stockholm: Ungdomsstyrelsen
- Trost, Jan (2010) *Kvalitativa intervjuer*. Lund: Studentlitteratur
- Vetenskapsrådet (2011) [Elektronisk] Tillgänglig: <http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf> [2014-05-05]
- Riksidrottsförbundet (2009) *Fysisk aktivitet, fakta och argument*. [Elektronisk] Tillgänglig: [http://www.rf.se/ImageVaultFiles/id\\_33788/cf\\_394/Fysisk\\_aktivitet\\_fakta\\_och\\_argument.PDF](http://www.rf.se/ImageVaultFiles/id_33788/cf_394/Fysisk_aktivitet_fakta_och_argument.PDF) [2014-05-12]
- Riksidrottsförbundet (2008) *Vilka stannar kvar och varför? - En studie av ungdomars deltagande i föreningsidrott*. (FoU-rapport 2008:4) Stockholm: Riksidrottsförbundet
- Riksidrottsförbundet (2009) *Idrotten vill* [Elektronisk] Tillgänglig: [http://www.rf.se/ImageVaultFiles/id\\_32925/cf\\_394/IdrottenVill\\_2009\\_Webbversion.PDF](http://www.rf.se/ImageVaultFiles/id_32925/cf_394/IdrottenVill_2009_Webbversion.PDF) [2014-04-19]
- Wagnsson, Stefan. (2009). *Föreningsidrott som socialisationsmiljö – en studie av idrottens betydelse för barns och ungdomars psykosociala utveckling*. Karlstad: Karlstads universitet.
- Weiner, Bernard (1992). *Human motivation: metaphors, theories, and research*. Newbury Park, Calif.: Sage

# Bilaga 1:

Hej!

Jag heter Maja Hofling och är student på Hälsovetarprogrammet på Högskolan Väst och läser nu min sista termin och är därmed i fullgång med att skriva mitt examensarbete i pedagogik. Jag har valt att undersöka framgångsrika strategier för att behålla ungdomar, i åldern 13-16 år, i idrottsföreningar.

Syftet med mitt arbete är att undersöka hur idrottsföreningar jobbar strategisk med att behålla ungdomar. Jag hoppas att denna undersökning kan vara ett verktyg för föreningar, med problem att behålla ungdomar, att hitta en fungerande och användbar metod.

Jag har till en början gjort en lokalisering av idrottsföreningarna i Trollhättan och därmed pratat med någon från er förening och nu önskar jag att göra en intervju med ungdomsansvarig eller den person som har hand om ungdomsverksamheten idag. Intervjun kommer att ta ungefär 30-60 minuter.

Vid intervjun kommer jag att ta hänsyn till Vetenskapsrådet forskningsetiska principer och det innebär att ditt deltagande är frivilligt och om så önskas så kan du närsomhelst under intervjun avbryta och därmed avsluta ditt deltagande. Din intervju kommer behandlas konfidentiellt och du kommer att vara anonym.

Om du har frågor eller funderingar, hör gärna av dig till mig.

Med Vänlig Hälsning

Maja Hofling

[Maho0024@student.hv.se](mailto:Maho0024@student.hv.se)

Medgivande till intervju:

Ort:

Datum:

Namn:

Mail:

Telefonnummer:

## **Bilaga 2:**

### Intervjuguide

#### **Bakgrund – kan du berätta lite om dig själv.**

Namn

Förening

Position/uppdrag i idrottsföreningen

Hur länge har du varit aktiv i föreningen?

*a. Som medlem?*

*b. Som utövare?*

*c. Som ledare/styrelsemedlem/ungdomsansvarig etc?*

Har du någon utbildning med anknytning till förening?

*a. Om ja, vad för utbildning?*

Egna idrottserfarenheter

Vad har idrotten betytt för dig? Motivation till idrotten

#### **Bakgrund – Förening**

Hur många medlemmar har föreningen?

Hur många aktiva ungdomar har föreningen, i åldern 13-16 år?

#### **Föreningen- Motivation**

Varför tror du ungdomarna i er förening kommer tillbaka till träningen?

Vilka komponenter tror du är viktiga för att ungdomarna ska trivas?

Lägger ni mycket kraft och tid på att motivera till deltagande?

Vad tror du motiverar till högt deltagande?

#### **Värderingar- Föreningen**

Vad har föreningen för vision och mål?

Vilka förväntningar har ni på ungdomarna i föreningen?

Vad har ni för värderingar i er förening? Idrott för alla?

Uppmuntrar ni ungdomarna att hålla på med fler idrotter?

#### **Föreningen- Ungdomar**

Har fördelningen av ungdomar i åldern 13-16 år alltid sett likadan ut?

Har föreningen gjort någon satsning för att öka antalet ungdomar?

Efter satsningen, syntes de någon skillnad på behållningen av ungdomar?

Vad för medvetna strategier har gjorts?

Berätta gärna om hur dessa lyckade strategier har gjorts för att föreningen ska få ett gott resultat

Vilken strategi anser du har varit mest lyckosam? Varför?

### **Föreningen- Ledare**

Arbetar ni aktivt för att utbilda nya ledare?

Vad har era ledare för utbildningar?

Tror du att ledarnas kunskaper och utbildning har påverkan på medlemmarnas behållning i föreningen?

Vet era ledare om hur ni arbetar för att behålla ungdomarna?

Deltar era ledare aktivt för att hjälpa föreningen med detta?

*a. Om ja, hur arbetar dom för detta?*

*b. Om nej, varför tror du så är fallet?*