

# Idrottsledaren som hälsofostrare

**Jan-Ola Högberg**

Avdelningen pedagogik, Högskolan Dalarna

Publicerad på Internet, [www.idrottsforum.org](http://www.idrottsforum.org) (ISSN 1652-7224) 2007-03-28

Copyright © Jan-Ola Högberg 2007. All rights reserved. Except for the quotation of short passages for the purposes of criticism and review, no part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the prior permission of the author.

Det är inga beskedliga krav den svenska idrottsrörelsen ställer på sig själv – i och för sig ivrigt påhejad av stat och välmenande organisationer, men med egna formuleringar och antagna i demokratisk ordning, eller av organ valda i demokratisk ordning. Vad det handlar om denna gång är det hälsofrämjande arbete den organiserade idrotten i Sverige ska utföra. Vi hittar formuleringarna i idrottens eget Magna Charta, idrottsrörelsens idéprogram Idrotten Vill, antaget vid Riksidrottsmötet i Umeå 1995 och uppdaterat enligt beslut vid RF-stämman 2005. Tanken är att idéprogrammets ord ska bli levande verklighet i den idrottsliga vardagen, i specialförbund, i regionala och lokala idrottsorganisationer, i minsta lilla knattelag och i elitidrottarnas av idrottsexterna krafter hårt styrda verklighet. Och vad är det då man vill uppnå?

I idéprogrammet konstateras inledningsvis att idrott är fysisk aktivitet som man utför för att ha roligt, må bra och prestera mer. Ett av idrottens syften är att förbättra hälsan, och fysisk aktivitet bidrar till bättre hälsa. Idrotten har således stor betydelse för folkhälsan, och en av de viktigaste uppgifterna för idrottsrörelsen är att stimulera barn och ungdomar till fysisk aktivitet, och att göra det på ett sådant sätt att det ger upphov till ett livslångt intresse. I riktlinjerna för idrottsrörelsens verksamhet sägs att idrottsledare ska ha grundläggande kunskap om barns fysiska, psykiska och sociala utveckling, och att ledarna ska få möjligheter att fördjupa sina kunskaper i dessa avseenden, liksom om träningsplanering. Överhuvud taget ses ledarna, för närvarande ca 600.000 ideellt arbetande, som en central resurs som ska lyftas fram, utbildas och stödjas på olika sätt.

Det är just idrottsledaren som står i fokus i Jan-Ola Högbergs artikel I den redovisar han en studie av 106 barn- och ungdomsledare inom idrottsrörelsen i Dalarna, med syftet att kartlägga deras attityder till att förverkliga de högt ställda ambitionerna i idrottsrörelsens styrdokument när det gäller hälsofostran. Hans resultat torde stämna idrottsrörelsens ideologer och administratörer till eftertanke. Högberg har funnit att de undersökta idrottsledarna ofta saknar kunskap om idrottens hälsomål, deras attityder till denna del av verksamheten är svaga, de saknar beredskap att utforma träning så att den motsvarar målen. Problemet är enligt Högberg utbildningen, som inte bibringar ledarna de kunskaper och det engagemang som krävs för att intentionerna ska ha en chans att realiseras.

## Bakgrund

### *Idrottens styrdokument*

Idrott är för de flesta träning och tävling, ansträngning, glädje, men också förtvivlan. Det finns många traditioner inom idrotten som styr dess utformning. Före detta aktiva värvas som tränare eller ledare. Barn och ungdomar tar efter äldre, duktiga idrottare etc. Det finns naturligtvis en styrka i detta, men också svagheter. Samhället runt idrotten förändras och det gör att idrotten också måste förändras, för att inte bli en isolerad ö i övrig utveckling. Samhällets ”verksamhet” styrs av en mängd styrdokument, varav de tyngsta är lagar och förordning.

Idrotten styrs också av styrdokument, där ”Idrotten Vill” (Riksidrottsförbundet [RF] 1995) är det överordnade. Karin Redelius skriver i sin avhandling (2002):

”Idrotten Vill” är så nära en läroplan man kan komma och i förordet slås fast att programmet utgör idrottsrörelsens verksamhetsidé och värdegrund (s 18).

”Idrotten Vill” inleds med en deklARATION om vad idrott är:

Idrott är

Fysisk aktivitet som vi utför för att kunna ha roligt, må bra och prestera mera (s 4).

Fysisk aktivitet är alltså grunden i verksamheten. Men denna fysiska aktivitet kan ses som ett medel för andra mål, dvs att ha roligt och att må bra.

Att uttrycket ”att må bra” innebär annat än att prestera mera och att vinna tydliggörs längre ner på samma sida i ”Idrotten Vill”:

Vi utformar vår idrott så att:

[...] de som deltar får vara med och bestämma och ta ansvar för sin verksamhet, den ger alla som deltar en kamratlig och trygg social gemenskap (RF 1995 s 4).

Idrottens eget ansvar för mer samhällsfostrande uppgifter kommer till klart uttryck under rubriken ”Idrott är bra...”. Under den första rubriken, ”Demokrati” står bland annat följande:

[...] Särskilt gäller detta barn och ungdomar, som därmed i idrottsföreningen får tidig träning i demokratins grunder (RF 1995 s 6).

Idrottens roll som hälsopåverkare syns tydligast under punkten ”En god hälsa”, som alltså har fått ett eget utrymme:

Ett av idrottens syften, och ett skäl för många att idrotta, är att förbättra hälsan. Fysisk aktivitet bidrar livet igenom, också för äldre, till bättre hälsa. Inom idrotten lär sig barn och ungdomar hur kroppen fungerar och vad som krävs för att den ska må bra. Att ta ställning mot sådant som är skadligt och nedbrytande, t ex användandet av droger och tidigt bruk av alkohol, är därför självklart [...] (s 7).

Vidare i "Idrotten Vill", rubriken "Idrotten i samhället":

Idrottsrörelsen har en viktig uppgift att fylla som opinionsbildare i folkhälsofrågor (s 8).

Samtliga ovanstående citat är hämtade från de inledande sidorna i "Idrotten Vill". Texten på dessa sidor gäller all föreningsidrott i Sverige, såväl för vuxna som för barn och ungdomar. Riktlinjerna specificeras sedan under olika rubriker, beroende på vilken kategori de aktiva tillhör. Under "Idrott för barn" står att läsa att barnen ska få utlopp för sitt rörelsebehov, sin glädje och spontanitet. De ska trivas och må bra. De ska också ha en kamratlig och trygg social gemenskap. Idrotten ska stimulera till ett livslångt idrottsintresse. Barnen ska göras delaktiga i utformningen och innehållet i den egna idrottsverksamheten.

"Idrotten Vill" behandlar i ett stycke "Idrott för ungdom". Där poängteras att de principer om lekfullhet och allsidig träning som gäller inom barnidrotten också ska gälla under de första åren inom ungdomsidrotten. Värdet av att ungdomarna får en sund och positiv kroppsuppfattning poängteras, liksom att etik och värderingsfrågor tas upp. Under ungdomsperiodens idrott sker också en differentiering mellan olika ambitionsnivåer. Man börjar tala om breddidrott respektive elitinriktad idrott.

Vi kan konstatera att idrottens viktigaste styrdokument, "Idrotten Vill", innehåller många direktiv och anvisningar, när det gäller påverkan till ett hälsosamt liv och en hälsosam livsstil. Detta innebär, som sagts, inte bara ett fysiskt aktivt liv. Det innebär också att vara medveten om demokratiska värderingar, att ha en sund självbild, att känna sig delaktig och trygg i sin sociala miljö.

"Idrotten Vill" menar också att idrottsrörelsen når så många barn och ungdomar att det

[...] ger idrottsledarna de näst efter familjen och skolan största möjligheterna att påverka och fostra ungdomarna och att härigenom bidra till en positiv samhällsutveckling ( s 22).

Idrottsrörelsen tar alltså på sig ett stort ansvar, när det gäller att påverka unga människor till att välja en hälsosam livsstil.

Under ett år har dessutom arbete pågått med ett nytt styrdokument, "Idrott hela livet", som ska bli en strategisk plan för idrottsrörelsens roll i folkhälsoarbetet. Detta dokument beräknas vara klart till Riksidrottsmötet (RIM) 2007. Med detta dokument visar idrottsrörelsen tydligt sitt ansvar i folkhälsoarbetet.

### ***Nationella styrdokument***

Idrottsrörelsen lever ett relativt sett autonomt liv, både när det gäller att utfärda direktiv för sin verksamhet och med avseende på hur de tilldelade resurserna, till exempel i form av pengar, ska fördelas. Men, idrotten är också en del av samhället och lyder naturligtvis under de lagar och förordningar som utfärdas av regering och riksdag (även om undantag finns!). Även politiskt uppsatta mål för samhällsutvecklingen omfattar idrotten.

När Folkhälsoinstitutet (Fhi) bildades 1992 blev dess främsta uppgift att driva kampanjer och hälsoprogram. Denna inriktning ändrades delvis när Nationella folkhälsokommittén tillsattes. Kommittén lade fram ett förslag om folkhälsomål som omfattade 18 punkter. För-

slaget bantades till elva punkter och lades fram av regeringen. Strategin var att föra fram hälsans bestämningsfaktorer, istället för som tidigare utgå från botandet av sjukdomar och lösandet av hälsoproblem. I och med detta fick idrotten en större roll i folkhälsoarbetet. Det är glädjande att se att på ett par punkter stämmer idrottens mål och riktlinjer väl överens med de nationella folkhälsomålen.

Av de elva målområdena för folkhälsoarbetet (Fhi 2004) är fem relevanta för den här diskussionen:

- Delaktighet och inflytande i samhället
- Trygga och goda uppväxtvillkor
- Ökad fysisk aktivitet
- Goda matvanor [...]
- Minskat bruk av tobak och alkohol, ett samhälle fritt från narkotika och doping

Det finns alltså både i nationella övergripande styrdokument och i idrottens egna styrdokument klart och tydligt utskrivet vilka mål man ska arbeta efter, när det gäller en hälsosam livsstil. Även om det ovan nämnda kommande dokumentet, "Idrott hela livet", kommer att förorda att idrottsrörelsen ska arbeta för alla elva folkhälsomål, är det så att det är främst de ovan citerade målen, som kommer att vara i fokus.

### ***Påverkan till en hälsosam livsstil***

Att förstå begreppen livsstil och hälsa är inte helt lätt. Folkhälsoinstitutet skriver följande i inledningen till dokumentet "Den nya folkhälsopolitiken" (Fhi 2004):

Hälsa är inte lätt att definiera, även om de flesta har en intuitiv förståelse för begreppet. Världshälsoorganisationen, WHO, har en mycket vid definition av hälsa – "ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och inte blott frånvaron av sjukdom och handikapp" (s 3).

Därmed lämnar man definitionen av hälsa, men man får ett resonemang om människors upplevelse av hälsa. Det verkar som om den subjektiva uppfattningen av vad hälsa betyder är det viktigaste, och likaså att det är den enskilda individens egen uppfattning om i vilket hälsotillstånd man befinner sig som bör vara avgörande. Lars-Magnus Engström (2005) skriver i artikeln "Barnidrott och vuxenmotion som kulturella uttryck":

Ett annat viktigt skäl att undersöka omfattningen och inriktningen av hälsovanor är att fysisk aktivitet har stor inverkan på hälsan och välbefinnandet. Det råder idag vetenskaplig konsensus om den fysiska aktivitetens betydelse för hälsotillståndet (s 1).

Självklart finns det många fler faktorer än fysisk aktivitet som påverkar hälsa och välbefinnande. Känslan av sammanhang och begriplighet av vad som sker höjer livskvaliteten och känslan av hälsa (Antonovsky 1991). Medbestämmande och eget ansvar minskar stressen och höjer välbefinnandet. Detta finns dokumenterat från såväl arbetslivet (t ex Frankenheuser 1997) som skolan (t ex Stensmo 1997). Även inom idrotten finns undersökningar som

visar att medbestämmande i och ansvar för egen träning ökar välbefinnandet, och dessutom förstärks lärandet (Mosston & Ashworth 2002).

Glädje och välbefinnande har en självklar parrelation och glädje och positiv inställning under träning och fysisk aktivitet har en gynnsam effekt på viljan att fortsätta med dessa aktiviteter. Engström (2005) skriver att inställningen till idrottsundervisningen i skolan är en stark indikator för bra motionsvanor senare i livet. Engström hävdar också att det inte finns några starka samband mellan att ha varit idrottsaktiv under uppväxttiden och att vara fysisk aktiv som vuxen. En förklaring är att föreningsidrottens träning är inriktad på att stimulera till tävling, att konkurrera och att träna för att vinna. Dessa mål stämmer inte med de mål som stimulerar till fysisk aktivitet utanför föreningsidrotten. Där handlar det mer om hälsa, välbefinnande och utseende. Stuart Biddle (2005) har i sin forskning kommit fram till att det spelar ingen roll hur mycket man har idrottat eller vilken idrott man har sysslat med, när det gäller att vara fysiskt aktiv senare i livet. Biddle menar att det är om man har upplevt träningen som positiv, har känt glädje och fått uppskattning för det man gör, som har störst betydelse.

Forskning inom området "Motivationsklimat" (t ex Ommundsen et al 1998) stärker fynden i ovanstående forskning. Genom att "klimatet" under träning präglas av icke-konkurrens och medbestämmande upplever adepterna att de presterar bättre och får en positivare inställning till träning över huvud taget.

Det tycks som om fysisk aktivitet under barn- och ungdomsåren i sig inte är en stark indikator för fortsatt fysisk aktivitet i vuxenlivet. Fysisk aktivitet kan dock användas som medel för att nå de hälsomål som samhället och idrottsrörelsen ställer upp. Om idrottsträning/fysisk aktivitet innebär att deltagarna upplever glädje, att de får vara delansvariga för sin egen träning och får känna uppskattning för sina prestationer utan att tävla med andra ökar dels viljan att prestera och viljan och intentionerna att träna även utanför den organiserade idrotten. Detta leder då till en god cirkel eftersom fysisk aktivitet i sig ger hälsosamma effekter även inom andra områden än fysisk träning. Erwin Apitzsch (2004) skriver i en artikel om motiv för och spontana förändringar i fysisk aktivitet:

Forskningsresultat har visat att fysisk aktivitet har en positiv inverkan på de psykologiska faktorerna självuppfattning och sinnesstämning (Biddle & Mutrie 2001). Självuppfattning är accepterat som ett nyckelbegrepp i emotionell stabilitet och anpassning till kraven i livet, har ett positivt samband med bl a livstillfredsställelse, social anpassning och stresstålighet och är därför en av de starkaste prediktorerna för subjektivt välmående och följaktligen livskvalitet (Fox 2000 s 1).

Sammanfattningsvis kan sägas att om idrottsträning – framför allt för barn och ungdom – utformas så att adepterna känner *glädje, medbestämmande* och *uppskattning för sin prestation utan att jämföras med andra*, ökar sannolikheten att de kommer att ha ett fysiskt aktivt liv och på så vis också uppnå andra aspekter av hälsa. Dessutom ger detta en positiv inställning till träning, ansträngning och vilja att anstränga sig!

## Syfte

Syftet med denna studie är att undersöka barn- och ungdomsledares attityder till att realisera de intentioner om hälsofostran som finns i idrottens styrdokument. I detta syfte ingår också att studera skillnader i idrottsledarnas intentioner i förhållande till adepternas ålder och inriktning på träningen samt ledarnas ålder, tidigare erfarenheter och utbildning.

## Metod

### *Enkät*

En enkätstudie genomfördes med barn- och ungdomsledare inom idrottsrörelsen i Dalarnas län. I denna studie definierades barn och ungdom som adepters mellan 10 och 18 år. Enkätmetoden användes då denna på ett effektivare sätt än andra metoder kan ge ett brett underlag för analys, resultat och reflektion. Nackdelen med enkätmetoden är att den inte ger underlag för djupgående analyser om deltagarnas tankar och värderingar. I föreliggande undersökning kompletterades därför enkätstudien med intervjuer med barn- och ungdomsledare.

Enkäten delades in i tre delar (se bilaga 1, sist i dokumentet). Del ett handlade om personernas bakgrund: ålder, yrke, utbildning, tidigare idrottserfarenhet etc. Del två utgjordes av ett batteri påståenden som skulle bedömas efter fyra alternativ: ”Instämmer helt”, ”instämmer delvis”, ”tar delvis avstånd” och ”tar helt avstånd”. Försökspersonerna skulle ta ställning till 36 påståenden som alla handlade om idrottsträning och hälsofostran. Del tre bestod av 11 beskrivningar av olika mål för idrottsträning. Även här fanns de fyra ovan nämnda svarsalternativ till varje målbeskrivning. De två sistnämnda delarna innehöll påståenden och målbeskrivningar som är relaterade till de tidigare nämnda områdena *glädje*, *medbestämmande* och *uppskattning för egen prestation*.

I enkätundersökningen deltog 106 personer. 152 enkäter delades ut, 110 samlades in, men av dessa var 4 st i så ofullständigt skick att de sorterades bort. Svarefrekvensen blev således 70%. Medelåldern var 39,7 år. Skillnaden i medelålder mellan kvinnor och män var försumbar.

Enkäten provades på de SISU-konsulenter som administrerade distributionen och insamlandet av enkäterna och på 16 studenter som läste på Högskolan Dalarnas idrottstränarprogram. Några frågor i del ett formulerades om. De ursprungligen 40 påståendena i del två reducerades till 36 och fyra påståenden formulerades om. I del tre gjordes några mindre språkliga ändringar.

De sju idrottskonsulenter som är anställda av SISU Idrottsutbildarna Dalarna distribuerade enkäterna. Dessa idrottskonsulenter verkar över hela Dalarnas län och urvalet av försökspersoner gjordes genom ”bekvämlighetsval”. Med detta menas här att de ledare och tränare som konsulenterna träffade under januari-mars 2006 ombads fylla i enkäten. Konsulenterna träffade försökspersonerna vid kurser, studiecirkel och vid vanligt förekommande kontakträffar. En del enkäter samlades in ”på plats”, resten skickades i frankerade svarskuvert till Högskolan Dalarna. Urvalet kan alltså inte anses helt representativt. Det är

också svårt att få fram siffror som talar om hur många idrottsledare av nämnda karaktär det finns i Dalarna totalt, varför det är vanskligt att bedöma om resultatet är generaliserbart.

### ***Intervju***

Syftet med intervjuerna var att eventuellt få blottlägga information av kvalitativ karaktär, som ett komplement till enkäten. I enkäten förbisedda faktorer kan uppenbara sig i intervjuerna.

Elva intervjuer genomfördes. Intervjuerna utfördes av studenter på Högskolan Dalarnas idrottstränarprograms sista termin, där studenterna gör sitt examensarbete. Samtliga studenter hade läst 15p vetenskaplig metod, gjort två B-uppsatser och fått extra utbildning för just denna uppgift.

Urvalet till intervjuerna gjordes strategiskt, för att dessa intervjupersoner skulle bilda en så heterogen grupp som möjligt, gällande utbildning, träningsinriktning, ålder på adepterna etc. En av försökspersonerna i intervjugruppen deltog också i enkätundersökningen. De övriga gjorde det inte. Samtliga intervjuer bandades, i många fall gjordes också anteckningar under själva intervjuerna.

För att få så lite ”politiskt korrekta” svar som möjligt avslöjades inte det egentliga syftet med intervjuerna. Intervjuerna meddelade att syftet var att försöka ta reda på hur barn- och ungdomsledare tänker, när de planerar, genomför och utvärderar sin träning.

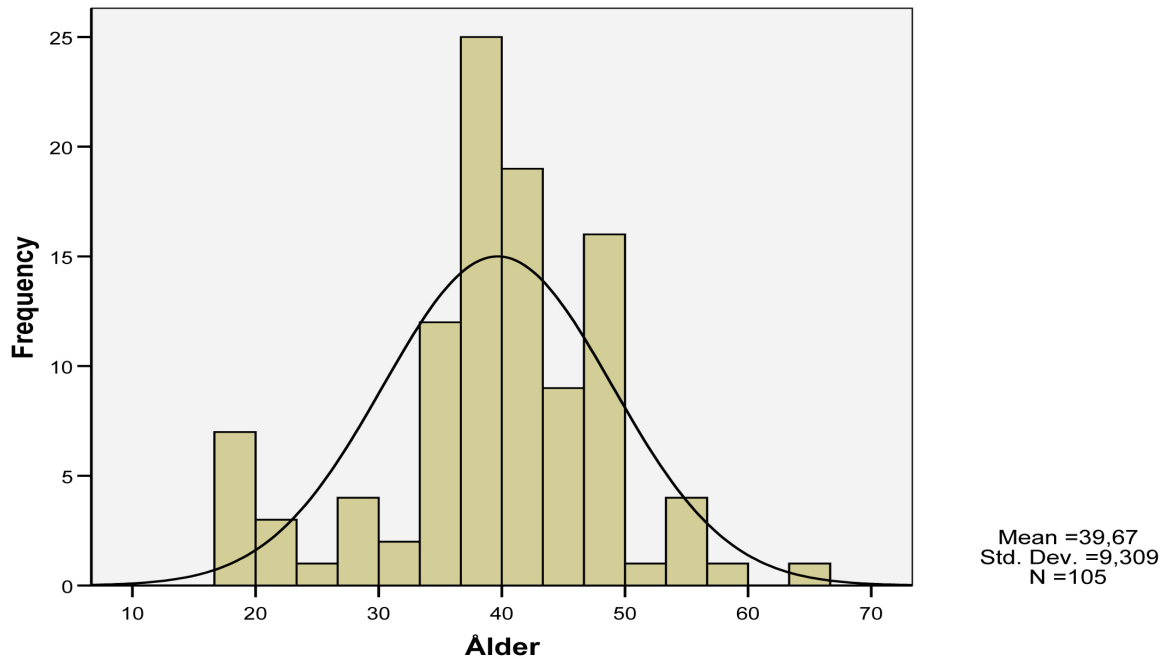
## **Resultat och reflektion**

I detta kapitel kommer rena fakta från enkät och intervju att direkt kompletteras med analyser och mer subjektiva reflektioner. Detta görs för att underlätta för både författare och läsare att följa en röd tråd genom undersökningen.

Resultatet delas in i tre delar. Del ett innehåller fakta om idrottsledarna och deras adepter. Endast de resultat som kan ha betydelse för tolkning av resultatet enligt undersökningens syfte presenteras. I del två analyseras ledarnas attityd till idrottsträning som del i fostran till en hälsosam livsstil. Vidare görs jämförelser med detta resultat utifrån ledarnas ålder, utbildning, erfarenhet som tränare och egen idrottsbakgrund, samt adepternas ålder inriktningen på träningen. Del tre redovisar resultatet från intervjuundersökningen.

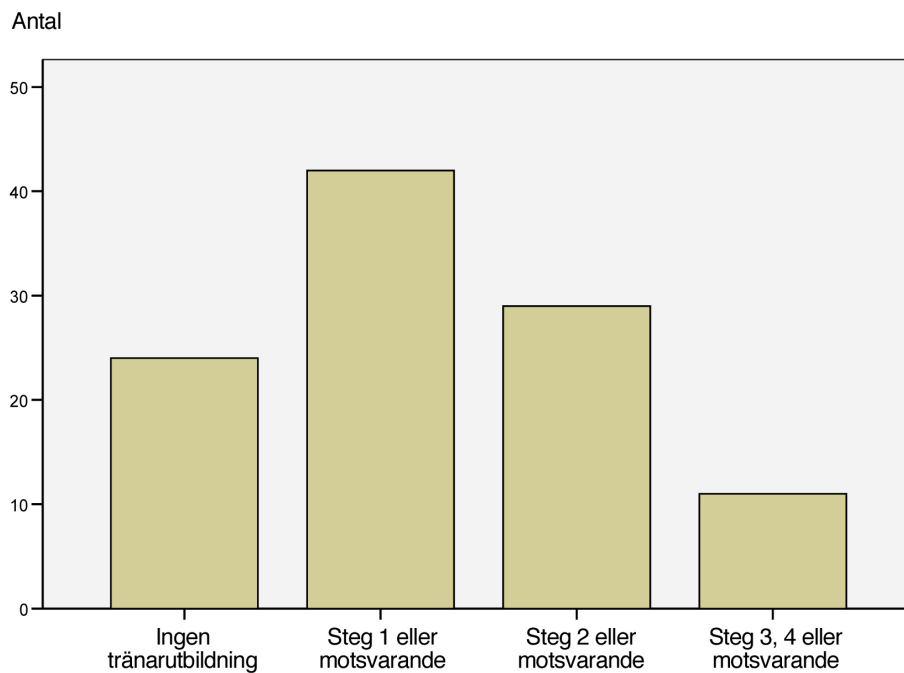
### ***Bakgrundsfakta idrottsledarna***

Av de 106 deltagarna i enkätundersökningen var 25 kvinnor och 81 män. Det är svårt att säga om dessa siffror är representativa för hela Dalarna eller för hela Sverige, då det är svårt att få fram statistik över enbart barn- och ungdomsledare. Enligt RF:s statistik finns det 639 000 ledare totalt inom idrottsrörelsen och av dessa är 35% kvinnor och 65% män.



**Figur 1.** *Ledarnas ålder. n=105*

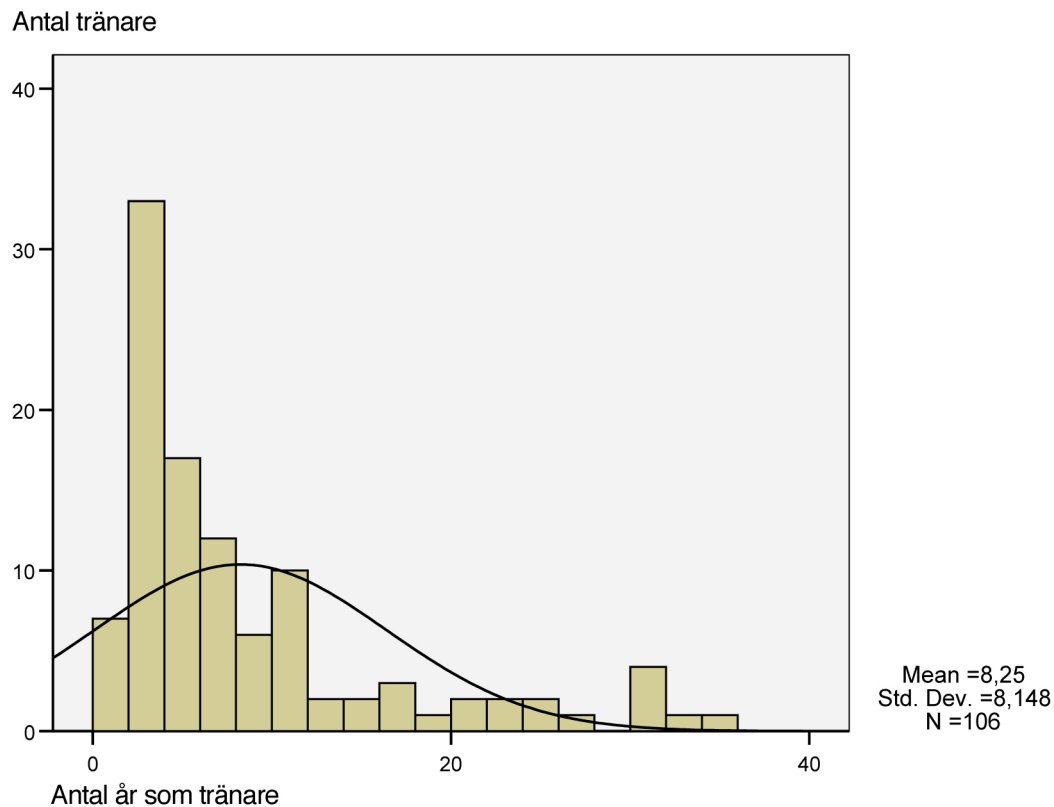
Medelåldern på tränarna/ledarna var 39,7. Den yngste var 17 år, den äldste var 67 år. Det fanns ingen signifikant skillnad i åldersfördelningen, när det gäller kvinnor och män. Det ser ut som att toppen finns vid den ålder då tränaren/ledarens barn är i den ålder, då dessa är mest aktiva!



**Figur 2.** *Ledarnas utbildning inom idrott. n=106*

Av figuren framgår att det är 24 personer som inte har någon som helst utbildning inom idrotten. Kriteriet för att klassificeras i kategori 2 var att man hade gått någon, vilken som helst, utbildning som idrottsrörelsen eller SISU anordnat. 42 deltagare hade deltagit i någon steg 1-utbildning eller motsvarande. Detta innebär 2-3 dagars utbildning. När det gäller idrottens högsta utbildningar, steg 3 eller 4 eller motsvarande, hade 11 personer i undersökningen gått dessa.

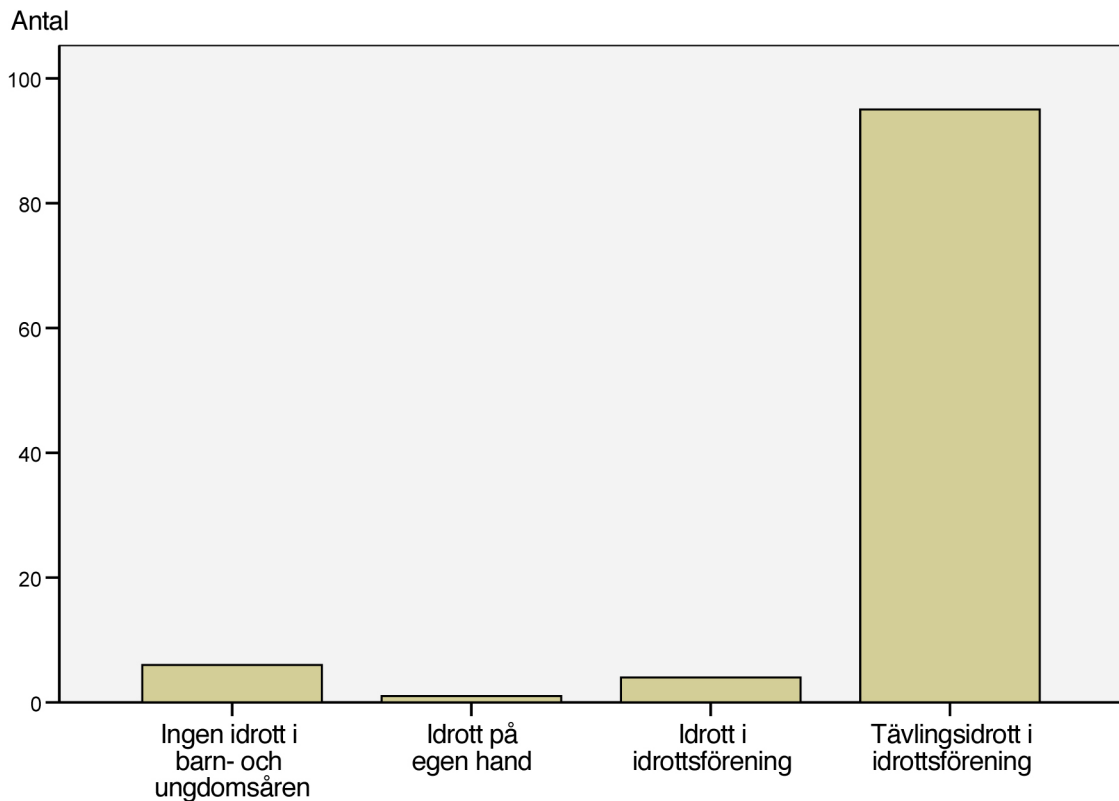
I ”Idrotten Vill” står under ”Idrott för barn” att ”[d]e som leder barnidrott ska, förutom sin specialidrottskompetens, ha grundläggande kunskap om hur barn utvecklas fysiskt, psykiskt och socialt”. Detta har idrotten svårt att leva upp till enligt dessa siffror!



**Figur 3.** Tid som tränare/ledare.  $n=106$

I enkäten förekom ingen definition av vad som avses med erfarenhet som tränare. I materialet finns såväl professionella tränare som arbetar minst 40 timmar i veckan, som tränare/ledare med en grupp som tränar ungefär två timmar/vecka.

Medelvärdet för den tid deltagarna har varit tränare är 8,2 år. Variation är mycket stor, när det gäller tid som tränare. Som framgår av figur 3, har några få ledare/tränare mycket lång erfarenhet medan det finns en topp i erfarenhetsmängd runt 2-4 år. Det vanliga är att ledarna stannar 2-5 år i sin roll som ledare och sedan slutar, vilket kan höra ihop med det förra antagandet, att det är många föräldrar som ställer upp för grupper, där de egna barnen tränar. När barnen sedan går vidare till nästa åldersgrupp, lämnar man som förälder sin plats. Bättre anpassad utbildning skulle kunna förhindra dessa olyckliga ledarförluster.



**Figur 4.** Ledarnas egen erfarenhet av idrott i barn- och ungdomsåren.  $n=106$

På frågan om tränarnas barndomsupplevelser av idrott gavs fyra fasta svarsalternativ: att man inte idrottat alls, att man utövade idrott men inte i någon idrottsförening eller motsvarande, att man idrottade i någon idrottsförening eller motsvarande, men inte tävlade, och att man var medlem i idrottsförening eller motsvarande och idrottade huvudsakligen för att tävla.

Av figuren framgår att de allra flesta, 95 av 106, eller 90%, ägnade sig åt tävlingsidrott under barn- och ungdomsåren. Endast 6 av dem uttalar att de inte alls sysslade med idrott under denna period i sitt liv. Den övervägande delen av ledarna blev alltså under sin aktiva tid skolade in i tävlingsidrotten, vilket sannolikt påverkar deras attityd till inriktningen på idrottsträning.

#### **Attityd till hälsofostran**

Som tidigare framgått mäter del två i enkäten ledarnas *attityder* till att utforma idrottsträningen så att den även blir hälsofostrande. Det finns alltid en risk att man ger ”politiskt korrekta svar”, det vill säga att man svarar som man förväntas svara om man är en ansvarstagande ledare. Denna tendens släcks i viss mån ut i och med att varje påstående har en motsvarande negativ formulering. Poängsättningen (se s 10) blir då naturligtvis omvänd mot det positiva påståendet.

Vi vet heller inte om enkätpersonerna gör som de svarar. Det kan finnas en risk att man svarar ärligt, men vanans makt är så stor att man inte genomför träningarna enligt de värderingar man egentligen har, utan efter hur man är lärd och utifrån omgivningens förväntningar. En del felinformation kan alltså finnas.

Det är också viktigt att poängtera att enkäten ger en bild av attityden och beredskapen att under träning försöka skapa ett klimat och en inställning hos adepterna, som annan forskning har visat ger en potential till att leva ett hälsosamt liv. Detta faktum kan göra att validiteten blir något högre än om frågan hade ställts ”rakt på”, det vill säga om tränarna medvetet inkluderar hälsofostran i träningen.

De 36 påståendena kodades in i statistikprogrammet. Varje frågas svarsalternativ ”poängsattes” i en skala från 1-4, där 4 visar det alternativ som indikerar en positiv attityd till att ha med denna aspekt av hälsofostran. Medelvärdet för dessa poäng blev 3,04.

Detta innebär att de undersökta ledarna i ett statistiskt genomsnitt har en ganska positiv attityd till hälsofostrande inslag i träningen. Totalt hamnar vi på ungefär ”Instämmer delvis” rent generellt, när det gäller påståendena. Problemet här är att vid beräkningen av det totala medelvärdet är bortfallet stort, i och med att varje person som har lämnat en fråga obesvarad försvinner. Bortfallet blir 43 av 106. Medelvärdet säger egentligen inte så mycket, eftersom de individuella skillnaderna är ganska stora och många personer har stor spridning i sina värderingar. Vi försökte i stället undersöka om det fanns någon signifikant skillnad mellan tränarna, när det gäller ”totalpoäng” och kön, tränarnas utbildning, tränarnas erfarenhet, träningens inriktning, adepternas ålder och adepternas kön.

Vi fann inga signifikanta skillnader i dessa jämförelser.

Slutsatsen av detta blev att om vi skulle hitta några skillnader var vi tvungna att gå in på individnivå och även leta efter skillnader på frågenivå. Här nedan presenteras några resultat från vissa nyckelpåståenden tagna från del två i enkäten. Inom parentes efter varje citerat påstående anges från vilket av de tre dimensionerna glädje, medbestämmande, uppskattning för egen prestation påståendet är hämtat.

**Tabell 1.** *Barn- och ungdomsträning måste i första hand vara rolig. (Glädje.) n=106.*

Instämmer helt	61,2%
Instämmer delvis	31,1%
Tar delvis avstånd	4,7%
Tar helt avstånd	1,9%

Övervägande delen av de svarande tycker att träningen ska vara rolig. Man kan dock konstatera att över 6% av de svarande INTE tycker att träningarna i första hand ska vara roliga.

**Tabell 2.** *Att behöva ta motgångar på träning bidrar till att utveckla en dålig självbild hos barn och ungdomar. (Uppskattning för egen prestation.) n=106.*

Instämmer helt	5,7%
Instämmer delvis	21,7%
Tar delvis avstånd	30,2%
Tar helt avstånd	41,5%

Många håller med om att motgångar skapar dåliga självbilder, men ungefär tre av fyra tar avstånd från en sådan tankegång. Det finns en motsägelse här. Att ta motgångar innebär inte att ha roligt, ändå visar resultatet att denna uppfattning är ganska spridd bland delta-

garna. Att utsättas för motgångar och misslyckanden skapar i längden dålig självbild, vilket bidrar till sämre livskvalitet och mindre potential för att bli fysiskt aktiv senare i livet.

**Tabell 3.** *Barn och ungdomar stimuleras av att tävla mot varandra på träningarna. (Uppskattning för egen prestation.) n= 106.*

Instämmer helt	16,2%
Instämmer delvis	63,9%
Tar delvis avstånd	19,0%
Tar helt avstånd	1,0%

Åtta av tio anser att det är stimulerande att barn och ungdomar tävlar mot varandra under träning. Resultatet är förväntat. Traditionsenligt anses förmodligen att tävling under träning skapar ”vinnarskallar”. Helt klart behöver barn och ungdomar utmaningar under träning för att känna inspiration och prestera, men det behöver inte ske i tävlingar mot andra. Detta skapar ett motivationsklimat som inte stärker viljan att prestera och heller inte ger en långsiktig träningsvilja. Tävling ger en vinnare med stärkt självförtroende, men en massa förlorare med risk för sänkt självförtroende. En vinnare upplever att träningen är rolig, många av förlorarna gör det inte.

**Tabell 4.** *Deltagarna i barn- och ungdomsträning ska vara med och bestämma målsättningen och innehållet på träningarna. (Medbestämmande.) n= 106.*

Instämmer helt	14,2%
Instämmer delvis	61,3%
Tar delvis avstånd	23,6%
Tar helt avstånd	0,9%

De flesta tycker att barn och ungdomar ska vara med och bestämma, men en av fyra tar helt eller delvis avstånd från tanken. Det finns dock inga signifikanta skillnader i resultat jämfört med tränarnas egna erfarenheter som aktiva eller med tränarnas utbildning inom idrotten. Det skulle kunna förklaras med att tränarrollen har traderats och att den traditionella tränaren ”pekade med hela handen” och bestämde i kraft av sin formella ledarroll vad som skulle göras och inte göras. Om fler tränare skulle ha en positiv attityd till medbestämmande, skulle det ge vinster dels direkt i träningen, rent motivationsmässigt och dels i aspekten en hälsosam livsstil.

Analysen av svaren ger en något splittrad bild. När alla svar tas med och en genomsnittlig poängsumma beräknas verkar det som om de deltagande tränarna har en ganska positiv attityd till att forma träningen så att den i längden blir hälsofrämjande och i linje med ”Idrotten Vill”. Variationen mellan personer är dock stor. Det är inte förvånande att svaren på påståendena skiljer sig åt mellan de olika tränarna. Mer förvånande är det att skillnader i svar hos varje person är stora. Att samma person svarar olika på påståenden som mäter samma sak kan bero på misstolkning av påståendena eller att man har en splittrad bild av vad som är bra träning. Detta i sin tur kan bero på okunskap eller på att erfarenhet och kunskap inte samverkar, utan ger större utslag var för sig i olika frågor.

### *Intervjuer*

Intervjuresultaten bekräftar den splittrade bilden från enkätundersökningen. Analysen av svaren från intervjuerna gör att tränarna kan delas in i fyra kategorier, när det gäller attityden till hälsofostran i idrottsträning:

- Bryr sig, har kunskap och omsätter den
- Bryr sig, men har inte kunskap.
- Har kunskap, men bryr sig inte.
- Har inte kunskap och bryr sig inte.

I kategorin ”bryr sig, har kunskap och omsätter den“ finner vi de tränare som vet vilka åtgärder som krävs för att träningen ska bli hälsofostrande och som också verkar ha förmåga att utforma träningen på detta sätt. Det går inte att kontrollera att de gör som de säger, men i intervjuerna kunde tre intervjupersoner (ip) beskriva hur de iscensatte de hälsofostrande åtgärderna.

Det är klart att de ska vara med och leda och bestämma. Då blir det kul. Annars klarar de inte att träna på egen hand...nå'n gång...

”Bryr sig, men har inte kunskap” rymmer fyra tränare som skulle vilja ha med hälsofostrande inslag, men inte vet hur man gör. Det verkar som att personerna i denna kategori har kunskap om att det är bra om träningarna är roliga, men inte att medbestämmande och nedtonat tävlingsklimat också är bra för att bygga en bra framtida hälsobild. Detsamma gäller kost; man vet att det är viktigt, men man har inte kunskaper att lära ut.

Vi snackar en del kost och så, men jag vet inte...jag kan inte så mycket om så'na saker.

I kategorin ”har kunskap, men bryr sig inte” finner vi två tränare som har en elitinriktad träningsattityd. Man menar att man inte har tid att ta upp andra saker än själva träningen, även om man skulle vilja det. Att ha roligt är det inte frågan om.

Det låter inte bra att säga att det är elit, men så är det.

Gruppen ”har inte kunskap och bryr sig inte” (två personer) verkar innehålla tränare som bygger sin träning på egen erfarenhet, dels från egen aktiv tid, dels från egen värdering av sin tid som tränare.

Träning ska fan inte vara kul!

Intervjusvaren har inte analyserats strikt efter de tre tidigare kategorierna glädje, medbestämmande och uppskattning för egen prestation utan mer med en induktiv ansats. Uttalanden har värderats och kategoriserats utifrån en mer generell inställning till hälsofostran. Ordet hälsofostran har undvikits i intervjuerna eftersom ordet i sig är svårdefinierat och för att det inte ska vara ledande i frågorna.

### ***Sammanfattning resultat***

Efter att intervju svaren hade analyserats, gjordes en ”visuell handbearbetning” av enkätsvaren. Vissa enkätdeltagare som hade stor variation i sina svar valdes ut och enkätsvaren analyserades fråga för fråga. Denna genomgång bekräftar vad intervju svaren visade: att deltagarna har olika attityder till hälsofostrande aspekter på träningarna, men också att kunskapen varierar väldigt mycket. Kunskapsbristen finns på två plan. På ett ytligare plan vet många inte om att idrottsträning, enligt idrottens styrdokument, ska vara hälsofostrande. På ett annat, kanske djupare plan, vet många inte hur man utformar träningen för att dessa mål ska uppfyllas.

Ett fynd som kan ha betydelse är att de tre ip som bedömdes tillhöra kategorin ”bryr sig, har kunskap och omsätter den” alla har en ”civil” ledar- eller pedagogutbildning. En har läst en tvåårig tränarutbildning på högskolenivå, en är högskoleutbildad idrottspedagog och en är utbildad lärare i idrott. I enkät materialet gick det inte att få fram mer information inom detta, då kategoriseringen i inmatningen i statistikprogrammet bestod av högskolestudier eller inte högskolestudier. Mellan dessa kategorier fanns ingen skillnad i attityd till hälsofostran.

När det gäller att utforma idrottsträningen så att de tre dimensionerna glädje, medbestämmande och uppskattning för sin egen prestation finns med, handlar det sannolikt även här om kunskap eller okunskap. Många vet inte om att det finns styrdokument som innehåller skrivningar om hälsofostran i idrottsträningen. Vad i träningen som ger hälsofostran är för många ett vitt blad och hur man utformar idrottsträning så att den blir hälsofostrande är många också ovetande om.

Kunskap om *varför*-, *vad*- och *hur*-frågorna i idrottsträningen kan sägas vara den faktor som spelar störst roll, när det gäller attityd till att iscensätta träningen på ett sätt som är hälsofostrande.

Det tycks som om det idag är faktorer utanför idrottens värld som avgör om tränarna/ledarna inom barn och ungdomsidrott har en positiv attityd till att träningen även ska vara hälsofostrande, om de har kunskap om hur den i så fall ska utformas, och om de iscensätter denna träning. Utbildning är förmodligen en sådan faktor. Upplevelser, inte bara inriktning, från den träning de själva har erfarenhet av som aktiva kan spela stor roll. Sist, men inte minst, bidrar förmodligen deras egen inställning till en hälsosam livsstil till hur de utformar träningen med sina adepter.

Det bör nogsnamt påpekas att vi i denna studie inte har undersökt tränarnas/ledarnas attityder till hur man iscensätter den egentliga tekniska, taktiska och fysiska träningen. Många av deltagarna i undersökningen som visar en negativ attityd till hälsofostrande åtgärder, kan mycket väl iscensätta träningen på ett sätt som på kort sikt ger ett bra prestations-/tävlingsresultat. Det är också viktigt att framhålla att den hälsofostrande delen endast är en av flera aspekter av träningen.

## **Diskussion**

Som nämnts tidigare i denna rapport, förekommer det en del osäkerhet om hur vissa data ska tolkas. Sammantaget enkäter och intervjuer, kan man i alla fall säga att attityden och

beredskapen att utforma idrottsträning för barn och ungdomar med ett hälsofostrande syfte är för svag, i relation till den i idrottens styrdokument framhävda hälsofostrande aspekten. Vidare kan man med ganska stor säkerhet anta att det är faktorer utanför idrottsrörelsen som påverkar de aktuella ledarnas sätt att planera, genomföra och värdera sin träning. Det verkar som om idrottsrörelsens utbildning inte ger den attityd och det förhållningssätt som behövs för att ledarna ska kunna nå upp till de mål, som styrdokumentet sätter upp. Det finns en stor kunskapslucka hos ledarna vad gäller dessa mål.

Det mest effektiva, men också svåraste, vore att värva ledare med den ”rätta” attityden, och låta dem gå utbildningar som kan innehålla de idrottsliga kvaliteterna, men bygga på deltagarnas egna reflektioner och intuition. En väsentlig del i utbildningen skulle då vara att synliggöra innehållet i ”Idrotten vill” och andra viktiga dokument. Det är osäkert om vi i Sverige har brist på ledare, men det föreslagna urvalssystemet skulle göra att det skulle bli färre som skulle ”duga”. En lösning kan vara att värva utanför föräldrakretsen och inte bland före detta elitaktiva och att göra ledarskapet attraktivt genom olika förmåner och värna om sina ledare i ännu högre utsträckning. Många ”gympa”-föreningar har lyckats med det senare. Det är inte en penningfråga, det är en förhållningsfråga på högsta beslutande nivå! Att värna om att intentionerna i styrdokumentet realiserar borde hamna högt på prioriteringslistan.

En annan möjlighet är att ändra kartan istället för verkligheten, det vill säga att målen tonas ner vad gäller intentionerna att bedriva folkhälsoarbete. Detta förslag är inte genomförbart, då samhällets positiva attityd till folkhälsoarbete blir starkare och starkare och idrottsrörelsen är en del av samhället.

Ett annat sätt är att stärka utbildningen för ledarna, främst inom barn- och ungdomsidrotten. I dag satsas mycket tid och pengar på utbildning av elittränare. Det kan tyckas nödvändigt om Sverige ska hävda sig som idrottsnation. Dock måste man kanske tänka lite långsiktigare och bredare. Gedigna utbildningar för barn- och ungdomstränare gör i ett längre perspektiv att fler ungdomar stannar kvar inom idrotten och vi kan upptäcka fler sent utvuxna talanger, och att vi slussar våra unga adepter vidare med en bredare idrottslig kompetens, vilket innebär en tidsvinst i den långa uppbyggnaden av idrottskvinnan/mannen. Vi får därtill en förbättrade möjligheter att nå de folkhälsorelaterade målen i idrottens styrdokument.

Förmodligen är det inte bara en tidsmässig utökning av utbildningen som behövs. Efter som styrdokumentet ”Idrotten Vill” är nationellt, behövs en central styrning av tränar- och ledarutbildningarna. De flesta av dessa utbildningar utformas av varje specialförbund och ser olika ut. Dessutom innehåller de flesta av dessa utbildningar mycket lite eller ingenting av vad som är behövligt för att bidra till att adepterna ska anta en hälsosam livsstil. Det behövs en översyn av innehåll och form i många av tränarutbildningarna för att säkerställa att idrottens policy på ett bättre sätt än nu behandlas. Frågan är om detta räcker. Attityderna sitter djupt. Det är dock den mest realistiska vägen att gå.

Resultaten är, om än intressanta och relevanta, lite luddiga i kanten, så det vore intressant att gå vidare med studier inom detta område. Att göra såväl mer omfattande kvantitativa studier som några mer ingående fallstudier på ledare med olika bakgrund, olika utbildning och erfarenhet skulle kanske kunna ge mer nyanserade svar.

## Referenslista

- Antonovsky, Aaron. (1991). *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Apitzsch, Erwin. (2004). *Projektplan: Motiv för och spontana förändringar i fysisk aktivitet*. www.idrottsforum.org
- Biddle, Stuart. (2005). *Physical Activity and Inactivity in Young People. What are the Key Influences and What Can We Do about It?* Presentation vid AIESEPs konferens i Lissabon 2005-11-17
- Engström, Lars-Magnus. (2005). *Barnidrott och vuxenmotion som kulturella uttryck*. www.idrottsforum.org
- Folkhälsoinstitutet (2004). *Den nya folkhälsopolitiken. Nationella mål för folkhälsan*.
- Frankenheuser, Marianne. (1997). *Kvinnligt, manligt, stressigt*. Stockholm: Brombergs.
- Mosston, M., Ashworth, S. (2002). *Teaching Physical Education*. San Fransisco: Benjamin Cummings.
- Ommundsen, Yngvar & Roberts, Glyn et Kavussanu, Maria. (1998). **Perceived motivational climate and affective correlates among Norwegian athletes**. *Journal of Sports Science*. 16, s 153-164.
- Redelius, Karin. (2002) *Ledarna och barnidrotten*. Doktorsavhandling. Stockholm:HLS förlag.
- Riksidrottsförbundet (1995). *Idrotten Vill. Verksamhetsidé och riktlinjer för idrottsrörelsen in i 2000-talet*.
- Stensmo, Christer. (1997). *Ledarskap i klassrummet*. Lund: Studentlitteratur