



**INSTITUTIONEN FÖR KOST-
OCH IDROTTSVETENSKAP**

Att motivera och behålla unga tennisspelare

Ett tränarperspektiv

**Fredrik Shasteen
Tony Olsson**

Kandidatuppsats 15 hp
Program Sports Coaching
Vt 2021
Handledare: Karin Grahn
Examinator: Pär Rylander



INSTITUTIONEN FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

Kandidatuppsats 15 hp

Titel:	Att motivera och behålla unga tennisspelare
Författare:	Fredrik Shasteen och Tony Olsson
Program:	Sports Coaching
Nivå:	Grundnivå
Handledare:	Karin Grahn
Examinator:	Pär Rylander
Antal sidor:	36 (inklusive bilagor)
Termin/år:	Vt 2021
Nyckelord:	AGT, barn, idrott, motivation, SDT, tennis, transformativt ledarskap, tränare, ungdomar

Sammanfattning

Statistik från Centrum för idrottsforskning (CIF) visar att idrottandet bland barn och ungdomar har minskat under flera år. En undersökning från WHO visar att svenska barn rör sig mindre än barn i många andra länder. LOK-statistik från Riksidrottsförbundet visar att idrottandet minskat ytterligare under 2020 på grund av Covid-19 pandemin.

Syftet med föreliggande studie har varit att undersöka och belysa svenska tennistränares uppfattningar om hur barn och ungdomar kan motiveras att stanna kvar och fortsätta träna inom tennisen. Ett teoretiskt ramverk beskrivs, baserat på *Self-determination theory* (SDT), *Achievement goal theory* (AGT) och *Transformational leadership*. Ett bekvämlighetsurval gjordes bland föreningar i Svenska tennisförbundet Göteborg. Nio tennistränare, två kvinnliga och sju manliga, som arbetar med barn och ungdomar intervjuades. Data samlades in genom semistrukturerade intervjuer. En kvalitativ innehållsanalys gjordes av intervjuerna. Resultaten presenteras i form av fyra teman: 1) delaktighet och inflytande, 2) roliga och utvecklande övningar och spelformer, 3) bra ledare och trivsamma miljöer, samt 4) målsättningar och syfte. Resultaten diskuteras i relation till det teoretiska ramverket. Slutsatsen är att intervju svaren ligger i linje med teorierna och tidigare forskning inom området. Det tyder på att tränarna är väl insatta i vad som är viktigt för att motivera barn och ungdomar att fortsätta idrotta.

Förord

Detta arbete handlar om hur tennistränare uppfattar sitt arbete med att på olika sätt motivera och behålla fler barn och ungdomar inom tennis. Valet av ämne kommer av att vi som skrivit arbetet båda är intresserade av frågor kring idrott och motivation, inom tennis och idrott i allmänhet. En av författarna (FS) arbetar som tennistränare i Göteborgsregionen.

Det är vår förhoppning att läsaren finner detta arbete intressant och att det kan ge inspiration till den som är tränare, ledare eller förälder till barn som spelar tennis eller deltar i någon annan idrott att fördjupa sig ytterligare inom detta ämne.

Vi vill tacka alla tränare och ledare som ställt upp som intervjupersoner. Vi vill också tacka vår handledare, Karin Grahn, som stöttat oss och kommit med många goda råd under arbetets gång.

Fredrik Shasteen och Tony Olsson
Göteborg, maj 2021

Tabell 1: Arbetsfördelning

Arbetsuppgift	Arbetsfördelning FS/TO
Planering av studien	50/50
Litteratursökning	50/50
Datainsamling	50/50
Analys	50/50
Skrivande	60/40
Layout	40/60

Innehållsförteckning

Introduktion	5
Syfte och frågeställningar	5
Bakgrund	6
Teoretisk utgångspunkt	6
Self-Determination Theory (SDT)	6
Achievement Goal Theory (AGT)	8
Transformational Leadership	9
Tidigare studier kring idrottande och motivation hos barn och ungdomar	10
Orsaker till att barn och ungdomar slutar idrotta	10
Vad som kan få barn och ungdomar att fortsätta idrotta	11
Empiriska studier kring motivation och ledarskaps	12
Self-Determination Theory (SDT)	12
Achievement Goal Theory (AGT)	12
Transformativt ledarskap	13
Sammanfattning	13
Metod	13
Design	13
Urval	14
Datainsamling	14
Databearbetning och analys	15
Forskningsetiska överväganden	17
Resultat	17
Delaktighet och inflytande	18
Roliga och utvecklande övningar och spelformer	18
Bra ledare och trivsamma miljöer	19
Målsättningar och syfte	20
Covid-19	21
Diskussion	22
Metoddiskussion	22
Resultatdiskussion	24
Slutsatser och implikationer	25
Referenser	28
Bilagor	33
Bilaga 1: Missivbrev / Informationsbrev till deltagare i studien	34
Bilaga 2: Intervjuguide	35
Bilaga 3: Kvalitativ innehållsanalys, schematisk översikt	36

Introduktion

Vid Centrum för idrottsforskning (CIF) sammanställs årliga uppföljningar av statens stöd till idrotten. I uppföljningen av stödet 2016 rapporteras om ett minskat idrottsutövande bland barn och ungdomar. Enligt rapporten har minskningen pågått under flera års tid. Det gäller föreningsidrott, skolidrott och s.k. aktiv transport till och från skolan (Centrum för idrottsforskning, 2017; Nyberg, 2017).

I en rapport som presenterades av Världshälsoorganisationen (WHO, 2020) och som refereras av Folkhälsomyndigheten (FHM, 2020) framgår att skolbarn i Sverige rör sig mindre än vad skolbarn i många andra länder gör (Folkhälsomyndigheten, 2020; Inchley m.fl., 2020b). Rapporten är från en studie som gjordes 2017-2018. I studien undersöktes barns livsvillkor, levnadsvanor och hälsa. Totalt deltog 230 000 barn i åldrarna 11, 13 och 15 år från 45 europeiska länder och Nordamerika i undersökningen (Folkhälsomyndigheten, 2020; Inchley m.fl., 2020a; Inchley m.fl., 2020b).

Resultatet visar att Sverige hamnar i botten när det gäller andelen skolbarn som är tillräckligt fysiskt aktiva, det vill säga rör sig minst 60 minuter om dagen. Bara 12 procent av flickorna och 17 procent av pojkarna uppnår det målet, jämfört med genomsnittet för alla deltagande länder på 16 respektive 23 procent. (Folkhälsomyndigheten, 2020)

Riksidrottsförbundets (RF) statistik över LOK-stöd visar att idrottandet minskade ytterligare under 2020 som följd av Covid-19-pandemin. Totalt för alla idrotter under 2020 registrerades mer än en halv miljon färre idrottsaktiviteter och sex miljoner färre deltagartillfällen än året innan. Minskningen har varit dramatisk inom vissa idrotter, särskilt kontaktidrotter som brottning och judo. Tennisen har klarat sig bättre, mycket tack vare avståndet mellan spelarna och har till och med ökat lite (Riksidrottsförbundet, 2021a; 2021b; 2021c; SVT 2021).

Det är författarnas uppfattning att goda motionsvanor grundläggs tidigt. En viktig fråga är då vad det är som gör att barn och ungdomar blir motiverade att stanna inom idrotten och fortsätta träna. Här spelar tränarna en viktig roll. Vi har därför valt att intervjua tränare för att ta reda på vad de anser är viktigt för att motivera unga spelare.

Syfte och frågeställningar

Syftet med studien är att belysa svenska tennistränares uppfattningar om hur barn och ungdomar kan motiveras att stanna kvar och fortsätta träna inom tennisen. Frågeställningarna som studien avser att besvara är främst följande:

- Vad upplever tennistränare från Göteborgsklubbar är viktigt för att motivera och behålla fler barn och ungdomar inom tennisen och vilka insatser görs i klubbarna?
- Hur har Covid-19 pandemin påverkat tennisklubbarna och hur tycker tränarna att pandemin har påverkat barn och ungdomars motivation att spela tennis?

Bakgrund

Studiens teoretiska utgångspunkt i tre teorier om motivation och ledarskap beskrivs utgående från litteratur inom området. Därefter följer en genomgång av tidigare forskning kring idrottande och motivation hos barn och ungdomar, följt av empiriska studier kring motivation och ledarskap.

Teoretisk utgångspunkt

Studien tar sin teoretiska utgångspunkt från tre olika teorier om motivation och ledarskap. Dessa teorier är *Self-Determination Theory* (SDT) (Ryan & Deci, 2000; Legault, 2017; Lindwall m.fl., 2019), *Achievement Goal Theory* (AGT) (Nicholls, 1984; Urdan & Kaplan, 2020; Wagnsson, 2020) samt *Transformational Leadership* (Bass & Riggio, 2006; Carlsson & Lundberg, 2019).

Alla tre teorierna stöds av omfattande forskning. Det gäller särskilt SDT. En sökning (maj 2021) på PubMed efter “self-determination theory” resulterade i 4295 träffar, “achievement goal theory” gav 2632 träffar och “transformational leadership” 1317 träffar (NCBI, u.å.).

Valet av dessa teorier motiveras genom antagandet att de kan på olika sätt hjälpa idrottare att fortsätta vilja idrotta och att utvecklas inom sin idrott. Teorierna överlappar varandra till viss del men de lägger tonvikt på olika saker. SDT grundar sig i att stimulera de tre psykologiska behoven *autonomi*, *kompetens* och *tillhörighet* vilka anses som nyckel för att skapa en hållbar, stark och långsiktig motivation hos en individ. Det som AGT anser som viktigast är klimatet runt individen, hur individen ser på sin kompetens, mindset och att rätt typ av målsättningar är viktigt för att individen ska förbli motiverad över tid. Transformativt ledarskap är en ledarstil som strävar efter att inspirera och motivera individen att prestera över förväntningar. Teorin grundar sig i fyra principer: individualisering, intellektuell stimulans, vara en förebild, inspirera. Vi anser att teorierna och metoderna kan användas tillsammans för att skapa en stark och hållbar motivation.

Self-Determination Theory (SDT)

Inre och yttre motivation: Inom psykologin skiljer man mellan inre och yttre motivation (Ryan & Deci, 2000). Den inre motivationen kommer från en själv och drivkraften är själva utförandet av aktiviteten i sig. En person som drivs av yttre motivation utför en handling antingen för att uppnå något som personen värderar som positivt, eller för att undvika något som personen uppfattar som negativt.

Några exempel på inre motivation är: glädjen med att utöva själva idrottsaktiviteten, utmaningen att bli bättre, glädjen när man blir bättre, känslan av hur skönt det är att kämpa och slita hårt. Några exempel på yttre motivation är: pengar, ranking, priser och belöningar kopplat till resultat, beröm, vilja bli bättre än någon annan, idrotta för att föräldrarna vill det, olika typer av påföljder eller bestraffningar.

Forskning har visat att yttre motivation förminskar och underminerar en persons inre motivation. Personen ifråga blir då beroende av att den yttre motivationen finns kvar. Det kan handla om att vinna och känna sig bäst, att få belöningar eller att ha en tränare eller föräldrar som säger till idrottaren vad han/hon ska göra (Stenling, 2020).

Enligt självbestämmandeteorin, *Self-Determination Theory* (SDT) stimuleras den inre motivationen genom tillfredsställelse av de tre psykologiska behoven *autonomi*, *kompetens* och *tillhörighet*. Stimulering av de tre psykologiska behoven har ett starkt samband med att känna inre motivation medan underminering av de tre behoven över tid kan leda till en rad negativa konsekvenser som psykisk ohälsa och drop-out (Ryan & Deci, 2000; Legault, 2017; Lindwall m.fl., 2019).

Autonomi: handlar om känslan av valfrihet, frivillighet och självbestämmande. Det handlar om att själv kunna reglera sitt beteende och uppleva en viss grad av frihet och kontroll över det man gör. Motsatsen till autonomi är att känna sig kontrollerad av sin omgivning. Några exempel på hur tränaren kan vara autonomistödjande (Stenling, 2020):

- Tränaren bör ta idrottarens perspektiv och försöka att förstå idrottaren innan tränaren ger feedback eller kommer med förslag, instruktioner och tips. Tränaren bör fråga idrottaren hur hon/han ser på saker innan tränaren kommer med förslag.
- Tränaren bör förklara tydligt varför hon/han ber idrottaren att utföra något eller varför vissa gränser och regler finns.
- Tränaren bör erbjuda idrottarna valmöjligheter när det gäller övningar, ordning, svårighetsgrad.
- Tränaren bör uppmuntra idrottarna att ta eget initiativ och att vara nyfikna. Välkomna och uppmuntra förslag från eleverna.
- Tränaren bör uppmärksamma och acceptera känslor som idrottarna uttrycker, både positiva och negativa.
- Tränaren bör undvika ett kontrollerande språk.

Kompetens: att känna sig kompetent och duktig. Att man kan på ett effektivt och kompetent sätt möta och hantera sin omgivning och miljö.

Några exempel på hur tränare kan vara kompetensstödjande (Stenling, 2020):

- Tydliggör förväntningar och målsättningar. Lyssna på vad idrottaren har för egna idéer och mål.
- Ge informationsrik och användbar feedback, att den är konstruktiv, detaljerad, riktad mot utveckling av vissa särskilda färdigheter.
- Uppmuntra idrottarna att själva reflektera och ställa frågor .

Tillhörighet: att känna närhet, samhörighet, koppling till andra människor, att man bryr sig om andra och andra bryr sig om mig.

Några exempel på hur man som tränare kan vara tillhörighetsstödjande (Stenling, 2020):

- Visa idrottaren att du bryr dig genom att erbjuda dem din tid och dina resurser.
- Visa förståelse, omtanke och empati
- Försök att förstå vad idrottaren tänker och känner.

- Var inkluderande och lyssna aktivt (Stenling, 2020).

Achievement Goal Theory (AGT)

En annan teori som syftar till att förklara motivation är *Achievement Goal Theory* (AGT). På svenska har teorin fått olika namn: "Målorienteringsteorin" (Egidius, u.å.) eller "Teorin om målorienterad motivation" (Wagnsson, 2020). Denna teori värdesätter känslan av kompetens och målet som väsentligt för att känna sig kompetent och motiverad att fortsätta. Vidare handlar AGT om hur vi bedömer vår kompetens och vad vi uppfattar som framgång (Nicholls, 1984; Urdan & Kaplan, 2020; Wagnsson, 2020).

Enligt AGT skapar betydelsefulla personer i den aktives närhet olika så kallade motivationsklimat som beroende på hur de upplevs påverkar den aktives motivation, känslor, tankar och beteende.

I ett **uppgiftsorienterat motivationsklimat** ligger fokus på individens utveckling i förhållande till sig själv, vikten av att lära sig nya saker, anstränga sig och göra sitt bästa samt att de betydelsefulla personerna i den aktives närhet har en tillåtande attityd till eventuella misstag. I detta motivationsklimat ska man undvika jämförelse av de aktivas prestationer med varandra. Uppmuntra dem att bedöma sin kompetens utifrån sina egna framsteg. Sätt upp realistiska mål som fokuserar på processen. Motsatsen är ett **resultatorienterat motivationsklimat** karaktäriseras bedömning för varje individs kompetens från en jämförelse med andra gruppmedlemmar och där positiv återkoppling främst riktas mot dem som är bättre eller bäst i gruppen. Hur motivationsklimat upplevs hos idrottaren påverkar vilken typ/form av motivation som idrottaren drivs av (Wagnsson, 2020).

Vilket **mindset** individen och betydelsefulla personer runt individen har inverkar i hög grad på hur individen ser på sin kompetens och till vilken grad han/hon tror sig kunna utvecklas och bli bättre. Inom AGT skiljer man mellan två typer av **mindset**: *Fixed mindset* och *Growth mindset*.

En person med ett *fixed mindset* undviker utmaningar, ger upp lätt, tar feedback som kritik, känner sig hotad av andras framgång och ser talang som något medfött och inte något träningsbart (Dweck, 2016).

En person med ett *growth mindset* gillar utmaningar, vill lära sig nya saker, tror på att det går att bli hur bra som helst, ser misslyckanden som ett sätt att lära sig nya saker, blir inspirerad av andras framgångar och fokuserar på sin egen utveckling (Dweck, 2016).

Att arbeta med **mindset** hos spelarna är en viktig del för att skapa ett uppgiftsorienterat motivationsklimat och stimulera den inre motivationen (Dweck, 2016).

En modell inom AGT är **TARGET**-modellen som beskriver hur man skapar ett uppgiftsorienterat motivationsklimat.

Task: (Uppgifter) fokus på lärandet, att bli bättre, utvecklandet av färdigheter samt minimera jämförelser med andras prestationer.

Authority: (Befogenhet) Ge eleverna ansvar, tillåt dem att vara med och påverka träningens innehåll och delta i beslutsprocesser. Låt dem ge input på nya övningar.

Recognition: (Erkännande) Beröm när idrottaren gör framsteg, till exempel när idrottaren slår sitt personbästa.

Grouping: (Gruppering) skapa lärandesituationer, samarbete inom gruppen till exempel mer matcher och aktiviteter i lagsammanhang.

Evaluation: (Utvärdering) rikta utvärdering på idrottarens personliga utveckling av sina färdigheter.

Timing: (Tid) använd vid rätt tidpunkt. Ge idrottarna tillräckligt med tid för att utvecklas.

Alla lär sig i olika takt. Spendera lika mycket tid med alla aktiva (Weinberg & Gould, 2014).

Transformational Leadership

Transformational Leadership, som skapades av James MacGregor Burns 1978, är en ledarskapsteori som kortfattat går ut på att ledaren med sitt beteende inspirerar sin grupp av idrottare att prestera långt över förväntningar. Transformativa ledare inkluderar de aktiva, har visionära mål och låter de aktiva ta mer ansvar (Newland m.fl., 2019). Tränarens ledarstil har stor betydelse för att behålla fler barn och ungdomar inom idrotten och att få dem att växa som individer betonas av den kanadensiska forskaren Jean Côté (Carlsson & Lundberg, 2019).

På svenska har teorin kallats "Transformativt ledarskap" (Carlsson & Lundberg, 2019) respektive "Transformellt ledarskap" (Tafvelin, 2013).

En central del av transformativt ledarskap är de "transformativa komponenterna" eller "the 4 i's" som är "inspirational motivational, individualized consideration, idealized influence och intellectual stimulation" (Newland m.fl., 2019). Carlsson och Lundberg (2019) förklarar de fyra komponenterna på följande vis:

- *Individualisering:* Ledaren bör visa att hon/han bryr sig om hela människan och är individcentrerad, exempelvis att vara emotionellt involverad och bry sig om andra saker i idrottarens liv utanför idrotten. Många gånger är det just den egenskapen hos tränaren som får idrottaren att vilja fortsätta med idrotten.
- *Intellektuell stimulans:* Stimulera idrottaren att vilja själv hitta lösningar på olika problem. Skapa en miljö där idrottaren vill ställa mycket frågor. Ge barnen ansvar relaterat till deras ålder och stimulera deras känsla av självbestämmande.
- *Idealiserat inflytande:* Ledaren bör vara en positiv förebild, leva som hon/han lär, vara sig själv och kunna våga erkänna sina misstag.
- *Inspiration:* Ledaren bör visa att hon/han tror på individerna. Inspirera och berömma spelarna var och en för olika detaljer de lyckas bra med under träningen (Carlsson & Lundberg, 2019).

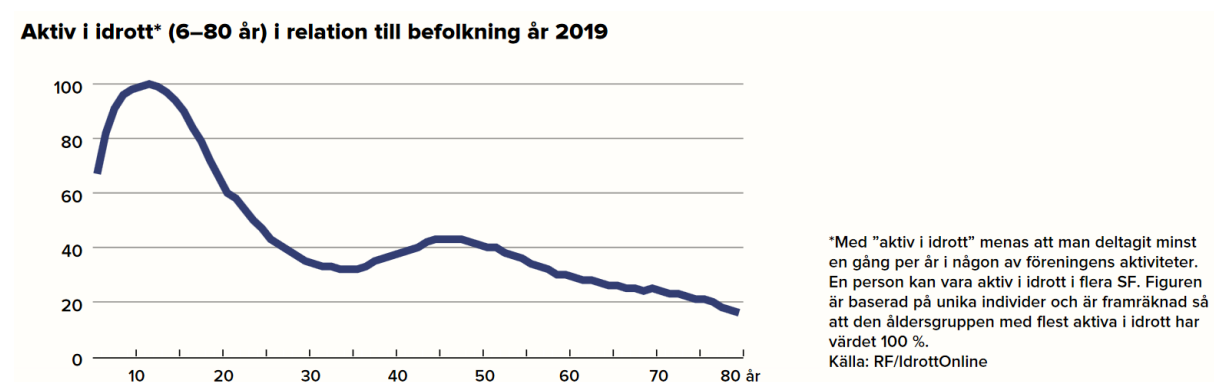
En del forskare anser att det finns ytterligare två transformativa komponenter när det gäller idrott. Dessa två komponenter är “fostering acceptance of group goals” och “high performance expectations” (Newland m.fl., 2019)

Motsatsen till transformativt ledarskap är transaktionellt ledarskap även känt som ”managerial leadership”. Denna ledarstil bygger på att kontrollera och använda straff och belöningar för att få ett önskat resultat av eleverna eller de anställda. Teamet ska lyda ledaren och ledaren övervakar sitt team noggrant så att de lever upp till vad ledaren vill. Studier har visat att detta sätt att arbeta är skadligt för de anställdas motivation på lång sikt och kan därför inte rekommenderas om avsikten är att få ett hållbart och motiverat team över tid (Subijana m.fl., 2021; Odumeru & Ifeanyi, 2013).

Tidigare studier kring idrottande och motivation hos barn och ungdomar

Jakobsson (2015) följde en grupp jämgamla barn/ungdomar (n=241) under ett antal år. Hon räknade andelen aktiva i föreningsidrott när deltagarna i studien var 10, 13, 16 och 19 år. I den grupp hon undersökte var andelen aktiva störst vid åldern 13 år.

Statistik från RF (2021d) visar andelen aktiva i föreningsidrott i förhållande till hela befolkningen i åldrarna 6-80 år under 2019 (Figur 1).



Figur 1. Andelen aktiva i idrott vid olika åldrar (RF, 2021d).

Statistiken från RF bekräftar Jakobssons (2015) resultat att andelen aktiva i föreningsidrott bland 13-åringar är större än bland 10-, 16- och 19-åringar. Statistiken från RF är mer detaljerad och mer omfattande än Jakobssons. Den är baserad på alla föreningsaktiva i åldern 6-80 år. Andelen föreningsaktiva för varje ålder är beräknad i relation till alla i motsvarande ålder i hela befolkningen. Ur diagrammet kan utläsas att den högsta andelen aktiva finns i åldersgruppen 11-12 år (RF 2021d).

Orsaker till att barn och ungdomar slutar idrotta

Enligt tidigare forskning är de vanligaste anledningarna till att barn väljer att sluta med sin idrott att de inte tycker att det är tillräckligt roligt längre, att de misslyckas med att lära sig

nya saker, att träningen inte är tillräckligt utmanande eller att barnen får röra på sig för lite (Martin, 2014).

Andra faktorer som pekats ut är stress och press från tränare och föräldrar, att barnen inte känner ett ägarskap över sin idrott, att de känner ångest och nervositet pga kritik, att de upplever sin idrott som för strukturerad och kontrollerande, att de drabbas av idrottsskador eller utbrändhet eller att det finns ekonomiska begränsningar (Witt & Dangi, 2018).

Vad som kan få barn och ungdomar att fortsätta idrotta

Enligt Jakobsson (2015) är de som väljer att stanna kvar inom idrotten de som känner att idrott är en viktig del i deras liv och att idrott är något som de skulle vilja fortsätta med. I studien beskrev dessa unga idrottare idrott som något roligt och utvecklande och de deltog också för känslan av gemenskap med andra (Jakobsson, 2015).

Många studier har angett glädje och att ha roligt (*enjoyment*) som den viktigaste faktorn som avgör om barn och ungdomar väljer att fortsätta med sin idrott eller att de slutar i åldrarna 7-15. Individer som anser sig vara kompetenta och bra på sin idrott samt de som tror på sin egen förmåga att kunna utvecklas och bli bättre uppvisar också större glädje för sin sport (Gardner m.fl., 2017).

Andra viktiga faktorer är vänner och den sociala dimensionen runt idrotten, spänning att tävla och bli utmanad, att bli bättre tränad, att få röra på sig samt att känna egna framsteg (Light m.fl., 2013).

För att behålla glädje och motivation för sin sport över tid är det viktigt med den inre motivationen. Rekommendationer för att lyckas med detta är att ta reda på vad som driver och motiverar idrottaren samt vad idrottaren anser är framgång. Att vara uppgiftsorienterad är starkt rekommenderat för hållbart idrottande över tid (Martin, 2020).

En studie av Collins och Barcelona (2018) tar även upp hur viktigt det är med glädje (*enjoyment*). Deras tips är att skapa en policy som inkluderar så många som möjligt att delta i fysisk aktivitet. Tränaren och klubben bör skapa värderingar och en policy som främjar ett bra och respektfullt beteende mellan barnen så att alla trivs och känner sig trygga. Lär ut teknik och spelets grunder i olika roliga spelformer så mycket som möjligt. Fråga spelarna om vad de tyckte var roligast under dagens träning. Skapa ett uppgiftsorienterat motivationsklimat. Skapa passande process och träningsmål. Skapa bra relation med spelarna och att visa att du bryr dig och lyssnar på vad barnen vill (Collins & Barcelona, 2018).

En studie från Riksidrottsförbundet (Lindgren m.fl., 2016) beskriver hur idrottsklubbar kan behålla ungdomar genom att sätta "individen i centrum". De tre punkter som ansågs som nyckelkomponenter är sociala möten och stöd, delaktighet och inflytande, samt goda villkor (Lindgren m.fl., 2016).

En annan studie från Riksidrottsförbundet (Hedenborg & Larneby, 2016) undersöker vad ungdomar anser är viktigt för att de ska stanna kvar längre i sin idrott. De flesta som deltog i studien är gymnasieelever som inte är elitsatsande. Totalt gjordes 105 intervjuer med ungdomar från Malmö, Göteborg och Stockholm. Resultaten här är: *Flexibilitet*: när det gäller träningstider, olika typer av aktiviteter, respektera individens vilja att träna mycket eller lite. *Samverkan*: med skolan, med andra föreningar så att de kan hålla på med flera aktiviteter och hinna med skolan på ett bra sätt. *Inflytande*: många ungdomar upplever att de inte har något inflytande över sin föreningsidrott. Föreningar bör vara lyhörda för vad de unga vill.

Empiriska studier kring motivation och ledarskaps

Self-Determination Theory (SDT)

En studie från 2013 testade sambandet av stöttning av de tre psykologiska behoven med dropout inom ungdomsfotboll. 7769 deltagande killar och tjejer i åldern 9-15 i fem olika länder. Studien testade sig av en SDT-baserad motivationsmodell (autonomistöd - psykologiska behov - glädje - intention att sluta med fotboll). Resultatet från studien visade att användning av SDT kan öka barnens glädje och ökar chansen att de vill fortsätta spela. Studien anser också att det behövs mer utbildning för tränare att lära sig bli mer autonomistödande i sitt ledarskap (Quested m.fl., 2013).

En annan studie från 2015 har testat effekterna av en 12 veckors SDT intervention och hur det har korrelerat med idrottarens motivation och känsla av utbrändhet. 87 spelare i studien deltog i ålder 11-16 år. Interventionen gick ut på att tränarna skulle börja använda sig av olika autonomistödande strategier och minimera deras kontrollerande strategier. Studien använde sig av olika typer av enkäter som "Athlete burnout questionnaire", "Perceived athlete supportive questionnaire", "Controlling coach behavior scale" samt seminarier som gjordes regelbundet under processen där tränarna och författaren diskuterade deras användning av strategierna. Resultatet av studien bekräftade författarens hypotes om att användning av SDT är ett sätt att förebygga utbrändhet hos idrottare (Langan m.fl., 2015).

Achievement Goal Theory (AGT)

En studie från 2015 gjordes för att undersöka sambandet mellan tränar-skapat motivationsklimat med idrottarens engagemang. Studien gjordes i England med fotbollsspelande barn i åldern 11-16, 260 killar och tjejer deltog. Forskarna använde sig av "Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire-2" samt "Athlete Engagement Questionnaire". Resultaten visar ett övertygande stöd för ett uppgiftsorienterat motivationsklimat istället för resultatorienterat motivationsklimat. Ett tränar-skapat uppgiftsorienterat motivationsklimat korrelerade med ökat självförtroende, tilläggande, entusiasm och vigor visade studien (Curran m.fl., 2015).

En finsk studie från 2017 mätte sambandet med barns uppfattningar av vilken typ av motivationsklimat de ansåg det var på deras skolidrott, vilken typ av motivation barnen har, hur roligt de ansåg idrotten är och hur mycket dessa barn rör på sig efter skolan. 540 killar

och tjejer med genomsnittsålder på 13 år, svarade på olika enkäter, “Motivational Climate Questionnaire”, “Physical Education Motivation Scale”, “Sport Enjoyment Scale” och “Health behavior in school-aged children research protocol”.

Det som studien kom fram till är att barn som såg motivationsklimatet som uppgiftsorienterat visade högre nivåer av inre motivation och de kände även högre nivåer av glädje för idrotten. Studien rekommenderar användning av TARGET modellen för att skapa ett uppgiftsorienterat motivationsklimat (Jaakkola m.fl., 2017) .

Transformativt ledarskap

En spansk studie gjordes under 2021 där man undersökte sambandet mellan tränarens ledarskaps beteenden och hur de påverkar unga tävlingsspelares motivation. 223 killar och tjejer i åldern 12-18 år från Madrid deltog från 23 olika idrotter. Dessa barn och ungdomar klassificeras som “high performing” (deltagare i junior EM, OS eller framgång i internationellt tävlande) eller “developing athletes” inom sin idrott, idrottare som tävlar på U12-18 nivå. Metoder och instrument som användes i studien är enkäter, “Differential Transformational leadership Inventory” (DTLI) samt Sport Motivation Scale (SMS, mäter vilken motivationstyp en individ har). Resultatet från denna studien visar att det finns ett tydligt samband mellan transformativt ledarskap och att idrottaren ska känna inre motivation. Studien visar hur viktigt det är med den interpersonella kunskapen hos tränare och vikten av att tränare är medvetna om vilken påverkan deras ledarskapsstil och beteende har på motivationen hos sina barn och ungdomar (Subijana m.fl., 2021).

Sammanfattning

Denna bakgrund inleddes med antagandet att de tre teorierna SDT, AGT och Transformativt ledarskap tillsammans kunde ge en heltäckande bild av hur tränare kan hjälpa aktiva idrottare att fortsätta idrotta och att utvecklas inom sin idrott.

Efter att ha gått igenom teorierna och aktuell empirisk forskning kring hur teorierna implementerats kan vi konstatera att det finns ett väldokumenterat stöd för användning av SDT, AGT och transformativt ledarskap inom idrott och andra aktiviteter. De är effektiva metoder för att stimulera den inre motivationen hos barn och ungdomar att vilja fortsätta utöva sin idrott och utvecklas inom idrotten.

Metod

I det följande beskrivs studiens design, urvalskriterier, datainsamling, databearbetning, analys samt forskningsetiska överväganden.

Design

Undersökningen gjordes i form av en kvalitativ intervjustudie med en induktiv ansats. Syftet med studien var att undersöka vad tennistränare upplever är viktigt för att behålla och motivera barn och ungdomar inom tennis. Enligt metodlitteraturen lämpar sig kvalitativa

intervjustudier för just den typen av undersökningar (Kristensson, 2014). Eftersom avsikten var att få fram hur tennistränarna *upplever* tränarskapet valdes en induktiv ansats. Hade det istället handlat om att undersöka exempelvis hur tränarna *följde* någon form av centralt direktiv hade en deduktiv ansats varit lämplig (Kristensson, 2014; Lundman & Hällgren Graneheim, 2017).

Urval

Fem tennisklubbar i Göteborgsregionen valdes ut genom ett bekvämlighetsurval. En av författarna (FS) till denna studie arbetar själv som tennistränare i regionen. Det fanns därför redan etablerade kontakter med klubbarna vilket medförde att det föll sig naturligt med just detta urval.

I de utvalda klubbarna söktes manliga och kvinnliga tennistränare i olika åldrar och med minst fem års erfarenhet av att arbeta med barn och ungdomar. Avsikten var att med det relativt låga antalet intervjupersoner ändå försöka fånga in ett brett spektrum av olika perspektiv och erfarenheter. Av de tränare som matchade inkluderingskriterierna tillfrågades nio tränare: två kvinnliga och sju manliga, i åldrarna 25 till 63 år. Dessa tränare är professionella och välutbildade och de flesta av dem har betydligt längre tränarerfarenhet än de fem år som var ett av urvalskriterierna. Alla som tillfrågades accepterade att delta i studien.

Datainsamling

Inför intervjuerna fick intervjupersonerna ett informationsbrev (Bilaga 1) som berättade om intervjuernas syfte, hur lång tid intervjuerna beräknades ta, att alla uppgifter skulle hanteras så att inga personer skulle kunna identifieras samt att intervjupersonerna när som helst kunde välja att avbryta deltagandet utan att behöva ange några skäl. I brevet ingick ett samtyckesformulär som deltagarna ombads skriva under.

Intervjuerna som gjordes var semistrukturerade. Avsikten med detta var att intervjuaren fritt skulle kunna ställa följdfrågor och på så vis försöka få fram mer information än vad som kanske hade varit möjligt med en högre grad av struktur. De frågor som intervjuerna utgick från framgår av intervjuguiden i Bilaga 2.

I möjligaste mån gjordes intervjuerna i rum som låg ostört och som valdes av den som intervjuades. Några intervjuer gjordes via telefon. Av praktiska skäl (kontakter, Covid-19, geografiskt avstånd, tidsramar) gjordes alla intervjuer av en av författarna (FS). Tidsbrist för en av de tillfrågade gjorde att vederbörande valde att svara på intervjufrågorna skriftligt, via mail.

Alla intervjuer genomfördes under några dagar i slutet av april och början av maj 2021. Under den korta tiden inträffade inga omvälvande händelser som hade kunnat ändra förutsättningarna för intervjuerna. Vår bedömning är därför att det inte har funnits någon

påverkan över tiden som kunnat störa datainsamlingen eller kvaliteten på det insamlade materialet.

Alla intervjuer spelades in med hjälp av surfplatta, Apple iPad. Utdata från intervjuerna var i form av AAC-kodade ljudfiler på containerformatet MPEG-4 Part 14 (MP4), med filnamnsändelsen “.m4a”. Bithastigheten var 100-110 kbit/s.

Databearbetning och analys

Som tidigare nämnts gjordes alla intervjuer av av författarna (FS). Transkriptionerna gjordes av den andre författaren (TO). Eftersom författarna arbetar i olika datormiljöer behövde ljudfilerna föras över från den ena datormiljön (Apple) till den andra (Microsoft Windows). Olika datormiljöer gjorde att det krävdes en konvertering av filformatet. För att säkerställa att ljudkvaliteten inte skulle försämrats vid denna konvertering vidtogs särskilda åtgärder. Ljudfilerna från intervjuerna konverterades till containerformatet Resource Interchange File Format (RIFF) med filnamnsändelsen “.wav”. För konverteringen användes VLC media player, version 3.0.11 (GNU General Public License) med standardinställningar för CD-kvalitet, vilket i praktiken innebär att ljudkvaliteten bibehölls. Syftet med konverteringen var att underlätta för nästa steg. (Med en standardinstallation av Audacity kan programmet inte hantera m4a-filer.)

Ljudfilerna spelades upp i ljudredigeringsprogrammet Audacity, version 2.2.2 (GNU General Public License). Audacity innehåller funktioner för bl.a. brusreducering, filtrering och uppspelning i olika hastigheter. Sådana funktioner användes vid avsnitt där det annars kunde vara svårt att höra vad som sades på inspelningen.

Intervjuerna transkriberades manuellt (TO). Detta var ett tidsödande arbete som krävde flera genomlysningar. De transkriberade intervjuerna korrekturlästes och justerades gemensamt av båda författarna.

För dataanalysen användes metoden *Kvalitativ innehållsanalys*. Metoden går i korthet ut på att i de transkriberade intervjuerna identifiera textavsnitt som innehåller information som går att koppla till frågeställningarna, koda dem och sortera dem i kategorier och slutligen formulera teman (Kristensson, 2014; Lundman & Hällgren Graneheim, 2017; Schreier, 2014). En närmare beskrivning av de olika stegen följer nedan.

Vid analysen tillämpades triangulering. Först analyserade de båda författarna intervjuerna var för sig. Därefter gick författarna tillsammans igenom hela materialet och analyserade det gemensamt med målet att nå konsensus. Avsikten med detta förfaringssätt var att försöka nå en hög trovärdighet i analysen (Kristensson, 2014; Lundman & Hällgren Graneheim, 2017).

Analysen inleddes med en genomläsning av textavsnitten varvid de avsnitt som verkade mest relevanta för studiens frågeställningar valdes ut. De utvalda textavsnitten fick utgöra vad som

i metodlitteraturen kallas *meningsbärande enheter* (Kristensson, 2014; Lundman & Hällgren Graneheim, 2017).

Ur de meningsbärande enheterna identifierades fraser som kunde sägas representera en självständig idé. Dessa *abstraherades* och *kondenserades* och fick därmed bli *kondenserade meningsenheter* (Kristensson, 2014; Lundman & Hällgren Graneheim, 2017).

Rad	Meningsbärande enhet	Kondenserad meningsenhet
76	A2: Sen tycker jag det är viktigt att man .. anordnar roliga aktiviteter runt tennisen, .. till exempel att man ofta har läger .. och då gör man .. mellan tennisövningar och sånt, så .. kanske man har lunch tillsammans och så gör man .. roliga saker också .. mellan övningarna, som till exempel fysträning i lag, .. minitennis, .. innebandy, Man blandar in olika .. aktiviteter, som gör att barnen längtar dit nästa dag .. Det är en viktig bit för att .. behålla barn.	att man anordnar roliga aktiviteter runt tennisen
93	A2: Eh .. Då tycker jag att .. det är viktigt att träningen inte är .. för uppstyrd, utan .. barnen måste kunna lära sig själva att .. att genomföra en träning .. på ett bra sätt. Dom måste kunna få välja övningar själv. Tränaren ska inte styra upp det för mycket, utan .. det måste vara .. mer roligt.	att träningen inte är för uppstyrd
93	A2: Eh .. Då tycker jag att .. det är viktigt att träningen inte är .. för uppstyrd, utan .. barnen måste kunna lära sig själva att .. att genomföra en träning .. på ett bra sätt. Dom måste kunna få välja övningar själv. Tränaren ska inte styra upp det för mycket, utan .. det måste vara .. mer roligt.	barnen måste kunna lära sig själva att genomföra en träning på ett bra sätt.

Figur 2: Meningsbärande enheter och kondenserade meningsenheter

I flera fall var det möjligt att konstruera mer än en kondenserad meningsenhet ur en och samma meningsbärande enhet. I dessa fall kopierades den meningsbärande enheten till en ny rad för varje kondenserad meningsenhet (se exempel i Figur 2).

Kondenserade meningsenheter med likartat innehåll identifierades och *kodades*. Koderna sorterades och likartade koder grupperades under *kategorier*. Till sist formulerades *teman* (se exempel i Figur 3). Dessa beskrivs mer ingående under rubriken Resultat.

Kondenserad meningsenhet	Kod	Kategorier	Tema
att man anordnar roliga aktiviteter runt tennisen	roliga aktiviteter	aktiviteter	roliga och utvecklande övningar och spelformer
att träningen inte är för uppstyrd	inte för uppstyrd träning	inflytande	delaktighet och inflytande
barnen måste kunna lära sig själva att genomföra en träning på ett bra sätt.	kunna träna själv	autonomi	delaktighet och inflytande

Figur 3: Från kondenserade meningsenheter, via koder och kategorier till teman

Ett kort utdrag som visar alla steg från transkriberad text till tema finns i Bilaga 3.

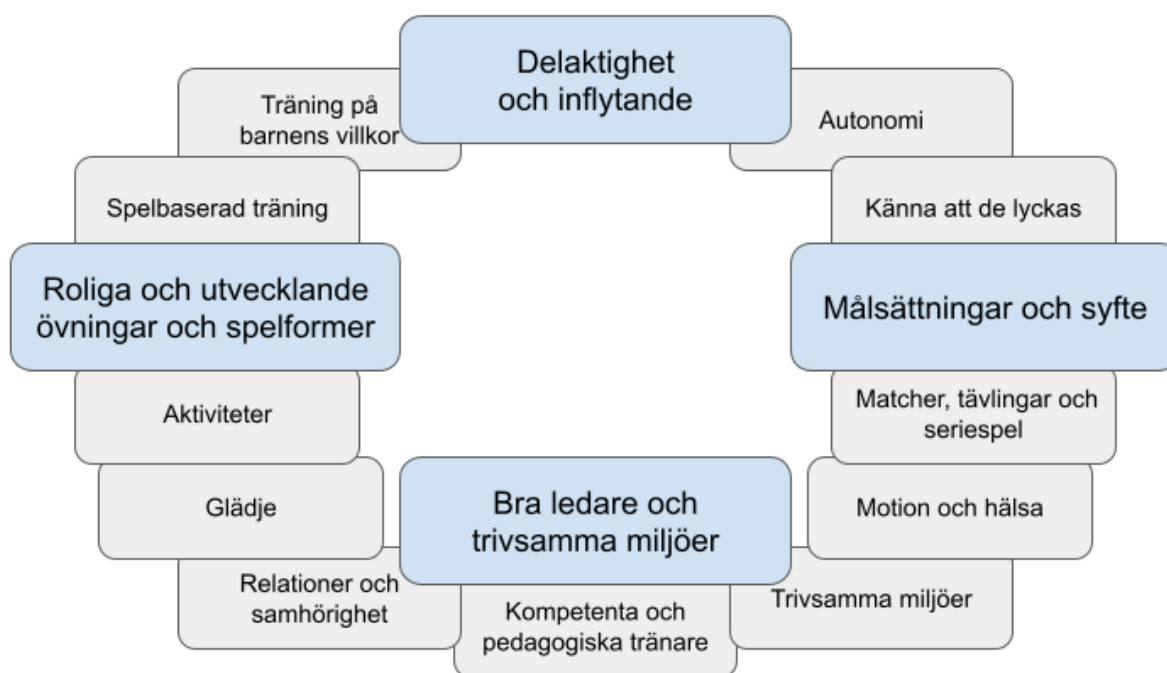
Forskningsetiska överväganden

I Vetenskapsrådets skrift *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning* anges fyra krav vars syfte är att ge de individer som deltar i en studie ett “skydd mot otillbörlig insyn t.ex. i sina livsförhållanden”. De fyra kraven är Informationskravet, Samtyckeskravet, Konfidentialitetskravet samt Nyttjandekravet (Vetenskapsrådet, 2002). Dessa krav har tillgodosetts genom följande åtgärder:

Före intervjuerna informerades de personer som kontaktats för eventuellt deltagande i studien på sätt som redan beskrivits (under rubriken Datainsamling). Ingen av de tillfrågade var under 18 år. Alla deltagare gav sitt godkännande genom att de undertecknade det samtyckesformulär som ingick i informationsbrevet. Inga frågor bedömdes vara av känslig karaktär. Alla ljudfiler förstördes efter att de hade transkriberats och korrekturlästs. Alla uppgifter avidentifierades. Inga namn eller andra uppgifter som skulle kunna identifiera vare sig deltagarna eller någon annan person som nämndes vid intervjuerna förekommer i någon av de transkriberade intervjuerna. De insamlade uppgifterna har endast använts för forskningsändamål. Ingen utomstående har fått ta del av vare sig ljudfiler, transkriberade intervjuer eller andra anteckningar.

Resultat

Den kvalitativa innehållsanalysen av intervjutexterna resulterade i fyra teman. Dessa illustreras schematiskt i Figur 4 och beskrivs mer ingående i texten som följer:



Figur 4: Tematisk översikt över svaren från tränarna

Figur 4 visar fyra huvudteman och ett antal underordnade teman. Avsikten med figuren är att försöka ge en överblick över hur huvudteman och underteman relaterar till varandra. Resultat som relaterar direkt till Covid-19-pandemin finns inte representerade i figuren. De redovisas separat.

Delaktighet och inflytande

Träning på barns villkor: är något som nästan alla nio tränare pratade om. Vissa tryckte mer på detta, andra lite mindre. Att man tar reda på vad individerna i gruppen har för mål och ambitioner, tycker är roligt och sedan anpassar träningen efter detta.

Det ska ju vara på deras villkor .. tycker jag. Så länge det är på barnens villkor så kommer dom ju vilja göra det. (Tränare 3)

En av tränarna pratade om SDT och såg den teorin som central och viktig för att få barnen att känna sig delaktiga och därigenom bygga upp deras inre motivation.

.. och det handlar ju om att involvera barnen i träningen, det är ju ett sätt för att få dom att känna sig delaktiga. Försöka hitta en lagom, liksom, progression i utvecklingen också, att göra saker på rätt nivå så att man känner att dom växer. . . Och, ja, ställer mycket frågor. Hur vill ni göra, vad vill ni träna på? För att bjuda in dom och göra att dom känner att dom är med på träningen. (Tränare 5)

Autonomi: Några av de intervjuade tränarna pratade om att de anser att det är viktigt att träningen inte är för uppstyrd och kontrollerad. Tränaren måste låta barnen ta ett visst eget ansvar över sin träning så att de på sikt lär sig träna själva. Detta såg tränarna som en viktig nyckel till spontanspel.

Man ger *dom* ansvar så dom känner sig viktiga där . . . och att *dom* kan kontrollera deras prestation.” (Tränare 1).

.. det är viktigt att träningen inte är .. för uppstyrd, utan .. barnen måste kunna lära sig *själva* att .. att genomföra en träning .. på ett bra sätt. Dom måste kunna få välja övningar själv. Tränaren ska inte styra upp det för mycket, utan .. det måste vara .. mer roligt. (Tränare 2)

Roliga och utvecklande övningar och spelformer

Glädje: en annan återkommande faktor som de intervjuade tränarna ansåg som viktigt är glädje och att träningen ska vara rolig: ”Det ska vara ett nöje att komma dit, en bra stämning i klubben och på träningen” (Tränare 9). “En plats som barnen vill komma tillbaka till” (Tränare 3). Flera tränare pratade om att målet ska vara att träningen är så rolig att barnen inspireras till att vilja fortsätta spela en timme till efter att träningen är slut. Som tränare kan man även behöva titta utanför tennisplanen:

Jag tycker det är viktigt att man tittar utanför tennisen, utanför idrotten, ser vad barn och ungdomar tycker är roligt och sedan ta med oss detta in i idrotten [...] ett misstag jag tror

många inom idrotten gör är att vi utgår från att idrotten ska se ut som den alltid har sett ut. (Tränare 5).

Aktiviteter: att det finns roliga aktiviteter och matcher att delta i var något som många ansåg som väldigt viktigt. Flera tränare pratade om läger, olika former av matchspel för alla nivåer och åldrar som minitennisturnering, french game, seriespel, matchspels kväll med pizza, intern matchstege eller liknande som en form av motivationskälla. Detta kan ge individerna något att träna inför och göra saker tillsammans och känna gemenskap. ”Aktiviteter som får barnen att längta efter att komma dit” (Tränare 7). “Aktiviteter som drar barn ifrån den digitala världen” (Tränare 6).

Spelbaserad träning: var något som flera tränare pratade om, undvika kö-tennis, rörelseglädje, hög *time on task*. Att man kör övningar som både är utvecklande men som barnen tycker är roliga och stimulerande. Mycket matchspel, att man lär sig spelet tennis tidigt och kan spela matcher i olika former tidigt. Att man anpassar efter spelarens nivå så att det blir lagom utmanande och som gör att de känner att de lyckas. Det handlar om att välja passande boll, racket, storlek på bana och anpassade regler. ”Det är viktigt att man har en så rolig träning som möjligt där man varierar, olika övningar och anpassar efter barnen och deras nivå” (Tränare 3).

En intressant sak en av tränarna pratade om var hur tv-spel kan vara en förebild på så vis att barnen och ungdomarna direkt sätter igång och spelar utan att någon tränare talar om vad och hur de ska göra. Tränaren bör inte vara det centrala i träningen utan aktiviteten i sig.

Bra ledare och trivsamma miljöer

Kompetenta och pedagogiska tränare: Detta är något många av tränarna pratade om. Det räcker inte att tränaren är bra på tennis utan tränaren måste också kunna möta barnen och ungdomarna på ett bra sätt.

Sen tycker jag det är jätteviktigt att vi har bra .. kompetenta ledare .. så klart .. som .. förstår att barn är barn, och ungdomar är ungdomar. Så man kan liksom träna på ett sätt som passar .. bra rent pedagogiskt. (Tränare 5).

Att ha kompetenta och pedagogiska tränare framhölls som särskilt viktigt för de yngsta grupperna:

Men om man tar dom yngsta åldrarna där, [. . .] så tror jag att det är viktigt för att kunna behålla fler barn och ungdomar där, då handlar det ju om att ha duktiga tränare på det. Alltså, dom som är utbildade och dom är .. duktiga pedagoger, det är ändå stor skillnad på att ha .. menar en NN eller en NN jämfört med någon som kanske är sexton år och som går i gymnasiet och som egentligen inte har .. tennis som yrke (Tränare 8)

Det är viktigt att tränaren får barnen att känna sig kompetenta och att de lyckas. Få alla att känna sig sedda framförallt den svagaste i gruppen. “Att du får din uppskattning även om du

inte tillhör de bättre i gruppen” (Tränare 9). Att tränaren på ett pedagogiskt sätt kan hjälpa barnen att hantera frustration när det inte går som spelaren tänkt.

Det är viktigt att tränaren visar ett gott exempel och är en förebild åt barnen. Det är även viktigt med kvinnliga förebilder:

Det behövs fler kvinnliga tränare och ledare som förebilder i klubbar för att behålla fler tjejer i sporten. (Tränare 2).

Relationer och samhörighet: att bygga upp en relation med spelaren ansåg många av tränarna som väldigt viktigt. “Att ibland vara lite mer som en kompis istället för ledare” (Tränare 1).

Det är också viktigt med en bra relation mellan tränare och spelare när spelaren tappat motivation.

Det är en jätteviktig del av vårt jobb att få spelaren på rätt spår igen. Det tror jag genom en bra relation, vara stöttande, positiv, ta sig tid med spelare, våga prata. Förhoppningsvis kanske spelaren öppnar upp sig. Man får reda på vad det är som är bakomliggande till att motivationen brister, så kan man tillsammans hjälpas åt med det. (Tränare 7).

Att barnen känner samhörighet, har kompisar, trygg med sin tränare, tillhörighet till klubben är saker flera tränare pratar om.

Trivsamma miljöer: en plats där barnen känner sig en del av, är med i ett sammanhang, i en gemenskap med kompisar och tränare som bryr sig om dem. Barnen ska känna att tennisklubben är en rolig plats som de längtar till.

Jag tror det är viktigt att .. att vi har .. miljöer som gör att man kanske vill hänga lite kring tennisen också, det blir mer .. mer ett .. miljötank, än bara själva träningen. (Tränare 5).

Nej, men alltså .. Det är ju det viktiga, alltså, .. att dom tycker att det är .. roligt och att dom trivs där dom är och spelar. Det är, liksom .. det är nyckeln till allt. (Tränare 7).

Att man skapar träningsgrupper som passar eleven bra både spelmässigt och socialt “...spegla gruppen mot eleven tror jag mycket på” (Tränare 4).

Målsättningar och syfte

Flera av de intervjuade tränarna pratade om att det ansåg att det är viktigt för spelarna att sätta upp mål med sin träning för att bli motiverad och behålla motivation, långsiktiga mål pratade många om.

Du kanske vill jobba som tränare vid sidan om dina studier eller om du är tillräckligt duktig så du vill gå på college. (Tränare 9).

En av tränarna beskrev hur denne själv kunde känna en brist på motivation när det inte fanns något mål eller syfte att träna för:

Jag tycker man måste .. sitta ner och snacka om mål . . . för att .. ofta .. blir man omotiverad om man fastnar i en håla, typ .. när man känner att . . . Varför gör jag det här? . . . Liksom, jag .. kommer hit, spelar två timmar, knäcker, och sen går jag hem . . . Det är, typ, att man, man känner.. Det känns meningslöst .. Sen tycker jag man måste sätta upp mål .. och vara ärlig med sig själv. (Tränare 1).

En annan tränare ansåg att det är viktigt för barnen att ha något kortsiktigt att träna inför. Det kan vara en tävling, seriespel, intern tävling eller att bli bättre på ett visst moment. En annan tränare jobbade mycket med att ge utmaningar och mål för sina spelare att träna på hemma. När spelaren ser utveckling och att spelaren blir bättre så ökar det motivationen.

Covid-19

Det var inte studiens huvudsyfte att reda ut hur Covid-19 pandemin har påverkat idrotten. Några saker har dock framkommit och är värd att lyfta fram:

Alla de intervjuade tränarna var eniga om att det har funnits vissa fördelar och nackdelar med Covid-19 för tennisklubbarna. Det har varit rekordmånga bokningar och när många aktiviteter i samhället har varit nedstängda så har det varit viktigt för människor att ha tennisklubbar att få gå till och röra på sig.

Tennis är ju en sport där man kan hålla avstånd. Många har tyckt att tennis är ett bra sätt att motionera på i dessa tider. (Tränare 2).

Tränarna ansåg att pandemin inte har påverkat motionsspelare i någon högre grad. Eftersom de vanligtvis inte tävlar har de heller inte berörts av att tävlingarna ställts in. Nackdelen för motionsspelare har egentligen varit att inte kunna delta på alla aktiviteter som klubbarna brukar arrangera.

Det har varit värre för de spelare som drivs mycket av att spela och vinna matcher.

Det som jag tror . . typ, tävlingsspelare . . där är det nog svårt, alltså. Dom som satsar på att bli proffs, och dom kanske är . . ATP-rankade, WTA-rankade. Dom har ju såklart . . svårt. (Tränare 1).

Ett sätt att hjälpa tävlingsspelare att hålla uppe motivationen under pandemin har varit att lägga in extra mycket matchspel på träningen, interna matcher och försöka göra träningen så rolig som möjligt.

Tränare 5 menade att man får hjälpa dessa spelare att tänka mer långsiktigt och fokusera på sin egna utveckling och ansåg detta är den bästa “motivationsinjektionen” för att motivationen ska vara långsiktigt och hållbar.

Pandemin har dock enligt tränarna även lett till några positiva sidor även för tävlingsspelare. Den har gett mer tid att öva teknik och den har lett till minskad stress på olika håll.

Man har ju ändå kunnat förbättra saker .. så det har nog varit en bra period att öva på teknik och .. olika strategier som man inte kan under matchperiod. (Tränare 1).

Jag tycker att .. våra ungdomar, i och med att dom inte har tävlat, så har det varit mindre stress .. Och framför allt .. har det varit mindre stress bland föräldrarna. (Tränare 9).

Även om de resultat som är relaterade till Covid-19 är intressanta i sig har vi valt att inte ta med dem bland temana i Figur 4.

Diskussion

Nedan diskuteras metod och resultat från studien.

Metoddiskussion

Syftet med studien och de ingående frågeställningarna har beskrivits i tidigare kapitel. I kapitlet Bakgrund har vi redogjort för studiens teoretiska utgångspunkt och tidigare studier. I kapitlet Metod har vi på motsvarande sätt redovisat studiens design, hur urvalet gått till, datainsamling, databearbetning och analys samt forskningsetiska överväganden. Vi har redogjort för vad vi ville åstadkomma med studien och hur vi skulle gå tillväga vid genomförandet.

Kvalitativa metoder lämpar sig väl för studier kring “människors upplevelser, tankar eller erfarenheter” (Kristensson, 2014, s. 115). Eftersom vi ville undersöka hur tennistränare *uppfattar* arbetet med att motivera och behålla unga tennisspelare var det därför ett naturligt val att göra det i form av en kvalitativ intervjustudie.

För kvantitativa studier som bygger på mätningar används begreppen *reliabilitet* och *validitet* som kvalitetsmått. Motsvarande begrepp för kvalitativa studier är *trovärdighet* (Kristensson, 2014). Studiens *trovärdighet* kan delas in i fyra dimensioner: *tillförlitlighet*, *överförbarhet*, *giltighet* och *verifierbarhet* (Kristensson, 2014, s. 124).

En viktig förutsättning för *tillförlitligheten* hos en kvalitativ studie är ett varierat urval där man “medvetet rekryterar deltagare som kan bidra med olika perspektiv på det fenomen som ska undersökas” (Kristensson, 2014, s. 125). Bland urvalskriterierna för intervjupersoner ingick ålder, kön och erfarenhet som tränare för barn, de uppfylldes. Ett brett åldersspann (25-63 år) borgade för att såväl yngres som äldres perspektiv skulle kunna göras hörda. En jämnare könsfördelning hade varit önskvärd men vi tror inte att det hade gjort någon större skillnad för resultaten. Vidare kan ett bekvämlighetsurval alltid ifrågasättas. Yttre

omständigheter, framförallt tidsramarna, begränsade dock valmöjligheterna. Vi menar att den ene författarens (FS) kontaktnät bidrog till att urvalet blev varierat.

För att en läsare skall kunna bedöma resultatens *giltighet* är det viktigt att tidpunkten för datainsamlingen är angiven (Kristensson, 2014). Tidpunkten då intervjuerna genomfördes har redovisats i avsnittet Datainsamling. Transkriberingen av varje intervju gjordes med någon enstaka dags fördröjning.

Till giltigheten bidrar även användandet av en intervjuguide (Kristensson, 2014). Som redovisats i avsnittet Datainsamling har vi använt en sådan med semistrukturerade frågor (Bilaga 2). Under arbetet med intervjuerna genomgick intervjuguiden en smärre förändring. Efter tre intervjuer bedömdes en av frågorna vara irrelevant, den ströks därför. Vi bedömde att denna revidering av intervjuguiden hade försumbar inverkan på intervjuerna och att den inte gav någon negativ inverkan på studiens giltighet.

Den första intervjun var först tänkt att vara en pilotintervju. När vi sedan jämförde intervjuerna tyckte vi dock att den höll samma kvalitet som de övriga så vi valde att inkludera även den i analysarbetet. Vi tror inte att detta har haft någon negativ påverkan på resultatens giltighet.

På grund av tidsbrist gick en av intervjuerna inte att genomföra som planerat. I det aktuella fallet valde den tillfrågade att svara på intervjufrågorna skriftligt, via mail. Dessa svar beaktades i samband med analysen, men de kan inte sägas ha haft någon avgörande inverkan på resultaten. Inget av resultaten är helt avhängigt de skriftliga svaren. Det som sades i de skriftliga svaren bekräftade mycket av det som andra hade sagt vid intervjuerna. Vi tror inte heller att detta har haft någon negativ påverkan på resultatens giltighet.

För dataanalysen använde vi kvalitativ innehållsanalys som är en beprövad metod (Kristensson, 2014; Lundman & Hällgren Graneheim, 2017; Schreier, 2014). Vår egen erfarenhet inom området är visserligen begränsad men vi har försökt följa metodlitteraturen noggrant, vi har tillämpat triangulering vid analysen och vi har beskrivit steg för steg hur vi gått tillväga vid databearbetningen och analysen. Triangulering och en noggrann dokumentation av analysprocessen lyfts också fram i metodlitteraturen som viktiga åtgärder för att öka *tillförlitligheten* hos en kvalitativ studie (Kristensson, 2014; Lundman & Hällgren Graneheim, 2017).

I resultatredovisningen förekommer flera autentiska citat från intervjuerna. Särskild vikt har lagts vid att inkludera citat som stärker de slutsatser vi drar från det insamlade materialet. Detta är viktigt för studiens *verifierbarhet* (Kristensson, 2014). Vissa citat har förkortats något. Det har då gjorts genom att hummanden och upprepningar i förekommande fall har utelämnats. Syftet med detta har varit att underlätta för läsaren. Samtidigt har vi varit noggranna med att se till att ingen information har gått förlorad i redigeringen.

De teorier som beskrivits uppfattar vi som väldokumenterade. Som tidigare visats stöds de även av empirisk forskning. När det gäller *överförbarheten* av studiens resultat på andra områden finns det emellertid saker som bör tas i beaktande. Det är exempelvis inte givet att det som framkommit i denna studie om hur tränare arbetar med motivation inom en individuell idrott som tennis är direkt överförbart på en lagsport som fotboll. Med detta sagt tror vi ändå att resultaten i form av de teman vi identifierat äger en viss allmängiltighet.

Resultatdiskussion

Delaktighet och inflytande: Nästan alla nio tränare nämnde hur viktigt det är att träningen görs på barns villkor och att den anpassas efter barnens nivåer, motivation och ambitioner. Att göra träningen på barnens villkor och anpassa träningen efter barnens nivå ligger i linje med vad som sägs inom SDT, om inre motivation och de tre psykologiska behoven kompetens, autonomi och tillhörighet (Stenling, 2020).

I tidigare refererade studier från RF (Hedenborg & Larneby, 2016; Lindgren m.fl., 2016), framhålls "delaktighet och inflytande" som en viktig nyckel till att barn och ungdomar ska vara motiverade och stanna kvar i sina idrotter.

Att vara autonomistödjande kan ge en stor positiv påverkan på motivationen som tidigare studierna från bakgrunden om SDT har beskrivit. Quested m.fl. (2013) menar att de kan öka glädjen och minska risken att de slutar. Studien från Langan m.fl. (2015) visade att autonomistöd även kan minska risken för utbrändhet.

Roliga och utvecklande övningar och spelformer: Att det är viktigt att träningen är rolig och att barnen känner glädje togs ofta upp i intervjuerna. Att detta är viktigt bekräftas även i tidigare forskning. Gardner m.fl. (2017) anser att glädje är den viktigaste faktorn för att vilja fortsätta. En annan viktig aspekt för motivation och glädje som framkom i intervjuerna var att man anordnar aktiviteter som barnen tycker är roliga och stimulerande. Detta överensstämmer med Gardners m.fl. (2017) forskning som visar att individer som anser sig vara bra på sin idrott och tror på sin förmåga att de kan utvecklas och fortsätta bli bättre visar högre nivåer av glädje. I ett motivationsperspektiv är det ett effektivt sätt att öka deras känsla av gemenskap och samhörighet och det kan även ge andra fördelar beroende på vad det är för typ av aktivitet och hur den är upplagd (Stenling, 2020).

Vidare framhöll tränarna vikten av spelbaserad träning. Detta är något som studien från Collins och Barcelona (2018) tar upp, att man använder sig mycket av spel (*games*) för att lära sig idrottens grunder.

Bra ledare och trivsamma miljöer: Pedagogiska och kompetenta tränare ansågs som väldigt viktigt av de intervjuade tränarna. Att man förstår att barn är barn, ser till att alla i gruppen känner sig sedda och att de känner att de lyckas, en god förebild, bygger upp en god relation med spelaren. Dessa resultat stämmer väl in på vad som sägs inom ledarskapsteorin transformativt ledarskap, Tillhörighet/Samhörighet från SDT, samt inom AGT (Motivationsklimat).

Att man utbildar barnen att ha ett *growth mindset* och att vara uppgiftsorienterad till sitt idrottande är väldigt viktigt. Att förstå att man alltid kan bli bättre genom att fokusera på processen, göra jobbet som krävs, kämpa, göra sitt bästa är nyckel till framgång och utveckling. Ingen av tränarna nämnde *mindset* men enligt forskningen från AGT är det väldigt viktigt för den långsiktiga motivationen och för att mentalt orka träna hårt och länge.

Målsättningar och syfte: Flera tränare pratade om att de ansåg målsättningar och att ha ett syfte med sin träning som viktigt för att motivera spelaren och ha något att träna för. De nämnde både kortsiktiga mål som att träna inför en kommande turnering och mer långsiktiga mål som att komma in på ett tennisgymnasium, college, bli tränare eller proffs. Detta sätt att se på mål på kort och lång sikt lyfts fram som viktigt inom AGT (Weinberg & Gould, 2014). Mål kan dock uppfattas olika beroende på omständigheter. Mål som man själv kan kontrollera har en stark koppling med inre motivation. Mål som går ut på att vinna över någon eller komma till en viss omgång i en tävling är kopplat till yttre motivation (Weinberg & Gould, 2014).

Covid-19:

Det som resultatet visar är att det har tillkommit både fördelar och nackdelar till tennisen med Covid-19. Tennis är en idrott människor har fortsatt kunna utöva i stor grad under pandemin och det har betytt mycket för människor när det kommer till deras mentala och fysiska hälsa. Det har gett spelare en paus från tävlandet som har varit tufft för många men det har också gett spelarna en tid där de kan i lugn och ro fokusera mer på att utveckla sitt spel och på sin egen utveckling.

Som tidigare påpekats var det inte studiens huvudsyfte att ta reda på hur Covid-19-pandemin har påverkat idrotten. Förhoppningsvis ska pandemin gå över så att idrotten och andra aktiviteter kan komma tillbaka med full verksamhet. Vi ser gärna att denna studie ska gå att läsa även i det perspektivet. Därför valde vi att inte ta med resultat som relaterar till pandemin bland de teman som illustreras i Figur 4. I stället valde vi att redovisa dem separat.

Slutsatser och implikationer

Syftet med föreliggande studie har varit att undersöka och belysa svenska tennistränares uppfattningar om hur barn och ungdomar kan motiveras att stanna kvar och fortsätta träna inom tennisen. Ett teoretiskt ramverk baserat på *Self-determination theory* (SDT), *Achievement goal theory* (AGT) och *Transformational leadership* har beskrivits.

Data samlades in genom semistrukturerade intervjuer av tennistränare som arbetar med barn och ungdomar inom Svenska Tennisförbundet Göteborg. En kvalitativ innehållsanalys gjordes av intervjuerna. Resultaten presenterades i form av fyra teman: 1) delaktighet och inflytande, 2) roliga och utvecklande övningar och spelformer, 3) bra ledare och trivsamma miljöer, 4) målsättningar och syfte. Resultaten diskuteras sedan i relation till det teoretiska ramverket.

Det finns många saker man kan lära sig av de tränare som intervjuades och den forskning som presenteras i studien. Det vi kom fram till var att resultatet från intervjuerna stämde väl överens med tidigare studier som har gjorts om ämnet. Att de intervjuade tränarna pratade om saker som även tidigare studier tar upp tycker vi visar att tränarna vet vad de pratar om.

-Delaktighet och inflytande var en viktig del från intervjuerna och även från tidigare forskning, SDT, AGT och Transformativt ledarskap. Att tränarna arbetar med att stärka barnens inre motivation som ska förhoppningsvis ge en livslångt glädje för sitt idrottande.

-Roliga och utvecklande övningar och spelformer ansågs också viktigt. Att träningen är rolig och stimulerande, spelbaserad där barnen är mycket i rörelse. Mycket aktiviteter och olika former av matcher för alla som vill delta.

-Att kompetenta och pedagogiska ledare är väldigt viktigt. Ledare som förstår att barn är barn, ser alla i gruppen och får alla att känna att de lyckas. Att man lär känna sina spelare och skapar en relation. Transformativt ledarskap som beskrivs i bakgrundskapitlet är tips på bra ledarskap som får barn att stanna kvar i sin idrott. Samt att vi skapar bra miljöer som barnen trivs i och vill komma tillbaka till. Att vi tränare runt idrottaren jobbar efter att skapa ett uppgiftsorienterat motivationsklimat och ett *growth mindset* hos barnen.

-Att man skapar målsättningar med sin träning. Något som driver en framåt. Tränarna pratade om kortsiktiga och långsiktiga mål. Enligt forskning så är det viktigt att de mål de aktiva sätter upp är sådana som de själva kan påverka samt att de kan fokusera på processen som gör att de så småningom når sina långsiktiga mål. För mycket fokus på resultatmål är något som inte rekommenderas av forskningen.

Vår slutsats är att intervjuaren ligger i linje med teorierna och tidigare forskning inom området. Det tyder på att tränarna är väl insatta i vad som är viktigt för att motivera barn och ungdomar att fortsätta idrotta.

Fortsatt forskning: I den här studien har syftet varit att undersöka och belysa svenska tennistränares uppfattningar om hur barn och ungdomar kan motiveras att stanna kvar och fortsätta träna inom tennis. Det är författarnas uppfattning att en liknande studie med samma design, urvalsförfarande samt metoder för insamling, bearbetning och analys av data skulle kunna genomföras under andra förutsättningar. En sådan studie skulle kunna genomföras på andra orter, med ett annat urval av tränare, med andra grupper av adepter och inom andra idrotter.

Det vore också intressant att forska vidare kring barnens eller idrottarnas perspektiv. Det skulle kunna göras genom intervjuer eller enkäter med barn och ungdomar om vad de tycker är roligt, vad det är som motiverar dem och vad det är som får dem att känna sig omotiverade.

Ett annat förslag vore att göra en interventionsstudie där tränare under en period får arbeta med implementering av dessa teorier och arbetssätt i olika klubbar.

Ytterligare ett uppslag är att undersöka inre och yttre motivation ur ett socioekonomiskt perspektiv. En intressant frågeställning skulle vara att ta reda på om individer inom olika socioekonomiska grupper drivs av olika typer av motivation. En sådan undersökning skulle exempelvis kunna genomföras som en enkätundersökning i olika stadsdelar med deltagare från olika idrotter.

Avslutningsvis hoppas författarna att detta arbete kan hjälpa till att inspirera tränare, ledare och föräldrar att läsa mer om att skapa och stimulera den inre motivationen hos idrottande barn och ungdomar. Vi tror att det är en viktig del i att de väljer att stanna kvar inom idrotten.

Referenser

Bass, B., & Riggio, R. (2006). *Transformational leadership* (2.nd ed.). Mahwah, N.J.: L. Erlbaum Associates.

Carlsson, C., & Lundberg, J. (2019). *Ledarstilen som får ungdomar att växa*. Centrum för idrottsforskning (CIF).

<https://www.idrottsforskning.se/ledarstilen-som-far-ungdomar-att-vaxa/>

Centrum för idrottsforskning (CIF). (2017). *Unga rör sig för lite visar unik studie*. (Ingår i temat: De inaktiva – om unga som rör sig minst).

<https://www.idrottsforskning.se/unga-ror-sig-for-lite-visar-unik-studie/>

Collins, K., & Barcelona, R. (2018). Keep ‘em playing: Strategies for building positive sport experiences. *Strategies (Reston, Va.)*, 31(5), 8-14.

<https://doi.org/10.1080/08924562.2018.1490231>

Curran, T., Hill, A. P., Hall, H. K., & Jowett, G. E. (2015). Relationships between the coach-created motivational climate and athlete engagement in youth sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 37(2), 193-198. <https://doi.org/10.1123/jsep.2014-0203>

Dweck, C. (2016). *What having a “growth mindset” actually means*. Harvard Business Review. <https://hbr.org/2016/01/what-having-a-growth-mindset-actually-means>

Egidius, H. (u.å.). *Natur & Kulturs Psykologilexikon (nätupplaga)*. Natur & Kultur.

<https://www.psykologiguiden.se/psykologilexikon>

Folkhälsomyndigheten (FHM). (2020). *Skolbarn i Sverige rör sig mindre än i andra länder*.

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/nyheter-och-press/nyhetsarkiv/2020/maj/skolbarn-i-sverige-ror-sig-mindre-an-i-andra-lander2/>

Gardner, L., Vella, S., & Magee, C. (2017). Continued participation in youth sports: The role of achievement motivation. *Journal of Applied Sport Psychology*, 29(1), 17-31.

<https://doi.org/10.1080/10413200.2016.1173744>

Hedenborg, S., & Larneby, M. (2016). *Skilda världar – unga i och om framtidens föreningsidrott*. Riksidrottsförbundet (RF), FoU-rapport 2016:1.

<https://www.rf.se/Statistikochforskning/Forskning/Forskningsrapporter/>

Inchley, J., Currie, D., Budisavljevic, S., Torsheim, T., Jåstad, A., Cosma, A., Kelly, C., & Arnarsson, Á. M. (Red.). (2020a). *Spotlight on adolescent health and well-being. Findings from the 2017/2018 Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) survey in Europe and Canada, International report, Vol. 1. Key Findings*. World Health Organization (WHO).

<https://www.euro.who.int/en/publications/abstracts/spotlight-on-adolescent-health-and-well-being.-findings-from-the-20172018-health-behaviour-in-school-aged-children-hbsc-survey-in-europe-and-canada.-international-report.-volume-1.-key-findings>

Inchley, J., Currie, D., Budisavljevic, S., Torsheim, T., Jåstad, A., Cosma, A., Kelly, C., Arnarsson, Á. M., & Samdal, O. (Red.). (2020b). *Spotlight on adolescent health and well-being. Findings from the 2017/2018 Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) survey in Europe and Canada, International report, Vol. 2. Key Data*. World Health Organization (WHO).

<https://www.euro.who.int/en/publications/abstracts/spotlight-on-adolescent-health-and-well-being.-findings-from-the-20172018-health-behaviour-in-school-aged-children-hbhc-survey-in-europe-and-canada.-international-report.-volume-2.-key-data>

Jaakkola, T., Yli-Piipari, S., Barkoukis, V., & Liukkonen, J. (2017). Relationships among perceived motivational climate, motivational regulations, enjoyment, and PA participation among Finnish physical education students. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(3), 273-290. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2015.1100209>

Jakobsson, B. T. (2015). *Vilka stannar kvar och varför? En studie om ungas föreningsidrottande under uppväxtåren*. (Avhandlingsserie för Gymnastik- och idrottshögskolan, 03) [Doktorsavhandling]. Gymnastik- och idrottshögskolan, GIH. Digitala Vetenskapliga Arkivet (DiVA). <http://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:gih:diva-3631>

Kristensson, J. (2014). *Handbok i uppsatsskrivande och forskningsmetodik för studenter inom hälso- och vårdvetenskap*. Natur & Kultur.

Langan, E., Lonsdale, C, Blake, C, & Toner, J. (2015). Testing the effects of a self-determination theory-based intervention with youth Gaelic football coaches on athlete motivation and burnout. *The Sport Psychologist*, 29(4), 293-301.

<https://doi.org/10.1123/tsp.2013-0107>

Legault, L. (2017). Self-Determination Theory. I V. Zeigler-Hill (Red.), *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*. https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8_1162-1

Light, R. L., Harvey, S., & Memmert, D. (2013). Why children join and stay in sports clubs: Case studies in Australian, French and German swimming clubs. *Sport, Education and Society*, 18(4), 550-566. <https://doi.org/10.1080/13573322.2011.594431>

Lindgren, E-C., Dohlsten, J., & Annerstedt, C. (2016). *Individen i centrum när idrottsföreningar lyckas behålla sina ungdomar*. Riksidrottsförbundet (RF), FoU-rapport 2016:2. <https://www.rf.se/Statistikochforskning/Forskning/Forskningsrapporter/>

Lindwall, M., Stenling, A., & Josefsson, K. W. (2019). *Motivation inom träning, hälsa och idrott : Ett självbestämmande perspektiv*. Studentlitteratur.

Lundman, B., & Hällgren Graneheim, U. (2017). Kvalitativ innehållsanalys. I B. Höglund Nielsen, M. Granskär (Red.), *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso-och sjukvård*. (Tredje upplagan). Studentlitteratur.

Martin, N. J. (2014). Keeping it fun in youth sport: What coaches should know and do. *Strategies*, 27(5), 27-32. <https://doi.org/10.1080/08924562.2014.938879>

Martin, N. J. (2020). Fostering motivation: Understanding the role coaches play in youth sport. *Strategies*, 33(1), 20-27. <https://doi.org/10.1080/08924562.2019.1680328>

National Center for Biotechnology Information (NCBI). (u.å.). *PubMed*. National Library of Medicine (US). <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>

Newland, A., Newton, M., Moore, E., & Legg, W. (2019). Transformational leadership and positive youth development in basketball. *International Sport Coaching Journal*, 6(1), 30-41. <https://doi.org/10.1123/iscj.2018-0002>

Nicholls, J. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological Review*, 91(3), 328-346. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.91.3.328>

Nyberg, G. (2017). Få unga rör sig tillräckligt. I C. Dartsch, J. R. Norberg, J. Pihlblad (Red.), *De aktiva och de inaktiva: Om ungas rörelse i skola och på fritid*. Antologi. Centrum för idrottsforskning (CIF), 2017:2. <https://centrumforidrottsforskning.se/sv/regeringsuppdrag-uppfoljning-av-statens-idrottsstod/rapporter/de-aktiva-och-de-inaktiva-2016/>

Odumeru, J. A., & Ifeanyi, G. O. (2013). Transformational vs. transactional leadership theories: Evidence in literature. *International Review of Management and Business Research*, 2(2), 355-361. <https://www.irnbrjournal.com/papers/1371451049.pdf>

Quested, E., Ntoumanis, N., Viladrich, C., Haug, E., Ommundsen, Y., Van Hoye, A., Mercé, J., Hall, H. K., Zourbanos, N., & Duda, J. L. (2013). Intentions to drop-out of youth soccer: A test of the basic needs theory among European youth from five countries. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(4), 395-407. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2013.830431>

Riksidrottsförbundet (RF). (2019). *Tidsserie deltagartillfällen 2009-2018*. LOK-stöd – statistik och utbetalningar. <https://www.rf.se/bidragochstod/Bidrag/lok-stod/>

Riksidrottsförbundet (RF). (2021a). *Färre unga idrottade under corona – trend som oroar*. <https://www.rf.se/Nyheter/Allanyheter/farreungaidrottadeundercoronatrendsomoroar>

Riksidrottsförbundet (RF). (2021b). *Idrottsrörelsen och corona – scenarioplanering 2021–2022*. <https://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/nya-dokument/nya-dokumentbanken/ovrigt/rf-scenarioplanering-corona-2021-2022.pdf>

Riksidrottsförbundet (RF). (2021c). *LOK-siffrorna för helåret 2020*.
<https://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/nya-dokument/nya-dokumentbanken/ovrigt/lok-statistik-2020.xlsx>

Riksidrottsförbundet (RF). (2021d, 11 maj). *2020 Idrotten i siffror - RF*. Idrottsrörelsen i siffror.
<https://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/nya-dokument/nya-dokumentbanken/idrottsrorelsen-i-siffror/2020-idrotten-i-siffror---rf.pdf>

Ryan, R., & Deci, E. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>

Schreier, M. (2014). Qualitative Content Analysis. I U. Flick (red.), *The SAGE Handbook of Qualitative Data Analysis* ([170]-183). SAGE Publications.
<https://doi.org/10.4135/9781446282243>

Stenling, A. (2020). Idrott och elitidrott. I M. Lindwall, A. Stenling, K. W. Josefsson (Red.), *Motivation inom träning, hälsa och idrott: Ett självbestämmande perspektiv* (s. 137-159). Studentlitteratur.

Subijana, C. L., Martin, L. J., Tejón, O., & Côté, J. (2021). Adolescent athletes' perceptions of both their coaches' leadership and their personal motivation. *Perceptual and Motor Skills*, 128(2), 813-830. <https://doi.org/10.1177/0031512520985760>.
https://gu-se-primo.hosted.exlibrisgroup.com/permalink/f/15agpbr/TN_cdi_proquest_miscellaneous_2477260951

Sveriges Television (SVT). (2021). *I skuggan av pandemin rekordväxer tennisen*.
<https://www.svt.se/nyheter/lokalt/smaland/pandemi-och-padel-far-tennisen-att-rekordvaxa>

Tafvelin, S. (2013). *The transformational leadership process: Antecedents, mechanisms, and outcomes in the social services*. (PhD dissertation, Umeå universitet).
<http://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:umu:diva-79335>

Urduan, T., & Kaplan, A. (2020). The origins, evolution, and future directions of achievement goal theory. *Contemporary Educational Psychology*, 61.

Vetenskapsrådet. (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*.
<https://www.vr.se/analys/rapporter/vara-rapporter/2002-01-08-forskningsetiska-principer-inom-humanistisk-samhallsvetenskaplig-forskning.html>

Wagnsson, S. (2020). Barn- och ungdomsidrott. I M. Lindwall, A. Stenling, K. W. Josefsson (Red.), *Motivation inom träning, hälsa och idrott: Ett självbestämmande perspektiv* (s. 161-189). Studentlitteratur.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2014). *Foundations of sport and exercise psychology*, 6th ed. Human Kinetics.

Witt, P. A., & Dangi, T. B. (2018). Why children/youth drop out of sports. *Journal of Park and Recreation Administration*, 36, 191-199.

<https://doi.org/10.18666/JPRA-2018-V36-I3-8618>

Bilagor

Bilaga 1: Missivbrev / Informationsbrev till deltagare i studien

Bilaga 2: Intervjuguide

Bilaga 3: Kvalitativ innehållsanalys, schematisk översikt

Bilaga 1: Missivbrev / Informationsbrev till deltagare i studien

Till dig som är ledare/tränare för barn och ungdomar i tennisklubbar inom Göteborgs Tennisförbund -

Information och förfrågan om att delta i en intervjustudie

Studien kommer att komma att pågå under vårterminen 2021. Den syftar till att undersöka hur tennistränare arbetar för att behålla och motivera ungdomar inom tennisen. För detta behöver vi intervjua ett antal ledare och tränare för att höra deras tankar. Varje intervju beräknas ta ca 20-40 minuter.

Dina svar kommer att behandlas konfidentiellt så att inga obehöriga kan ta del av dem. Intervjuerna kommer att förstöras efter att uppsatsen är godkänd. Resultatet kommer att presenteras i en kandidatuppsats vid Göteborgs universitet som du har möjlighet att ta del av. Redovisningen av resultatet kommer att ske så att ingen individ kan identifieras. Ditt deltagande är frivilligt och du kan när som helst välja att avbryta din medverkan. Om du väljer att inte delta eller vill avbryta behöver du inte uppge varför.

Vi som är ansvariga för uppsatsen heter Fredrik Shasteen och Tony Olsson. Karin Grahn är vår handledare. Har du frågor om studien är du välkommen att höra av dig till någon av oss.

Studerande

Fredrik Shasteen, student inom
idrottsvetenskap, program Sports coaching
<mailadress>
<Telefonnummer>

Handledare

Karin Grahn, universitetslektor
<mailadress>

Tony Olsson, student inom idrottsvetenskap
<mailadress>
<Telefonnummer>

Samtyckesformulär

Jag har tagit del av den skriftliga informationen ovan och även fått muntlig information. Jag samtycker till att delta i studien och känner att mitt deltagande är frivilligt, samt att jag när som helst, utan närmare förklaring, kan avbryta mitt deltagande.

Ort och datum

Namnsteckning

.....

.....

Namnförtydligande

.....

Bilaga 2: Intervjuguide

Att behålla fler barn inom tennisen

1. Vad anser du är viktigt för att behålla fler barn och ungdomar inom tennisen?
2. Kan du ge exempel på hur du som tränare arbetar för att behålla barn och ungdomar inom tennisen?
3. Har du exempel på några specifika insatser på klubbnivå?
4. Enligt en studie från 2017 som gjordes av WHO på barns hälso- och levnadsvanor i 44 olika länder så visade det sig att svenska barn rör sig mycket mindre än i andra länder. Bara 12% av tjejer och 16% killar (11-15 år) kommer upp till den dagliga rekommendationen av 1 timmes motion per dag.
Vad tycker du allmänt tränare i alla idrotter behöver göra bättre för att få fler barn att röra på sig och vilja träna?
5. Hur hjälper man en omotiverad spelare?
6. Hur tycker du det skiljer sig mellan motionsspelare och tävlingsspelare när det gäller motivation?
Om det skiljer sig: vilken betydelse har det för hur du arbetar för att motivera spelaren?
7. Anser du att Covid-19 har påverkat tennisens verksamhet? Hur i så fall?
Hur har det påverkat de deltagande ungdomarna?
Skiljer det sig mellan ungdomar på motions eller tävlingsnivå när det gäller att hjälpa dem behålla motivationen?

Bilaga 3: Kvalitativ innehållsanalys, schematisk översikt

Tabell B3-1: Kvalitativ innehållsanalys, schematisk översikt

Rad	Meningsbärande enhet	Kondenserad meningsenhet	Kod	Kategorier	Tema
60	A1: Men jag känner .. även som motionsspelare Om man säger "Äh, jag vill inte bli .. bäst", liksom. Man måste ändå ha någonting som lockar en att vilja bli bättre .. typ att man lär sig något nytt .. Och man känner att man har nånting att öva på .. så man inte fastnar på ... ett pass i veckan, på söndag, och bara knuffar bollen över .. typ en sjuår?svårt att höra]	Man måste ändå ha någonting som lockar en att vilja bli bättre	mål och syfte	mål och syfte	målsättningar och syfte
76	A2: Sen tycker jag det är viktigt att man .. anordnar roliga aktiviteter runt tennisen, .. till exempel att man ofta har läger .. och då gör man .. mellan tennisövningar och sånt, så .. kanske man har lunch tillsammans och så gör man .. roliga saker också .. mellan övningarna, som till exempel fysträning i lag, .. minitennis, .. innebandy, Man blandar in olika .. aktiviteter, som gör att barnen längtar dit nästa dag .. Det är en viktig bit för att .. behålla barn.	att man anordnar roliga aktiviteter runt tennisen	roliga aktiviteter	aktiviteter	roliga och utvecklande övningar och spelformer
93	A2: Eh .. Då tycker jag att .. det är viktigt att träningen inte är .. för uppstyrd, utan .. barnen måste kunna lära sig själva att .. att genomföra en träning .. på ett bra sätt. Dom måste kunna få välja övningar själv. Tränaren ska inte styra upp det för mycket, utan .. det måste vara .. mer roligt.	att träningen inte är för uppstyrd	inte för uppstyrd träning	inflytande	delaktighet och inflytande
93	A2: Eh .. Då tycker jag att .. det är viktigt att träningen inte är .. för uppstyrd, utan .. barnen måste kunna lära sig själva att .. att genomföra en träning .. på ett bra sätt. Dom måste kunna få välja övningar själv. Tränaren ska inte styra upp det för mycket, utan .. det måste vara .. mer roligt.	barnen måste kunna lära sig själva att genomföra en träning på ett bra sätt.	kunna träna själv	autonomi	delaktighet och inflytande
210	A4: Det ska vara kul att spela. ... Det ska vara kul att göra din sport. Du ska vilja komma dit själv. Jag tror målet för många idrotter hade kunnat vara just det att få barnet att sitta hemma och säga "Mamma, jag vill åka till min idrott. ... Jag vill spela tennis. Kan vi fixa det? .. Jag vill spela fotboll. Kan vi fixa det?" inte "Ge mig iPad:en!"	Det ska vara kul att spela. Det ska vara kul att göra din sport. Du ska vilja komma dit själv.	rolig träning	trivsel	bra ledare och trivsamma miljöer
264	A5: Det tror jag är viktigt. Det finns ju jättemycket saker som är viktigt, .. men på det viset kommer vi ju kunna bygga en tennismiljö som är .. som barn och ungdomar tycker om .. och tycker dom om att komma hit, .. vi gör dom sakerna som dom tycker om, alltså på barnens och ungdomarnas villkor .. så då tror jag förutsättningarna ökar ..	en tennismiljö som barn och ungdomar tycker om och tycker om att komma hit	vilja vara där, vilja komma tillbaka	trivsel	bra ledare och trivsamma miljöer