



**INSTITUTIONEN FÖR KOST-
OCH IDROTTSVETENSKAP**

Hur kan idrottsföreningar behålla unga vuxna som inte elitsatsar?

En kvalitativ intervjustudie med manliga fotbollsspelare

Johan Runesson
Hanna Wahlin

Kandidatuppsats 15 hp
Program Hälsopromotion & Sports Coaching, Idrottsvetenskap
Vt 2021
Handledare: John Dohlsten
Examinator: Karin Grahn



INSTITUTIONEN FÖR KOST-
OCH IDROTTSVETENSKAP

Kandidatuppsats 15 hp

Titel:	Hur kan idrottsföreningar behålla unga vuxna som inte elitsatsar? En kvalitativ intervjustudie med manliga fotbollsspelare
Författare:	Johan Runesson & Hanna Wahlin
Program:	Sports Coaching (JR) & Hälsopromotion idrottsvetenskap (HW)
Nivå:	Grundnivå
Handledare:	John Dohlsten
Examinator:	Karin Grahn
Antal sidor:	22
Termin/år:	Vt2021
Nyckelord:	Dropouts, Föreningsidrott, Icke-elitidrott, Unga vuxna

Sammanfattning

Det finns en nedåtgående trend som visar på att unga vuxna i större utsträckning slutar med föreningsidrott. Detta tillsammans med att den fysiska aktiviteten i samhället minskar gör att en lösning behövs. Idag finns det relativt få studier som fokuserar på hur föreningar får aktiva att stanna kvar. Därför behövs fler studier för att undersöka hur föreningar kan få unga vuxna att stanna kvar inom idrotten. *Syftet* med denna studie är därför att undersöka bidragande faktorer till att unga vuxna väljer att stanna kvar inom herrfotbollen. *Metoden* som används är kvalitativa intervjuer på fem spelare från ett fotbollslag i de lägre divisionerna. Intervjuerna analyserade med hjälp av en kvalitativ innehållsanalys. *Resultatet* visar på tre teman som är Passion för idrotten, Delaktighet och inflytande samt Sociala möten och stöd. *Slutsatsen* visar på att gemenskapen i laget och i föreningen samt att spelarna får tävla och utvecklas inom idrotten har stor betydelse för att unga vuxna stannar kvar inom idrotten. Det är också viktigt att verksamheten anpassas efter spelarnas nivå och ambitioner.

Förord

Vi vill börja med att tacka vår handledare John Dohlsten för tips och feedback under tidens gång. Vi är även tacksamma till de spelare som ställde upp och tog sig tid att bli intervjuade.

Fördelningen av arbetet med studien har fördelats jämnt mellan de två författarna. Fördelningen har antingen skett genom uppdelning för eget arbete eller arbete tillsammans inom de olika arbetsuppgifterna. Se mer för tabell nedan.

Tabell 1. Författarnas bidrag

Arbetsuppgift	Procent av arbetsfördelning JR/HW	Metod av arbetsfördelning
Planering av studier	50/50	Gemensam
Litteratursökning	50/50	Uppdelat
Datainsamling	50/50	Gemensam
Analys	50/50	Gemensam
Skrivande	50/50	Gemensam och uppdelat
Layout	50/50	Gemensam och uppdelat

Innehållsförteckning

Sammanfattning	2
Förord	3
Innehållsförteckning	4
Introduktion	6
Syfte och Frågeställning	7
Bakgrund	7
Dropouts	7
Glädjen med idrott	8
Fysisk aktivitet	8
Metod	9
Urval och datainsamling	9
Databearbetning och analys	10
Etiska överväganden	10
Resultat	11
Passion för idrotten	11
Spela för att utvecklas	11
Fotbollsglädje	12
Möjlighet att få tävla	12
Delaktighet och inflytande	12
Anpassad kravbild	12
Spela för sitt välmående	13
Sociala möten och stöd	13
Del av en gemenskap	13
Relationen till tränaren	14
Bli sedd	14
Diskussion	15
Metoddiskussion	15
Trovärdighet	15
Styrkor och svagheter	15
Resultatdiskussion	16
Passion för idrotten	16
Delaktighet och inflytande	16
Sociala möten och stöd	16
Slutsats och implikationer	17
Referenser	18
Bilagor	20
Mejl	21
Intervjuguide	22

Introduktion

Ett problem inom idrotten är att allt fler unga spelare slutar med föreningsidrott (Norberg, 2015). Detta är inte bara negativt för idrotten i sig men också för folkhälsan eftersom föreningsidrotten är ett bra sätt öka den fysiska aktiviteten och därför också ett bra sätt att upprätthålla en god hälsa. Därför är det viktigt att fundera över hur idrotten kan få sina aktiva att stanna kvar samt vad det är som gör att de aktiva som inte slutar fortfarande stannar kvar. En anledning till att unga vuxna (18–25 år) stannar kvar inom sin föreningsidrott är som Lindgren m.fl. (2017) beskriver i sin studie, att spelarna känner sig inkluderande samt har en social gemenskap i föreningen. Denna studie är dock ensam i sitt slag att titta på denna åldersgrupp och fler studier behövs fortfarande för att förstå vad det är som just för unga vuxna att stanna kvar inom föreningsidrotten.

Den mest centrala för barn- och unga är föreningsidrotten med klassiska idrotter som till exempel fotboll, hockey, friidrott. Som det ser ut just nu slutar barn och ungdomar med idrott i större utsträckning än tidigare. I Norbergs (2015) studie visar statistiken att det skett en minskning med cirka 5% av antalet unga som idrottar mellan 2004–2013, vilket inte kan hänvisa till hur befolkningssituationen förändras under samma tid. Norberg (2015) visar även på att antalet aktiviteter som genomförs minskar i än större utsträckning och framför allt i åldern 17–20 år. I en översiktsartikel av Crane och Temple (2014) visar dem att de finns många olika orsaker till att barn och unga slutar men de största orsakerna inom varje kategori är “brist på glädje”, “press” och “tid”.

I Sverige tillhör varje idrott en förening och ett specialförbund [SF] som sedan är anslutet till Riksidrottsförbundet [RF]. RF:s uppgift är att hålla ett övergripande ansvar och har vissa stadgar som varje förening ska följa. De fyra viktigaste stadgarna som ska vara vägledande inom RF:s verksamhet är “Glädje och gemenskap”, “demokrati och delaktighet”, “allas rätt att vara med” samt “rent spel” (RF, 2019).

Fotbollsförbundet är det klart största av alla SF med nästan 950 000 medlemmar och nästan dubbelt så många medlemmar än det näst största förbundet i Sverige (Norberg, 2020). Fotbollsförbundet är även det förbund i Sverige med flest aktiviteter för ungdomar då de hade under 2019 över 1 500 000 aktiviteter och nästan 20 000 000 deltagartillfällen. Förbundet med näst mest aktiviteter når upp till knappt 420 000 aktiviteter och drygt 5 300 000 deltagartillfällen (Norberg 2020). Med så många deltagare tyder det på att fotboll har en låg tröskel in och har stor räckvidd inom populationen. Fotboll är dessutom en fysisk aktiv idrott vilket innebär att fotboll kan bidra med en ökad fysisk aktivitet i samhället, samtidigt som det är en arena där man kan möta människor med många olika bakgrunder och erfarenheter.

Ett sätt att öka den fysiska aktiviteten kan därför vara att använda sig av en redan etablerad form av fysisk aktivitet i samhället såsom föreningsidrotten. Det finns nämligen starka indikatorer på att idrott har en positiv påverkan på ungdomar och deras fysiska aktivitet. En översiktsartikel av Eun Lee m.fl. (2016) visar att dem som deltar i organiserad idrott är överlag mer fysiskt aktiva ända upp i vuxen ålder än dem som inte har hållit på med idrott. Förutom att idrott har en positiv inverkan på den fysiska aktiviteten så har det även positiv inverkan på det affektiva, på koncentration och arbetsminne samt de sociala relationerna (Blom, m.fl., 2013). Att delta i organiserad föreningsidrott förbättrar även koordinationsförmågan hos barn och unga (Vandendriessche, m.fl., 2012). Tack vare detta kan ett ökat deltagande inom föreningsidrotten ses som en del i arbetet kring att förbättra folkhälsan samt öka den fysiska aktiviteten bland befolkningen.

Syfte och Frågeställning

Den forskning som finns just nu fokuserar mycket på hinder kring fortsatt deltagande inom idrott (Crane & Temple, 2014). Självklart kan hinder som leder till avhopp delvis vägleda en förening till hur dem kan behålla sina idrottare men det ger förmodligen inte hela sanningen. En studie som fokuserar på hur unga vuxna som fortfarande håller på med idrott överkommer dessa hinder är Lindgren m.fl. (2017) men det behövs fler. Därför kommer denna studie fokusera på ett exempel på hur en fotbollsförening gör som har klarat av att behålla spelare i åldersgruppen 18–24 år.

Syftet är att undersöka bidragande faktorer till att unga vuxna väljer att stanna kvar inom herrfotbollen. De frågeställningar som ska besvaras är:

- Hur beskriver fotbollsspelare som inte elitsatsar sitt idrottande?
- Vad beskriver spelare som inte eltsatsar som roligt?

Bakgrund

Dropouts

Begreppet dropouts är ett väletablerat begrepp inom forskningen kring idrott och syftar till att barn och unga slutar med sin föreningsidrott. Som tidigare beskrivits visar statistiken att allt fler barn och unga slutar med sin idrott, med det största bortfallet bland de äldre åldrarna 17–20 år där flickor är överrepresenterade (Norberg, 2015). Att barn och unga slutar med en idrott behöver dock inte betyda att dem slutar helt och hållet med föreningsidrott. I en tio-års retrospektiv studie på ungdomar i 15 årsåldern från Amerika gick det att se att 70% av alla som slutade med en tävlingsidrott fortfarande deltog i minst en annan tävlingsidrott. Studien visar även på att om ungdomarna slutade helt med all tävlingsidrott så fanns det ändå stor chans att de antingen började med någon annan idrott eller återupptog samma idrott igen senare (Butcher, m.fl., 2002). Butchers m.fl. (2002) data är därför lite motsägelsefull mot Norbergs (2015) statistik som finns kring bortfall. Detta skulle kunna förklaras med att barn och ungar ändå under en tidpunkt slutar helt med föreningsidrott. Den tidpunkt som ungdomarna ändå slutar helt med föreningsidrott vid en viss tidpunkt och kan då spekuleras vara under de senare ungdomsåren, vilket också faller i linje med Norbergs (2015) resultat kring att det största bortfallet är i åldrarna 17–20 år.

Hinder inom föreningsidrotten som gör att barn och unga slutar brukar i många studier delas upp i tre olika kategorier, de intrapersonella, interpersonella och strukturella (Crane & Temple, 2014). Denna typ av uppdelning kommer från The Leisure Constraints modellen beskriven av Crawford och Godbey (1985) och är i grunden till för att beskriva hinder kring att utföra fritidsaktiviteter med familjen. Denna modell går dock lika bra att applicera på hinder kring att delta i föreningsidrott. De intrapersonella hinderna syftar till hinder som kommer inifrån en person och i Crane och Temples (2014) översiktsartikel kring hinder för barn och unga inom idrotten går det att se att den mest rapporterade är "brist på glädje". De interpersonella hindren syftar på hinder som uppstår i samverkan med andra människor och i samma artikel gick det att se att "press" var det största hindret. Pressen kom dessutom från flera håll såsom kamrater, familjen eller från coachen. De strukturella hindren dokumenterades inte lika ofta men syftar till praktiska hinder i vardagen. I samma översiktsartikel av Crane och Temple (2014) är det mest rapporterade strukturella hindret "tid" definierat i olika sammanhang såsom långa resetider och träningsstider samt att tävling

tar upp mycket tid. I Sverige går det dessutom se liknande trender där de största orsakerna till att barn och unga inte håller på med organiserad föreningsidrott är för att de “orkar inte”, “har inte tid” samt att “det är tråkigt” (RF, 2016).

Glädjen med idrott

Största anledningen till att barn och ungdomar börjar med föreningsidrott är för att “det verkade roligt” (RF, 2016). Visek, m.fl. (2015) har försökt med hjälp av sin teori The Fun Integration Theory [FUN MAPS] beskriva detta komplexa begrepp roligt inom idrott. Det som kom fram till är att begreppet roligt har 11 olika dimensioner med 81 specifika delar. De 11 dimensionerna är “att vara bra i idrott”, “anstränga sig”, “positiv coaching”, “lärande och utveckling”, “positivt stöd på match”, “matchspel”, “träning”, “vänskapen mellan lagkamrater”, “mentala belöningar”, “lagets ritualer” och “swag”. Med hjälp av dessa dimensioner så ges en helhetsbild av begreppet roligt med delar av både interna, externa, sociala och kontextuella aspekter. I Mellalieu m.fl. (2009) studie visar dem också på att matchspel är viktigt oavsett nivå. Detta går att se genom att dem i studien tittar på hur känslorna inför tävling skiljer sig mellan elit och icke elit. Resultatet visar då på att det inte är någon skillnad mellan elit och icke elit utan att tävling skapar starka känslor oavsett även om det kan vara olika känslor mellan elit och icke elit.

Lindgren m.fl. (2017) beskriver att det som får unga vuxna (18–25 år) att ha kul och därför välja att stanna kvar inom föreningsidrotten är för att de får bli inkluderande oavsett ambition och bakgrund. Detta gäller inte bara unga vuxna utan även för ungdomar. Thelin Jakobsson (2014) beskriver också att aktiviteter anpassade efter ambitioner och utveckling är viktigt för att få ungdomar (15–19 år) att stanna kvar inom idrotten. I både Lindgren m.fl. (2017) och Thelin Jakobsson (2014) studie kommer det även fram att den sociala gemenskapen inom föreningarna är en stor bidragande faktor till att spelarna blir kvar. Avslutningsvis är det viktigt att spelarna utgör centrumet av föreningen och att deras åsikter har stor betydelse för idrottsföreningen (Lindgren, m.fl., 2017).

Fysisk aktivitet

En god hälsa är inte bara viktigt för varje människa utan även för samhället. För vuxna 18–64 år rekommenderas därför 150 minuter måttlig till högintensiv fysisk aktivitet i veckan, alternativt 75 minuter i hög intensitet i veckan och med fördel fördelat på minst två dagar för att få och bibehålla en god hälsa. Dagens hälsotrend visar dock på att den fysiska aktiviteten minskar i samhället vilket gör att otillräcklig fysisk aktivitet är den fjärde största dödsorsaken i världen (World Health Organisation [WHO], 2010). Under 2016 gick det att se att drygt en fjärdedel (27,5%) av världens befolkning inte når upp till de satta rekommendationerna för fysisk aktivitet. Bland dem länder som hade högre nivåer av otillräcklig fysisk aktivitet (36,8%) ingick höginkomstländer. Detta på grund av deras mindre aktiva livsstil såsom stillasittande arbete samt stora användande av motordrivna transportmedel (Guthold, m.fl., 2018). Liknande resultat går att se i Sverige från Folkhälsomyndighetens (2021) årsrapporten där 66% av befolkning når upp till de satta rekommendationerna kring fysisk aktivitet, vilket lämnar 34% som visar på otillräcklig fysisk aktivitet. En lösning för att bryta denna trend måste därför hittas för att öka den fysiska aktiviteten bland befolkningen.

Det finns kännedom om att idrott ökar den fysiska aktiviteten (Eun Lee m.fl., 2016) men det finns inte lika mycket kännedom om hur elitidrott påverkar den allmänna hälsan hos dem som utövar det. Inom elitidrott handlar det om att vinna och många gör allt dem kan för att vinna, men hur det påverkar kroppen är oklart. I en studie av Moseid m.fl. (2017) undersöker man

hur elitidrott påverkar ungdomar och finner då att nästan hälften av de ungdomar som håller på med elitidrott får skador och sjukdomar som även kan påverka deras hälsa negativt i framtiden. Därtill får nästan en fjärdedel stora skador eller sjukdomar som direkt påverkar deras hälsa negativt och även under en längre tid framöver. Inom fotbollen som är en kontaktsport finner man att det också finns problem med skador. Där ser man att på elitnivå uppstår fler förslitningsskador desto fler antal spelade matcher och att man inom fotbollen på elitnivå nästan kan räkna med att ungefär en fjärdedel av truppen kommer få skador som håller dem borta från spel under en längre tid (Ekstrand, m.fl., 2009). Skador är dessutom en bidragande del i att ungdomar slutar med idrott (Crane & Temple, 2014). Trots att idrott kan öka den fysiska aktiviteten så går det att se andra hälsorisker när en utövare börjar elitsatsa. Därför är det viktigt att inte bara lägga ner energi på att försöka få ungdomar att stanna kvar inom idrotten utan att även utföra idrott utan att behöva elitsatsa.

Metod

Studien är gjord med semistrukturerade intervjuer. Genom att använda intervjuer skapas en djupare förståelse av varje individs upplevelser. Intervjun var semistrukturerad för att ge möjlighet att ställa följdfrågor och få mer uttömmande svar (Marks & Yardley, 2004). De tre huvudämnena som intervjun berörde baserades på de tre största orsakerna till att barn och unga (5–19 år) slutar med sin idrott (Crane och Temple 2014). Två av dessa huvudämnena hittades även bland Sveriges unga vuxna (15–24 år) (RF, 2016). Öppna frågor användes i syfte att inte styra deltagarna i någon riktning (Kristensson, 2014).

Urval och datainsamling

Som förberedelser inför intervjuerna skapades en intervjuguide (bilaga 2) som baserades på de tre huvudämnena “brist på glädje”, “press” och “tid” i Crane och Temples (2014) studie. Detta för att kunna få svar på de frågeställningar denna studie har i relationen till varför man fortfarande håller på med fotbollen i åldern 18–25 år. Ett test av intervjuguiden genomfördes genom en pilotintervju med en fotbollsspelare i ålderskategorin 18–25 år som en av författarna hade kontakt med. Efter pilotintervjun gjordes några korrigeringar innan de riktiga intervjuerna genomfördes.

För att få tag på intervjupersonerna som kunde besvara studiens syfte togs det kontakt med ett lag som passade väl in på den beskrivningen av ambitionsnivå på spelare och lag som studien var ute efter. Detta innebär att ett målinriktat bekvämlighetsurval gjordes av spelare och lag (Kristensson, 2014). Föreningen som valdes ligger i en större stad i Sverige och har en bred ungdomsverksamhet med både pojk- och flicklag. A-laget spelar för närvarande i division 5 och lagets ambitioner är att spela med energi, stor passion samt ha roligt tillsammans. Åldern på spelarna i A-laget är mellan 17–28 år och laget har som mål att träna två gånger per vecka samt ytterligare en gång under försäsongen (Enligt klubbens hemsida, 2021-04-08). En första kontakten med laget skickades vi mejl genom en kontaktperson för att se ifall ett intresse att delta i studien fanns. Kontaktuppgifter till spelare skickades via samma kontaktperson vid två separata tillfällen med spelare som vid tillfrågan visat intresse. Vid varje tillfälle erhöles kontaktuppgifter till tre spelare som fick ett första infomail (bilaga 1). Därefter bokades möte via Zoom mellan datumen 8–18 april. Varje deltagare fick i samband med bokning även en manual i hur man använder Zoom. Om deltagarna inte svarade efter första mejlet skickades en påminnelse ut. Ett välkomstmejl skickades också ut dagen innan mötet som en extra påminnelse.

Totalt kontaktades sex manliga fotbollsspelare. Av dessa sex svarade fem i tid för att boka en intervju. Intervjuerna delades upp mellan de två författarna i syfte att få så uttömmande svar samt belysa så många dimensioner av ämnet som möjligt (Lundman & Hällgren Graneheim, 2017). Under intervjun deltog de två författarna från varsin dator, en med huvudansvar över intervjun och en som antecknade. Varje intervju utfördes och spelades in via Zoom. Intervjuerna varade mellan 18 och 28 minuter och åldern på deltagarna varierade mellan 18 och 24 år med en medelålder på 22 år.

Databearbetning och analys

De fem intervjuerna transkriberades. Transkriptionerna analyserades med hjälp av en kvalitativ innehållsanalys utifrån en induktiv ansats (Lundman & Hällgren Graneheim, 2017). En gemensam analys och kodningsschema av meningsenhet, kondensering och kod gjordes enligt tabell två först på en intervju för att sedan granskas av handledare. Efter granskning med feedback slutfördes ytterligare fyra analyser. Den sista intervjun kategoriserades endast eftersom inga nya fynd hittades. När alla intervjuer var kodade kategoriseras dem för att sedan tolkas och tematiseras. För att uppehålla anonymiteten för spelarna valdes fiktiva namn.

Tabell 2. Exempel på kodningsschema

Meningsenhet	Kondenserad meningsenhet	Kod	Kategori	Tema
Mål med fotbollsspelet, det är ju såklart att, asså nå så långt som möjligt. Asså man verkligen vill satsa, (...) (Adam)	Man vill verkligen satsa och nå så långt som möjligt.	Nå så långt som möjligt.	Spela för att utvecklas.	Passion för idrotten.
(...) man har hittat så mycket kontakter och gemenskap inom den, så det är nog det som fick mig att stanna där tror jag (Bertil)	Hittat mycket kontakter och gemenskap som fått mig att stanna inom fotbollen.	Hittat kontakter och gemenskap i fotbollen	Del av en gemenskap	Sociala möten och stöd
Sedan är det helt okej om folk säger att näh men jag pallar inte att träna men har en grabb i laget som precis blivit farsa liksom och han säger ju det det är jäkligt mycket alltså och ibland kommer han och ibland kommer han inte och det är fine med det liksom. (Christian)	Det är okej att inte komma på träningen om man har för mycket hemma...	Det är okej att man inte alltid komma på träning.	Anpassad kravbild	Delaktighet och inflytande

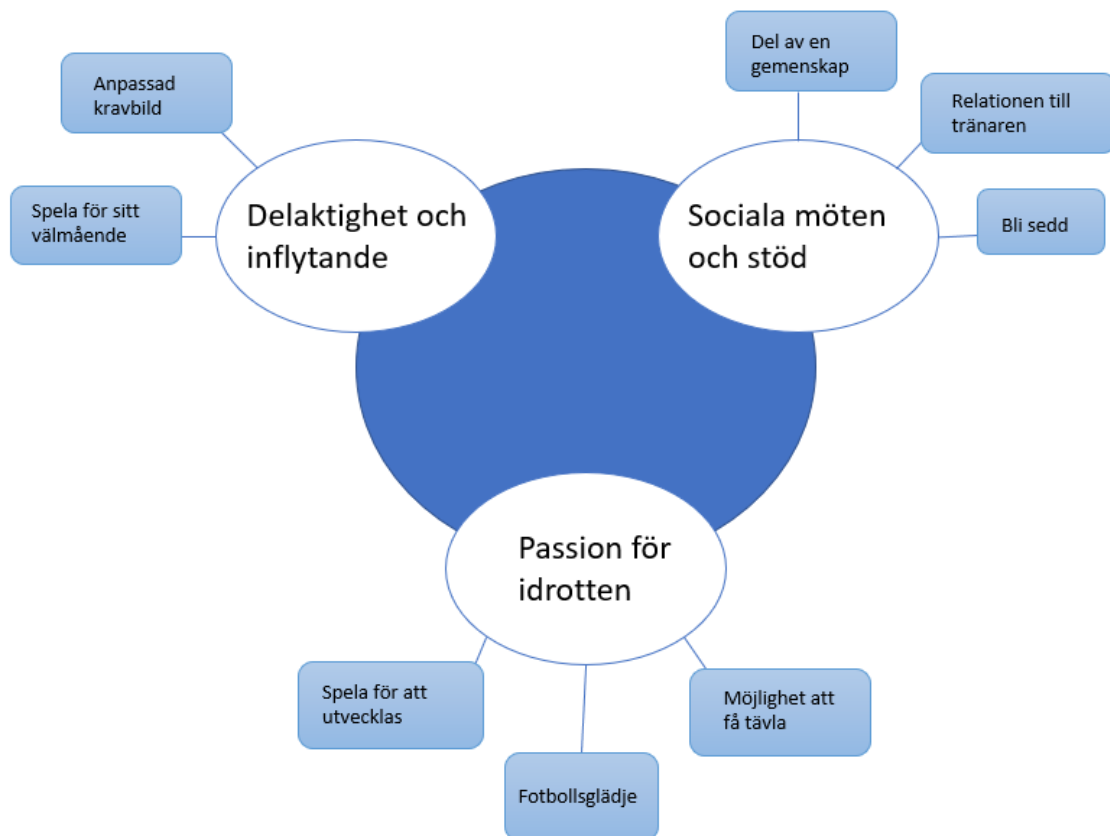
Etiska överväganden

Eftersom denna typ av studie inte omfattas av etikprövningslagen (SFS 2003:460) så behövdes inget etiskt godkännande för att genomföra studien. Vissa etiska överväganden behöver dock fortfarande göras kopplat till de fyra forskningsetiska principerna, *nyttoprincipen*, *inte skada-principen*, *rättvisepprincipen*, *autonomiprincipen* samt kring samtycke och information (Vetenskapsrådet, 2017: Kristensson, 2014). Förhoppningarna med denna studie är att tillämpa ny kunskap som således kan bidra till att utveckla och belysa ett för närvarande ganska okänt område. Under studiens gång har det påpekats att deltagandet är helt frivilligt. Samtycke har skett först genom en kontaktperson till laget, i samband med att han fick tillåtelse att dela deltagarnas kontaktuppgifter och sen även muntligt av varje spelare innan respektive intervju. Allt insamlat material har efter godkänd uppsats också tagits bort. Alla spelare som har anmält intresse kring att ställa upp på intervju erbjuds möjlighet att vara med. Som avslutning så identifierades inga risker kring deltagande i studien eftersom den inte

berör några känsliga ämnen eller personuppgifter. Möjliga effekter av att delta i studien är snarare ett ökat medvetande kring sitt fotbollsutövande.

Resultat

Resultatet från denna studie visar på tre teman, **delaktighet och inflytande**, **sociala möten och stöd** samt **passion för idrotten**. Inom dessa tre teman kunde totalt åtta kategorier identifieras. Delaktighet och inflytande handlar om *anpassad kravbild* och *spela för sitt välmående*. Sociala möten och stöd handlar om *relationen till tränaren*, *del av en gemenskap* och *bli sedd*. Passion för idrotten handlar om *spela för att utvecklas*, *möjlighet att få tävla* och *fotbollsglädje*.



Figur 1. Teman och kategorier

Passion för idrotten

Spela för att utvecklas

En del av att spelarna är kvar inom fotbollen är för att spelarna motiveras av att se och känna utveckling. Utvecklingen kan ske på individnivå men även på gruppnivå i form av lagets utveckling. I citatet nedan beskriver David hur fotbollsglädje inte bara räcker som en faktor kring att stanna kvar inom fotbollen utan att han måste se framsteg och känna utveckling också.

... även när man är, när man är 20års åldern (...) så kan jag ändå se mig själv utvecklas så här, jag kan se framsteg när jag, efter att jag har tränat och liksom. Och jag vet inte, men man måste ha både det här att det är roligt men också någon form av utveckling för sig själv för annars

blir det tråkigt. Jag tycker ändå vi har så pass hög nivå på våra fotbollsträningar så att jag känner att jag utvecklas samtidigt. (David)

Utveckling beskrivs i form av att *“vara så bra som man kan”* eller att *“nå så långt som möjligt”*. En spelare beskriver även att han anser att han är bra på fotboll och att det därför är *“kul att få spela och glänsa lite”*.

Fotbollsglädje

Alla spelare kände glädje till fotbollen och detta beskrivs på olika sätt men begreppen roligt eller kul användes ofta som ett sätt att beskriva denna glädje. Fotbollsglädje var många olika saker, det var roligt att titta på fotboll och involvera sig i spelidén samt att spela fotboll själv. En spelare beskriver specifikt glädjen kring att få spela fotboll när det är varmt ute. Gemenskapen beskrevs också många gånger som kul samt att få vara en del av ett lag. En intervjuperson hade även väldigt starka känslor kopplat till själva föreningen som är hans moderklubb, och hur han därför *“brinner lite för”* just den.

Just nu är det väl just att jag har så jävla roligt tycker jag. Fotboll är sjukt roligt i allmänhet, jag sitter ju och kollar fotboll varje helg och är väldigt involverad i det själv så sätt. Och sen så är det ju väldigt kul att spela och få just det föreningslivet vi har i föreningen med. Det A-laget vi har nu är extremt kul ... (Christian)

Fotbollen beskrevs även som en viktig del av livet och att den fyllde en tomhet. Fotboll gav en härlig känsla något som specifikt beskrevs som en *“frihetskänsla”* eller att *“älska”*.

Möjlighet att få tävla

Att ha möjligheten att få tävla är en viktig del av att de stannar kvar inom fotbollen eftersom spelarna beskriver att det är matcher och att spela matcher som är det de strävar mot.

Ja men så är det, det är ju klart att det är matcherna som man strävar efter framför allt seriematchen, det är ju dit man vill nå liksom. (Bertil)

Förutom att spela själva matchen eller att delta i tävlingsmomentet så beskriver spelarna även glädjen i att vinna matcher samt viljan att vinna matcher. En spelare nämner att *“det finns ingen skönare än när man vinner en jämn fotbollsmatch”*.

Delaktighet och inflytande

Anpassad kravbild

En viktig del av att spelarna är kvar inom fotbollen är att nivån och kraven anpassas av klubben så att de passar för de olika spelarna. I intervjuerna nämner flera spelare att de känner att laget och träningarna är anpassade efter laget och spelaren. Det nämns även att laget har träning när spelarna kan och att det är en rimlig mängd träningar i veckan samt att det är på en rimlig nivå. En bra sak som nämns är även att det är nära till klubben som gör det lätt att vara med. Både spelare och tränare har en förståelse och acceptans att spelarna inte alltid kan träna utifrån att de jobbar eller studerar. Denna förståelse nämner spelarna som viktig och att det inte varit så i andra klubbar.

Några spelare nämner även just själva kraven, som i nuvarande lag är lägre jämfört med tidigare lag som en fördel. En spelare säger att det blir mer glädje när kraven sänks. En annan nämner att det är roligare med mindre konkurrens. I en intervju sägs det att om spelaren sänker kraven på sig själv inför träningen brukar träningen oftast slutas med ett leende på läpparna. Vidare beskriver flera spelare att själva nivån på laget och spelarna passar spelarna bra. Till exempel nämner en spelare att det är roligt när lagets ambitioner genomsyrar spelarens ambitioner. En annan spelare tar upp att han nu kan "*lira utan bekymmer*" jämfört med tidigare när det var en högre nivå. I en intervju lyfts det fram att det räcker att göra det varje spelare kan på träningen och i en annan intervju säger en spelaren att han "*gör det jag kan och då blir man rätt nöjd av det*".

Nedan är ett citat av Emil där han beskriver skillnaden på hur den nuvarande klubben anpassar nivån mot när han spelade högre upp i en annan klubb.

Det var ju när jag spelade högre upp och så. Men nu är det, det han sa tränaren är meddela i tid och sen är det skitsamma vilken ursäkt jag har, vill du inte träna ska du inte behöva träna så det är där känner jag att jag har så om jag blir pressad eller så är det för att jag säger det 1 timme innan och han har gjort lagen och förberett. Det får man se till att hjälpa till med. (Emil)

Spela för sitt välmående

En del av vad som får spelarna att stanna kvar inom fotbollen har med att spelarna känner att de mår bra av att spela. Välmående kom fram genom att spelarna beskriver att de kommer på träningen för deras egna skull, både för att de tycker att det är roligt med fotboll och för att de mår bra av att träna.

Ibland så är man inte så sugen men jag vet att jag mår jävligt bra av det (träning), eh men det har väl kommit med åren. (Christian)

Fotbollen beskrivs av en spelare som en "*hålla igång strategi*" medan andra beskrev det som ett sätt att "*komma bort från plugget*", en "*undanflykt*" samt ett sätt att komma ut eller utomhus.

Sociala möten och stöd

Del av en gemenskap

Spelarna säger att gemenskapen är en viktig del till att spelarna är kvar inom fotbollen. Vidare beskrivs det även att få vara en del av klubben och att spela med sina kompisar är en viktig del för att de är kvar inom klubben. I alla intervjuer nämns det att det är roligt att de spelar med sina kompisar i laget och att de gör det tillsammans med sina vänner. Det nämns av några spelare att fotbollen har bidragit till att spelarna träffat nya vänner och fått ny gemenskap tack vare fotbollen. En spelare nämner att valet av vänner har styrt vilket lag han spelat i. Några spelare nämner att de är glada av att känna stödet från lagkamraterna och tränaren. En spelare säger att han är glad att spela för klubben då laget han spelar i ger alla chansen att spela vilket gör att klubben är lite som en förebild för fotbollen. I intervjun med Bertil nämns följande:

Det är mycket grejer men en, det absolut bästa med fotbollen det kan nog vara en, en go gemenskap skulle jag nog säga, en riktigt bra lag gemenskap där alla trivs i laget och man vinner fotbollsmatcher tillsammans, man förlorar tillsammans. (Bertil)

Det nämns att spelarna kommer på träningarna för lagets skull eller som en spelare säger *“Så för lagets skull skulle man också sagt att man kommer”* samt att vi hjälper varandra. Vidare är det några synpunkter som kommer fram i enstaka intervjuer och där kommer det fram i en intervju att *“vi har jävligt roligt tillsammans”* medan en annan spelare säger att *“det sociala vi har i vår förening är jävligt roligt”*.

Relationen till tränaren

Flera spelare säger att tränaren har en inverkan på laget och även hur relationen mellan spelarna och tränaren är. Spelarna säger att det är viktigt att tränaren har en hög kompetens för att de ska fortsätta i klubben.

Några spelare tycker att det är en fördel att tränaren känner spelaren då de har känt varandra under flera år. En annan spelare tar upp att det är bra att tränaren är omtänksam och ibland uppmanar till spelaren att ta det lugnt om han har en känning någonstans. En annan spelare uppskattar att tränaren är ärlig, öppen och vänlig.

Ja ah men som sagt det är ju en skillnad för dem (tränarna) här har man ju känt i 15 år liksom. Man har ju i princip växt upp med dem så.. dem har ju sett en när man är trött, dem har sett en när man är pigg och jag kan säga till tränarna liksom att idag känner jag i foten, känner jag något när vi spelar match sen kommer jag gå av.. och då dem uppmanar nästan en att gå av om du har ont, dem vill inte ha att du skadar dig heller. (Emil)

Bli sedd

Spelarna nämner att de på något sätt vill bli sedda av tränaren. En spelare nämner att tränaren kommer fram och kollar hur spelaren mår innan träningen och förklarar hur träningen ska gå till. En annan spelare nämner att han tror att tränaren har förtroende för honom eftersom tränaren flyttade upp honom till A-laget för att se vad spelaren kunde göra.

Han (tränaren) kommer alltid fram, eller kommer inte alltid men då och då så kommer han fram typ så här bara, antingen bara för att meddela hur träningen ser ut eller bara för att kolla hur det är, eh alltså om han märker på mig att jag är lite trött och så vidare så kollar han ifall allt är som det ska. Ahja jag är bara trött och han ger mig också så här bara beröm och förklarar hur man ska kunna göra och så vidare. (Adam)

En spelare nämner att han är glad över att bli sedd och att få stöd av tränaren i klubben. En annan spelare beskriver glädjen av att få beröm som en viktig del av fotbollen.

Diskussion

Metoddiskussion

Viktigt att poängtera är att detta är en kandidatuppsats och att studiens giltighet och trovärdighet utgår ifrån dessa ramverket. Med detta sagt finns det också styrkor med studien i att den belyser och fördjupar oss i ett nytt och för tillfället ganska outforskat ämne.

Trovärdighet

För att stärka trovärdigheten i denna kvalitativa studie har noggrannhet varit av stor vikt. En pilotintervju gjordes innan studien började för att styrka detta tillsammans med en intervjuguide för att försäkra sig om att liknande frågor ställs under varje intervju. Rutiner har också varit av stor vikt för att försäkra sig om att inget sker på grund av slumpen.

Anledningen till ett målinriktat bekvämlighetsurval användes är för att vetskapen om ett lag som passade in på studiens syfte fanns.

Själva analysen har också genomgått av noggrannhet tack vare ett nära arbete med handledare samt en väl bearbetning av analysen. Att analysen sedan kan vara färgad av författarna är svårt att undvika men tack vare att författarna kommer från olika inriktningar (HP & SC) så har det ändå hjälpt att göra analysen så rättvis som möjligt. Detta för att två inriktningar ger ett bredare perspektiv där Hälsopromotion [HP] ges ett större fokus på hälsa och Sport Coaching [SC] fokuseras på tränarrollen och idrottslig utveckling. Något som även stärker analysen är att tillsammans har författarna bakgrund inom både elitidrott och fotboll. Detta påverkar analysen positivt då författarna lätt kan fånga upp ett sammanhang och koppla det vidare. Överanalysering av spelarnas egna ord har försökts undvikas genom att använda sig av en induktiv ansats i syfte att försöka beskriva resultatet så nära det spelarna säger som möjligt istället för att tolkas för mycket (Lundman & Hällgren Graneheim, 2017). Något som ytterligare stärker trovärdigheten är även att liknande resultat har hittats i en annan studie (Lindgren, m.fl., 2017).

Styrkor och svagheter

I studien användes semistrukturerade intervjuer och en kvalitativ innehållsanalys för att kunna få en fördjupad kunskap om hur spelarna i en klubb tänker kring att de fortfarande är kvar inom idrotten. Som Bryman (2008) nämner ger semistrukturerade intervjuer intervjupersonen flexibilitet till att svara utförande på frågorna men samtidigt inom det tema som man har baserat intervjuguiden på.

I kvalitativa intervjuer med ett fåtal personer går det såklart inte att påstå att resultatet går att generalisera för en större population. Bryman (2008) nämner dock att kvalitativa intervjuer ska vända sig till den målgruppen som kan besvara forskningsfrågorna, vilket i denna studie handlar om varför spelare är kvar inom herrfotbollen. Därför med hjälp av ett välskrivet urval såsom att spelarna är från samma klubb och har spelat fotboll i många år så är urvalet ändå representativt. Trots att både urvalet och laget är anonymt ska det ändå kunna gå att genomföra studien på ett liknande sätt i framtiden för att testa eventuell överförbarhet till en annan populationsgrupp. I studien var det tänkt att genomföra sex intervjuer men då en person var svår att boka in tid med under den tidsramen som fanns till förfogande valdes den bort och det genomfördes fem intervjuer till slut. Anledning till att det endast gjordes en kategorisering av den femte intervjun var dels för att spara tid samtidigt som mättnad uppstod i intervjuerna (Kristensson, 2014). Anledningen till att mättnad uppkom redan efter fem intervjuer kan ha att göra med det homogena urvalet.

Analysen gjordes tillsammans av de båda författarna för att öka möjligheterna till en god analys genom att tillsammans diskutera öppet om resultatet. Detta skriver även Lundman och Hällgren Graneheim (2017) som ett bra exempel på en innehållsanalys när man gör en kvalitativ studie. För att kunna genomföra en så bra analys som möjligt gjordes först en analys på en intervju för att sedan granskas av handledare. Efter feedback och bearbetning tillsammans med handledare fortsatte analysen av övriga intervjuer.

Resultatdiskussion

Sammanfattningsvis visar resultatet på att det finns många aspekter som får unga vuxna, 18–24 år att stanna kvar inom sin idrott även om de inte vill elitsatsa. Resultatet visar att **passion för idrotten, delaktighet och inflytande** samt **sociala möten och stöd** gör att unga vuxna spelare vill stanna kvar inom herrfotbollen.

Passion för idrotten

I resultatet beskriver spelarna att passion för idrotten är en faktor till att de stannar kvar inom idrotten i åldrarna 18–24 år. Kategorin *möjlighet att få tävla* samt *spela för att utvecklas* finns inom alla idrotter och inte bara fotboll och har därför en stor betydelse för att man stannar kvar inom idrotten. Detta stöds även av Visek, m.fl. (2015) som har i sin teori FUN MAPS identifierat dimensionen “matchspel” och “lärande och utveckling” som en viktig del i att ha kul. Liknande resultat går att se i både Thelin Jakobssons (2014) och Lindgren, m.fl. (2017) studier där man har identifierat att det är själva lärandet och utvecklingen som är det roliga och meningsfulla inom idrotten.

Resultatet visar att spelarna tycker att själva tävlingsmomenten är en bidragande faktor till att de fortfarande är kvar inom idrotten. Det innebär att tävlingsmomentet och själva tävlandet är en viktig del av att man håller på med idrotten oavsett om man är på elitnivå eller inte. Detta visar även Mellalieu, m.fl. (2009) på i sin studie där man ser att känslorna inför match är liknande oavsett om man är elit eller inte.

Resultatet visar även att spelarna ser på sin idrott med glädje samt skapar känslor. Detta visas i den sista kategorin som kunde identifieras under passion för idrotten, *fotbollsglädje* eller *idrottsglädje* om man sätter det i ett större sammanhang. *Fotbollsglädje* beskrivs bland annat i resultatet som roligt och kul, begrepp som även beskrivs i FUN MAPS (Visek, m.fl., 2015). Detta är inget nytt resultat utan snarare något man kan se ganska ofta i undersökningar kring varför spelare är kvar inom idrotten (RF, 2016).

Delaktighet och inflytande

Resultat visar på att delaktighet och inflytande är en gemensam faktor till att spelarna stannar kvar inom idrotten i åldrarna 18–24 år. Detta beskrivs genom kategorierna *anpassad kravbild* och *spela för sitt välmående*. Detta kan härledas till att klubben har en förståelse för att spelarna i laget har andra åtagande och ambitioner utanför idrotten i och med att de inte elitsatsar. Spelarna kan inte träna under vissa tider vilket då klubben har lyssnat på och anpassat träningstiderna kring. Det finns även en förståelse mellan spelare och tränare att spelarna inte kan vara med på alla träningar. Liknande resultat går både att se i Lindgren m.fl., (2017) och Thelin Jakobssons (2014) studier där författarna beskriver att alla ska känna sig välkomna att vara med oavsett nivå och ambitioner.

Sociala möten och stöd

Resultatet visar att sociala möten och stöd är en gemensam faktor till att spelarna stannar kvar inom idrotten i åldrarna 18–24 år. Något som kommer upp vid flera intervjuer är betydelsen av att få vara en *del av en gemenskap* och hur det påverkar såväl varför man börjar med en

idrott samt varför man stannar kvar inom idrotten. Detta för att spelarna helt enkelt vill vara med sina vänner samt de nya vännerna de fått inom idrotten. Vikten av det sociala beskrivs även Lindgren m.fl. (2017) och Visek m.fl. (2015) i sina studier. Förutom det sociala tar även Visek m.fl. (2015) upp "positiv coaching" som en dimension av roligt. "Positiv coaching" går även att se i vår studie genom kategorin *relationen till tränaren* där man just vill ha en öppen kommunikation och positiv feedback från tränaren.

Sista kategorin som handlar om att *bli sedd* berör de båda andra kategorierna. Spelarna vill bli sedd i sina behov och känna stöd från både sina lagkamrater samt tränaren. Lindgren m.fl. (2017) visar på liknande beteende då man nämner att det ska finnas stödjande miljöer där spelare stödjer varandra samt spelarna får stöd av tränaren för att de ska stanna kvar inom idrotten.

Slutsats och implikationer

Avslutningsvis för att behålla unga vuxna spelare, 18–24 år som inte elitsatsar inom idrotten samt att kunna bibehålla den fysiska aktiviteten behöver tränare och idrottsföreningar jobba med vissa delar. Dessa delar är att få spelare att bli en del av gemenskapen inom laget och föreningen samt stimulera deras passion för idrotten. För att stimulera denna passion behövs framför allt utveckling och tävling som gör att idrotten är rolig. En ytterligare del att jobba med som tränare och idrottsförening är delaktighet och inflytande där det framför allt handlar om att anpassa verksamheten efter spelarnas nivåer och ambitioner.

För framtida forskning behövs fler studier på flera olika idrotter för att försäkra sig om att detta resultat är överförbart på alla idrotter. Framtida forskning behövs dessutom undersöka hur en förening eller tränare kan jobba med de teman **delaktighet och inflytande** samt **sociala möten och stöd**. Det sista temat **passion för idrotten** som dessutom är nyfunnet behöver av den anledningen mer forskning som kan styrka det.

Referenser

Blom, L., Bronk, K., Coakley, J., Lauer, L. & Sawyer, T. (2013). Maximizing the Benefits of Youth Sport. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 84(7), 8-13. doi: <https://doi.org/10.1080/07303084.2013.820112>

Bryman, A. (2008). *Samhällsvetenskapliga metoder* (andra upplagan). Liber

Butcher, J., Lindner, J. K. & Johns, P. D. (2002). Withdrawal from Competitive Youth Sport: A Retrospective Ten-year Study. *Journal of Sport Behavior*, 25(2), 145-163.

Crane, J. & Temple, V. (2014). A systematic review of dropout from organized sport among children and youth. *European Physical Education Review*, 21(1), 114–131. doi: <https://doi.org/10.1177%2F1356336X14555294>

Crawford, W. D. & Godbey, G. (1985). Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure Science*. 9(2), 119-127. doi: <https://doi.org/10.1080/01490408709512151>

Ekstrand, J., Hagglund, M., Walden, M. (2009). Injury incidence and injury patterns in professional football: the UEFA injury study. *Br J Sports Med*. 2011(45), 553-558.

Eun Lee, J., Pope, Z. & Gao, Z. (2016). The Role of Youth Sports in Promoting Children's Physical Activity and Preventing Pediatric Obesity: A Systematic Review. *Behavioral Medicine*, 2018(1), 62-76. doi: <https://doi.org/10.1080/08964289.2016.1193462>

Folkhälsomyndigheterna. (2021). *Folkhälsans utveckling - Årsrapport 2021*. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/39ef6af33177445bb6d2ad88829cc5ce/folkhalsans-utveckling-arsrapport-2021.pdf>

Guthold, R., Stevens, A. G., Riley, M. L. & Bull, C. F. (2018). Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants. *The Lancet Global Health*, 6(10), 1077-1086. doi: [http://doi.org/10.1016/S2214-109X\(18\)30357-7](http://doi.org/10.1016/S2214-109X(18)30357-7)

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

Lindgren, C-E., Annerstedt, C. & Dohlsten, J. (2017). “The individual at the center” - a grounded theory explaining how sport clubs retain young adults. *International journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*. 12(2), 1361782. doi: <https://doi.org/10.1080/17482631.2017.1361782>

Lundman, B. & Hällgren Graneheim, U. (2017). Kvalitativ innehållsanalys. I B. Höglund Nielsen & M. Granskör (Red.). *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård* (s. 219-234). Studentlitteratur

Marks, D. F. & Yardley, L. (2004). Qualitative data collection: interviews and focus groups. I Marks, D. F., & Yardley, L. (Red.), *Research methods for clinical and health psychology* (s. 39-55). SAGE Publications, Ltd. <https://www-doi-org/10.4135/9781849209793>

- Mellalieu, S., Neil, R., Hanton, S., & Fletcher, D. (2009). Competition stress in sport performers: Stressors experienced in the competition environment. *Journal of Sports Sciences*, 27(7), 729-744. doi: 10.1080/02640410902889834
- Moseid, C. H., Myklebust, G., Fagerland, M. W., Clarsen, B. & Bahr, R. (2017). The prevalence and severity of health problems in youth elite sports: A 6-month prospective cohort study of 320 athletes. *Scand J Med Sci Sports*, 2018(28), 1412–1423. doi: <https://doi.org/10.1111/sms.13047>
- Norberg, J. R. (2015). Statens stöd till idrotten. Uppföljning 2014 [State support for sports. A follow-up 2014]. Centrum för idrottsforskning 2015:1. www.centrumforidrottsforskning.se
- Norberg, J. R. (2020). Statens stöd till idrotten. Uppföljning 2019 [State support for sports. A follow-up 2020]. Centrum för idrottsforskning 2020:1. www.centrumforidrottsforskning.se
- Riksidrottsförbundets [RF]. (2016). *Ungdomsbarometern*. <https://idrottonline.se/Riksidrottsforbundet/globalassets/riksidrottsforbundet/gamla-rf.se/dokument/statistik/barn-och-ungdom/ungdomsbarometern-2016---riksidrottsforbundet.pdf>
- Riksidrottsförbundet [RF]. (2019). *Idrotten Vill - Idrottsrörelsen idéprogram*. <https://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/nya-dokument/nya-dokumentbanken/rfs-verksamhet/idrotten-vill--idrottsrorelsens-ideprogram.pdf>
- SFS 3003:460. *Lag om etikprövning av forskning som avser människor*. https://riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/lag-2003460-ometikprovning-av-forskning-som_sfs-2003-460
- Theidin Jakobsson, B. (2014). What makes teenagers continue? A salutogenic approach to understanding youth participation in Swedish club sports. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 19(3), 239-252. doi: <https://doi.org/10.1080/17408989.2012.754003>
- Vandendriessche, J. B., Vandorpe, B. F. R. & Vaeyens, R. (2012). Variation in sport participation, fitness and motor coordination with socioeconomic status among Flemish children. *Pediatric Exercise Science*, 24(1), 113–128.
- Vetenskapsrådet. (2017). *God forskningssed*. <https://publikationer.vr.se/produkt/god-forskningssed/>
- Visek, J. A., Achrafi, M. S., Manning, H., McDonnel, K., Harris, S. B. & DiPietro, L. (2015). The Fun Integration Theory: Towards Sustaining Children and Adolescents Sport Participation. *Journal of Physical Activity and Health*, 12(3), 424-433. doi: <https://doi.org/10.1123%2Fjpah.2013-0180>
- World Health Organization [WHO]. (2010). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. <https://www.who.int/dietphysicalactivity/global-PA-recs-2010.pdf>

Bilagor

Bilaga 1 Mejl

Bilaga 2 Intervjuguide

Mejl

Hej och kul att ni ville ställa upp på intervju!

Vi är två studenter på Göteborgs Universitet och skriver just nu vår Kandidatuppsats kring hur vi får våra idrottare att fortsätta med sin idrott även i vuxen ålder.

Tanken är att vi ska göra en intervju över zoom som är ett digitalt verktyg. Skulle det vara omöjligt att göra det digitalt finns också möjligheten att göra det på plats. Intervjun kommer ta cirka 30–45 minuter. För att underlätta analysprocessen så hoppas vi på att kunna spela in, med er tillåtelse.

Tid för intervju bestämmer vi tillsammans men tanken är att vi ska börja intervjuerna från och med torsdag den 8/4 till söndag den 18/4. Har du någon specifik dag eller tid får du gärna skicka det i ett vändande mejl så vi kan boka in, annars skickar vi förslag på tid och dag.

Har ni några frågor är det bara att höra av dig!

Med vänliga hälsningar

Hanna Wahlin & Johan Runesson

Intervjuguide

Presentation av forskarna

Syftet är att undersöka hur vi får unga vuxna fotbollsspelare att stanna kvar i föreningslivet.

Inget svar är rätt eller fel!

1. Får vi spela in?
2. Kan du berätta lite om dig själv?
 - Vad heter du?
 - Hur gammal är du?
 - Hur länge har du spelat fotboll?
 - Hur gammal var du när du började spela?
3. Vad fick dig att börja spela fotboll?
4. Vad har du för mål med ditt fotbollsspelande?
5. Vilket lag spelar du i just nu?
6. Vad gjorde att du valde ditt nuvarande lag?
 - Kopplat till ditt mål med fotbollen känner du att du får stöttning av tränaren och laget att uppnå dina mål? - kan du ge exempel?
 - Ligger dina mål i linje med din nuvarande tränare eller lagets mål?
7. Vad är det som gör att du fortfarande håller på med fotboll just nu?
 - ... kan du beskriva det lite djupare?
8. Hur många gånger i veckan tränar ni med laget?
 - Hur mycket tid uppskatta du att du lägger på fotbollen på en vecka?
9. Skulle du säga att du lägger för mycket eller för lite tid på fotbollen?
10. Om du uppskattar hur mycket tid som går åt till träning och hur mycket tid går åt till allt runtomkring (ex. resor). Känner du att denna tid är väl placerad?
 - Om du hade haft mer tid på en vecka, vad hade du lagt den på?
11. Känner du dig någon gång tvingad eller pressad att gå på en träning?
 - Om nej - Upplever du press eller tvång vid några andra tillfällen runt fotbollen?
 - Vem skulle du säga kommer pressen ifrån?
 - Hur hanterar du den pressen? Kan du ge exempel?
12. Känner du att du får stöttning i att hantera pressen från din tränaren/lag?

Som avslutning:

13. Kan du beskriva det absolut roligaste med fotbollen?