

Anders Bladh, Enskilt arbete
Val ämne Idrott och Hälsa
Göteborg Universitet

Examensarbete

Kurs LVXA1G

**“ If you come in with a kind of relaxed,
happy, positive attitude I feel like it reflects
on the kids. ”**

*- En kvalitativ intervjustudie om idrottslärares
resonemang kring deltagande och motivation*

Författare: Anders Bladh

Handledare: Bengt Edström

Examinator: Lars-Erik Olsson



GÖTEBORGS UNIVERSITET

Abstract

Denna studie undersöker idrottslärares resonemang kring skapandet och upprätthållandet av deltagande och motivation. Syftet med studien är att nå en förståelse för vad idrottsläraren anser och upplever som viktigt i sin yrkesroll för att eleven ska fortsätta intressera sig för ämnet idrott och hälsa. Datainsamlingen utgår från kvalitativa intervjuer med sex idrottslärare med lång erfarenhet av ämnet idrott och hälsa. Lärarna arbetar på två olika högstadieskolor i Göteborgsregionen och undervisar i ämnet på och använder då både engelska och svenska språket. Lärarna har även internationell erfarenhet inom undervisning i ämnet.

Intervjumaterialet har transkriberats och färgkodats för att förtydliga mönster i empirin.

Resultatet i studien visar att lärarnas ledarroller är avgörande för elevernas deltagande och motivation inom idrott. För att främja intresset hos högstadieelever bör läraren fokusera på skapandet av inre motivation, vilket enligt Self-Determination Theory förklaras vara avgörande för ett långsiktigt deltagande och engagemang. Vidare visar resultatet att elever som känner glädje i valet av aktivitet är mer aktiva och har lust att fortsatt aktivera sig.

Faktorn delaktighet visar sig även påverka elevers tendens att aktivera sig på fritiden tillsammans med vänner. Slutligen tydliggör även resultatet att lärarens val att lyssna på och uppmärksamma högstadieeleven ökar chansen för att denne känner sig motiverad till att delta i undervisningen.

Nyckelord: Inre motivation, delaktighet, idrott och hälsa, autonomiskt ledarskap.

Innehållsförteckning

1. Introduktion	1
2. Syfte och frågeställningar	2
2.1 Studiens syfte	2
2.2 Frågeställningar	2
3. Bakgrund och tidigare forskning	3
3.1 Idrotten i skolan	3
3.2 Deltagande i idrott och hälsa och fortsatt aktivitet i livet	4
3.3 Motivation att delta	4
3.4 Sammanfattning av tidigare forskning	5
4. Teori	6
4.1 Ledarskap i ämnet idrott och hälsa - att leda för att motivera	6
4.2 Self-determination Theory (SDT)	8
4.2.1 Autonomiskt ledarskap	9
Tabell 1: Att leda genom autonomistöd eller kontroll	9
5. Metod	11
5.1 Metodologisk ansats	11
5.2 Urval	11
5.2.1 Respondenterna	11
Tabell 2: Respondenterna (namnen är fingerade)	12
5.3 Genomförande	12
5.4 Etik	13
5.5 Bearbetning	13
5.6 Metodproblem	14
6. Resultat och analys	15
6.1 Avgörande ledarskapfaktorer för att fånga elevens intresse	15
6.1.1 Motivation genom lust och lyhördhet	15
6.1.2 Att visa engagemang	16
6.1.3 Vikten av god kommunikation mellan lärare och elev	17
6.2 Metoder för att främja elevens långsiktiga intresse	17
6.2.1 Avgörandet hos eleven, kompis eller föräldrarna	18
6.2.2 Motivation till fortsatt aktivitet	19
6.3 Lärarens metoder för elevens fortsatta val att delta i idrott och hälsa	19
6.3.1 Skapande av delaktighet	19
6.3.2 Att införa nya uppgifter jämnar ut leken	20
6.4 Idrottlärares syn på främjande av inkludering	21
6.4.1 "Just try it, see what happens"	21
6.4.2 Läraren skapar en relation	21

7. Diskussion och slutsatser	23
7.1 Metoddiskussion	23
7.2 Resultatdiskussion	23
7.3 Fortsatt forskning	25
8. Slutord och egna reflektioner	26
9. Referenser	27
10. Bilagor	30
10.1 Intervjuguide	30

1. Introduktion

Att fysiskt röra på sig medför en rad olika positiva hälsoeffekter för barn i skolåldern, inte enbart på kort sikt utan även upp i vuxen ålder (Folkhälsomyndigheten, 2019, s. 62). Det ger fördelar såsom förbättrad kondition och muskelstyrka samt ökad livskvalitet och förbättrad psykisk hälsa (a.a.). Trots dessa fördelar så rör sig dock barn och ungdomar idag allt mindre, enbart en liten andel av dem uppnår en timmes fysisk aktivitet per dag (a.a., s. 63).

Skolan och dess ämne idrott och hälsa innehar en stor roll kopplad till barns dagliga rörelse och fysiska aktivitet. Skolidrotten besitter därmed förmågan att påverka människans aktivitetsnivå livet ut (Olofsson, 2007, s. 10). Enligt ett av Skolverkets (2015) övergripande mål tydliggörs:

“Eleverna ska också ges möjlighet att utveckla kunskaper om vad som påverkar den fysiska förmågan och hur man kan påverka sin hälsa genom hela livet. Eleverna ska även ges förutsättningar för att utveckla goda levnadsvanor samt ges kunskaper om hur fysisk aktivitet förhåller sig till psykiskt och fysiskt välbefinnande.”

Denna studie tar avstamp i de låga aktivitetsnivåerna hos skolungdomar och i skolans ansvar att främja deltagande i skolidrotten för att möjliggöra att barnen ges avgörande kunskaper och färdigheter gällande fysisk rörelse. I egenskap av idrottslärare är jag själv nyfiken på att nå en förståelse för idrottslärarens roll vad gäller elevernas deltagande i skolidrotten, då det bevisligen kan påverka dennes inställning till fysisk rörelse livet ut. Hur skapar idrottsläraren egentligen de förutsättningar som krävs för att få eleven att delta i stunden, och därmed kanske inspirera denne att hålla sig aktiv genom livet? Hur resonerar idrottsläraren själv kring sin egen roll och dennes påverkan på elevernas deltagande och motivation?

2. Syfte och frågeställningar

2.1 Studiens syfte

Syftet med studien är att nå en förståelse för vad idrottsläraren anser och upplever som viktigt i sin yrkesroll för att eleven ska fortsätta intressera sig för ämnet. Vilka metoder använder läraren i undervisningen som hen anser leder till motivation, intresse och deltagande?

2.2 Frågeställningar

- Vad upplever idrottslärarna är avgörande i deras ledarskap för att fånga elevernas intresse för ämnet idrott och hälsa?
- Vad upplever idrottslärarens i sin didaktik och metoder som viktigt för att främja elevens långsiktiga intresse för ämnet?
- Hur ser idrottslärarna på sina undervisningsmetoder i idrott och hälsa och dess bidrag till fortsatt val från elevens sida att utanför skolan delta i fysisk aktivitet?
- Vad upplever idrottsläraren främja elevens fortsatta inkludering i idrott och hälsa?

3. Bakgrund och tidigare forskning

Det här kapitlet redogör för bakgrund och tidigare forskning på områdena motivation, ledarskap och deltagande över tid i idrott och hälsa som ämne, vilka är aktuella områden att belysa med hänsyn till att de berör fältet för studiens syfte och frågor. Först ges en övergripande presentation av idrott och hälsa som ämne. Vidare belyses deltagande i idrottsämnet och fortsatt aktivitet i livet, vilket senare kopplas till motivation att delta. Avslutningsvis ges en sammanfattning av de tidigare studierna på området.

3.1 Idrotten i skolan

Skolidrott har en viktig roll för samhällssynen på hälsa och idrottande, varvid det är relevant och ett krav att elever möjliggörs fysisk träning via skolämnet idrott och hälsa (Olofsson, 2007, s. 10). Idrottsämnet har ingått i den svenska skolan sedan början av 1800-talet och har sina rötter i den svenska gymnastiken grundad av P.H Ling med sina anhängare (a.a., s. 2). Den svenska skolgymnastiken var en förebild i Skandinavien men även i många andra länder 1910-1920 så ändrades ämnets namn till lek och idrott då det inkluderade även lek. 1940 så bytte skolidrotten till namnet gymnastik lek och idrott då skolidrotten fick konkurrens av idrottsklubbar och försökte inkludera även idrotten i ämnet. När läroplanerna från 1970-talet gav idrottsrörelsen möjlighet att självständigt delta i skolornas interna arbete, minskade behovet av idrottslärarna som instruktörer (a.a.). Från början innefattade skolidrotten gymnastik, rörelse och lek, men sedan 1980-talet har det även kommit att involvera lärandet mot sport utanför skolan, för att motivera skolungdomar in i föreningsidrotten (a.a., s. 3). Riksidrottsförbundet arbetade för att skolan skulle förbereda elever till föreningsrörelsen och dess sport, dels genom att involvera lärare i föreningslivet och involvera föreningsledare i skolan (a.a., s. 9). Idag har Sverige dock färre undervisningstimmar per vecka än andra länder när det kommer till ämnet idrott och hälsa (a.a.). Enligt Olofsson (a.a.) blev det nästan ett mantra under 1980-1990-talet att alla elever skulle få minst tre tillfällen i skolan att aktivera sig för att möta upp behovet av rörelse i skolan och den nedåtgående trenden av inaktivitet hos barn och ungdomar i Sverige.

Trots detta har idrottstimmarna i den Svenska skolan minskat under 1900 talet (Annerstedt, 2008, s. 6), mycket på grund av schemaläggning där huvudmannen lokalt kan bestämma att lägga till eller dra ifrån 20% av den lagbestämda undervisningstiden i ämnet. Därför kan den lokala skolan avgöra hur mycket man vill lägga på idrottstimmarna. I snitt är det två tillfällen på 45 minuter vardera i veckan, om man fördelar dom cirka 500 timmarna i grundskolan enligt reform av läroplanen 1994 (a.a.). Sedan hösten 2021 ska eleverna i högstadiet få ökad undervisningstid med cirka 45 minuter eller totalt 600 timmar över grundskolan (Skolverket, 2021).

3.2 Deltagande i idrott och hälsa och fortsatt aktivitet i livet

Tonåringar ligger globalt sett på en alldeles för låg nivå i fysisk aktivitet enligt Abildsnes, Rohde, Berntsen och Stea (2017, s.1). Över hälften av högstadiungdomarna världen över ligger under rekommenderad daglig dos av motion, vilket bland annat kan kopplas till att ungdomars skärmtid har ökat (a.a.). För att råda bot på detta finns kriterium för idrottsämnet som tydliggör att alla ska delta i idrotten, även för att utveckla sina motoriska färdigheter genom åren och utveckla en god kroppsuppfattning och tilltro till sin egen förmåga i ämnet (Lgr11).

Under idrottstimmarna i skolan ska alltså eleven utveckla sina förmågor, vilket ifrågasätts av Larsson och Nyberg (2017 s. 11) som menar att det eventuellt skulle vara lättare och viktigare att med ett fokus på att delta för den sociala och grupptillhörigheten, då det kan vara svårt på liten tid utveckla en komplex rörelse till betygsnivån väl godkänt.

Att utveckla sina fysiska förmågor genom att delta i skolans idrottstimmar skulle kanske kunna räcka, men Quennerstedt och Öhman (2008, s. 5) påstår att föreningslivet, i vilket åtta av tio ungdomar deltar, är en viktig del av samhället då det utvecklar ungdomars hälsa och kroppsuppfattning. Det som avgör elevens deltagande och lärarens bedömning av eleven i delen komplexa övningar, skulle kunna vara föreningslivets delaktighet i skolidrotten enligt undersökningen (a.a.)

I flera studier om elevers deltagande nämns ofta motivationen som en bidragande faktor till deltagande (jmf Quennerstedt & Öhman, 2008, s. 5; Abildsnes, Rohde, Berntsen, & Stea, 2017, s. 4; Robinson, Lloyd & Rowe, 2008, s. 36). Samma studier visar även negativa motivationsfaktorer som minskar elevers deltagande i idrottstimmarna, bland annat hur bollsporter påverkar elevernas vilja att delta i ämnet. I andra studier har man undersökt att föreningslivet med lagsport skulle vara med och förbättra skolidrotten, att föreningslivet skulle tillföra med dess sport och regler och bidra till en bättre idrottslektion (Quennerstedt & Öhman, 2008, s.5). Här går forskningen mot varandra och kan vara en viktig del att undersöka.

Minskat deltagande i idrotten har även visat sig vara baserat på tidigare erfarenheter i ämnet (Abildsnes, Rohde, Berntsen, & Stea, 2017, s. 5). Elever som fått negativa erfarenheter under tidigare idrottslektioner kommenterade ofta att dom fejkade skador och kom med liknande ursäakter för att slippa idrotten. De elever som mött en positiv lärare som erbjudit flera aktiviteter att välja mellan har därmed haft en positiv erfarenhet (a.a.). När ungdomarna får tillgång till olika val av aktivitet samtidigt som dom känner uppmuntran av klasskamrater och läraren så uppskattar dom att vara med i skolidrotten (a.a., s. 2).

3.3 Motivation att delta

Tidigare studier visar att elevernas motivation kan påverka hur de uppfattar ämnet idrott och hälsa och kan på så sätt även ligga till grund för nivån av deltagande i lektionen

(Quennerstedt, Öhman, Ericsson, 2008, s. 1ff). I en studie av Quennerstedt, Öhman, Ericsson (a.a.) undersöktes motivation till ämnet idrott och hälsa, i vilket resultatet visade att 85% av eleverna fann glädje och syfte i lektionen. Samtidigt belystes att 4.7 % av eleverna mådde sämre av idrotten på grund av dess negativa bidragande till kroppsuppfattning, och även att 4.6% av eleverna uppgav att deras självförtroende blev sämre med anledning av idrotten. Studien uppgav vidare att deltagande berodde på följande faktorer i fallande ordning: nöjet av rörelse, att det upplevdes roligt, öva samarbete och sist att prova nya aktiviteter (a.a.).

Om idrotten är uppdelad i val, "motion enjoyment" och "sports enjoyment" så ökar motivationen att delta bland alla elever (Abildsnes et al. 2017, s. 8). Elever som är skadade eller av annan orsak inte kan delta på ordinarie idrottslektion men ges en individuell plan för aktivitet har visat sig vara uppskattat, eftersom eleven känner sig mött i sitt eget behov och önskan (a.a.). Eleverna kan då själva välja vilken grupp de vill tillhöra. Elever som vill prova individuella aktiviteter som yoga, styrketräning och annat sånt som inte handlade om lagsport hamnar i valkategorin "motion enjoyment". I den individuella gruppen visades positiva motivations resultat. Aktivitet tillsammans med teoretiskt kunskap om diet, muskelbyggnad och hälsoeffekter skapade ett intresse och förståelse för en bättre livsstil även hos de mest inaktiva eleverna i början av studien. Kombination val av rörelse och kunskap belystes som en viktig del för långsiktigt deltagande och intresse för skolidrotten (a.a.).

3.4 Sammanfattning av tidigare forskning

Skolidrotten har en avgörande roll i hur människan ser på hälsa och idrottande genom livet, och därför ställs krav på att den ska ge elever fysisk träning (Olofsson, 2007, s. 10). Samtidigt har idrottstimmarna i den svenska skola minskat det senaste århundrandet (Annerstedt, 2008, s. 6), och många högstadieungdomar innehar en lägre nivå av daglig motion än vad som rekommenderas (Abildsnes et al, 2017, s. 1).

På grund av minskande idrottstimmar och mindre aktiva ungdomar finns därför skäl till, och krav på, deltagande i skolidrotten. Detta för att alla ska få möjlighet att utveckla fysiska färdigheter, en god kroppsuppfattning och tilltro till sin egen förmåga (Lgr11). En viktig aspekt i detta är dock att det inte bara är skolidrotten som besitter förmågan att påverka människans aktivitetsnivå, utan det gör även föreningslivet utanför skolan (Quennerstedt & Öhman, 2008, s. 5), varför det gjorts initiativ för att främja samspelet mellan dessa två instanser (a.a.).

För att elever ska vilja delta i idrottsämnet och dess aktiviteter krävs motivation, vilket är en bevislig viktig faktor för deltagande (jmf Quennerstedt & Öhman, 2008, s. 5; Abildsnes, Rohde, Berntsen & Stea, 2017, s. 4; Robinson, Lloyd och Rowe, 2008, s. 36). Motivationen hos elever kan dock både främjas och stävjas. Exempelvis stärks den genom att erbjuda eleven ett urval av aktiviteter utifrån både individuella och lagsportsliga alternativ (Abildsnes et al. 2017, s. 8), medan den riskerar minska om eleven kopplar idrottsämnet till upprätthållandet av kroppsideal eller försämrat självförtroende (Quennerstedt, Öhman, & Ericsson, 2008, s. 1ff).

4. Teori

Det här kapitlet redogör för de teorier som utgör studiens teoretiska ramverk, och förklarar elevers motivation till att delta i idrott och hälsa. I enlighet med studiens syfte och frågeställningar kommer kapitlet att beröra ledarens roll för motivation samt elevens förståelse och delaktighet i ämnet. Syftet är att teoretiskt belysa faktorer och val vilka kan påverka ungdomars aktiva deltagande i ämnet idrott och hälsa, och kapitlets främsta fokus ligger därför på teorierna Self-determination Theory och Autonomiskt ledarskap.

4.1 Ledarskap i ämnet idrott och hälsa - att leda för att motivera

Piskan eller moroten? I skolans värld ser vi bland elever olika nivåer i delaktighet och attityd till ämnet, där de ibland visar intresse eller ovilja till undervisningen. Ett av de vanligaste synsätten på ledarskap är ännu idag piskan eller moroten, belöning eller bestraffning (Jonsson, 2019, s. 109). Med detta som grund kommer studien i denna del att belysa ledarens roll i främjandet av elevens motivation.

Motivation är ett komplext begrepp som har förändrats över tid (Lindwall, Stenling & Weman-Josefsson, 2019, s.18). Begreppen belöning och förstärkning är ord som ligger till grund för hur man tänker sig att beteenden kan förändras (a.a.). I slutet av 1960-talet började idéerna om belöning och yttre motivation att ifrågasättas och man intresserade sig för hur nyfikenhet och vitalitet, alltså den inre motivationen, uppstod (a.a., s. 20). Inom området för inre motivation talar man ofta om Self-Determination Theory (SDT), vilket studien redogör för mer ingående i avsnitt 4.2. Först ämnar studien dock att belysa delar av teori på området motivation och ledarskap.

Exempelvis problematiserar Lindwall, Stenling, Weman-Josefsson (2019, s. 20) yttre belöning kopplat till motivation, i vilket författaren hävdar att barn undersöker och utforskar sin miljö även utan yttre belöningar. På så sätt blir de mer upplysta och skapar kompetens inom olika områden och verkar tycka själva processen är kul och stimulerande:

“Barn verkar inte vara små passiva varelser som man medvetet måste påverka och manipulera med yttre belöningar för att de skall vilja eller kunna lära sig något, utan verkar snarare vara aktiva agenter och själva söka upp och kasta sig in i processen och lära sig nya saker”

Lindwall, Stenling, & Weman-Josefsson (2019, s. 20)

Ledarskap i alla ämnen är en viktig del för en bra lärmiljö (Abildsnes, Rohde, Berntsen, & Stea, 2017, s. 5). Abildsnes et al (a.a.) beskriver att elever känner mindre lust till idrott hälsa då läraren är oengagerad och inte erbjuder stimulerande aktiviteter på idrotten, eftersom att idrottstimmen då inte ger någon ökad kunskap. Detta tyder på ett mindre professionellt ledarskap som riskerar ett förlorat intresse hos eleverna.

Elever uppskattar sina lärare mer när dom anser att läraren är en bra förebild, kunnig och engagerad i ämnet, ger individuell feedback samt antar en tydlig roll i elev- lärarrelationer

(Abildsnes, Rohde, Berntsen & Stea, 2017, s. 7). Ett upplägg som motiverar elever behöver en kompetent ledare som kan se och inkludera dem i planeringen och innehållet i lektionerna. Detta för att möta kunskapskraven och bibehålla motivationen hos elever till att lära sig kostens och aktivitetens betydelse för fortsatt hälsosam inriktning i vuxen ålder (a.a., s. 9).

Mikaels (2018, s.7) belyser vikten av att utmana lärarens ledarroll, för att öka motivation och deltagande. Utmaningen innefattar att tänka utanför boxen och stimulera till problemlösning vid brist på material eller tid. Det kan vara gällande vid till exempel undervisande av friluftsliv och är aktuellt för lärarens förmåga att tänka nytt. Enligt författaren kan läraren utelämnat alla materiella delar i friluftämnet och förflytta sig till naturen. Läraren undervisar platsen i vad som kallas "place responsive" teaching or learning. Detta leder enligt Mikaels till att läraren utmanas att tänka nytt och möta elevernas utveckling, mer än bara att sätta tydliga regler för att genom detta utveckla ett närmare och uppmuntrande ,samarbete med eleverna (a.a.).

Enligt Robinson, Lloyd och Rowe (2008, s. 34) finns det få studier som påvisar hur ledaregenskaper påverkar elevers resultat, samtidigt visar studien att ju närmre ledaren är och involverad i att skapa förutsättningar för elevens lärande, desto bättre blir undervisningen (a.a.). Studien visar sambandet mellan förståelse i ledarskap och att skapa förutsättningarna för att få önskad effekt (a.a., s. 33). Skolor med resultat över förväntan exemplifieras av faktorer såsom klassrumsbesök, tydlig planering efter schema och utvärdering av elevernas lärande. Vidare påpekar författarna att skapandet av klassrum och lekrområden, där elever och lärare känner sig respekterade och personligen uppmärksammade, skapar en stimulerande lärmiljö (a.a.)

Bedömning av prestation till skillnad från undervisning fokuserat på ansträngning föranleder en negativ motivation hos elever samt ökad stress (Morgan, Kingston & Sproule, 2005, s. 19). Elever som upplever att en lektion leds på ett positivt sätt där de klarar av uppgiften får en främjad motivation. Detta kan ske genom att sträva efter att genomföra lektionen på ett mer elevcentrerat vis, istället för genom den traditionella "kommando" stilen. Tydlighet och utvärdering är även det faktorer som skapar ett positivt klimat, vilket i sin tur kan generera mer motiverade elever (a.a.)

"När vi drivs av inre motivation, på fotbollsplanen, i löparspåret, i gymmet, eller på lektionen i idrott och hälsa, så är 'the action the juice'. När det naturliga tillståndet av inre motivation styr dras vi mot aktiviteten. Det krävs ingen extern påverkan, inga mutor eller yttre belöningsystem, inte ens en försiktig knuff i rätt riktning"

Lindwall, Stenling & Weman-Josefsson (2019, s.394)

Läraren skall fokusera på inre motivation istället för yttre motivation där eleven väljer själv i uppgiften, istället för att kraven och lusten skall komma utifrån så som bara ett val som läraren bestämt med inga individuella val (Morgan, Kingston & Sproule 2005, s. 6).

Idrott och hälsa som ämne får ofta ansvar för att påverka ungdomars aktivitet och beteende i hälsa, men senare undersökningar visar en missuppfattning och avsaknad av länk mellan deltagande i ämnet och fysisk aktivitet (Cox, Smith & Williams, 2008, s. 1). Cox et al (a.a.) menar att en möjlig anledning till detta kan vara att mängden idrott kvantitativt är uppnått, men att kvaliteten inte upplevs i ämnet. Ett sätt att utforska kvaliteten är att fundera på olika typer av motivation som eleven upplever i idrott och hälsa (a.a.). Cox et al (a.a.) menar vidare att self-determination theory, där individer som har motivation är mer självbestämmande, inre motivation upplever mer positiva, kognitiva och beteendemässiga konsekvenser och att detta leder till mer ansträngning och njutning i fysisk träning.

4.2 Self-determination Theory (SDT)

Self-determination Theory (SDT) är en motivationsteori som fokuserar på vilka kontextuella förhållanden som underlättar eller undergräver motivation hos människan. Mer specifikt hänvisar teorin dessa kontextuella förhållanden till tre mänskliga, psykologiska behov: kompetens (competence), autonomi (autonomy) och samhörighet (relatedness), vilka enligt SDT föranleder ökad motivation och förbättrad mental hälsa om behoven tillfredsställs (Ryan & Deci, 2000, s. 68). Jonsson (2019, s. 110) uttrycker detta så här:

- *Kompetens* handlar om att eleverna vill känna sig kapabla, duktiga samt klarar uppgifterna de ställs inför i skolan (Jonsson, 2019, s.110).
- *Autonomi* innebär att eleven styr sina egna handlingar och har möjlighet att påverka lektionens innehåll och struktur och upplever att denne har valmöjligheter (a.a.).
- *Tillhörighet* är att känna att man öppet kan uttrycka sig bland sina kompisar och lärare vilka eleverna känner att dom har en nära och meningsfull kontakt med (a.a.).

Vidare belyser SDT hur ledarskapsstil påverkar elevens motivation (Ryan & Deci, 2000, s. 71). Ledare som arbetar främjande av autonomin får som resultat elever med ökad inre motivation, nyfikenhet och en vilja att utmanas, medan elever som undervisas under en mer kontrollerande form från ledaren förlorar initiativförmåga, blir mindre effektiva och blir mindre kreativa (a.a.). De elever med självstyrd motivation upplever, till skillnad från de som styrs av yttre kontroll, ett ökat intresse, stimulering och självförtroende, vilket i sin tur genererar bättre prestationer, ökad uthållighet och främjad kreativitet (a.a., s. 69).

SDT har i sin förklaring av vad som främjar och motverkar självstyrd motivation hos individen ett tydligt fokus på skillnaden mellan inre och yttre motivation (Ryan & Deci, 2000, s. 68). Yttre motivation hänvisar till de fall där individen under kontrollerade former arbetar för att tillfredsställa ett krav eller en belöning som inte är dennes egna (a.a., s. 72). Den yttre motivationen kan innebära att individen utför uppgifter för att undslippa skuld eller ångest, eller för att få behålla sin egen stolthet, snarare än att denne utför uppgiften för att den själv genuint vill det. Individen motiveras alltså snarare av att undvika misslyckande och på så vis behålla känslan av att denne har ett värde, än att denne själv skapar värdet och förmågan (a.a.).

Inre motivation hänvisar till den inneboende tendens som människan har till att söka nya uppgifter och utmaningar, utöva och utöka sin egen kapacitet, vilja lära sig nytt och utforska sin omvärld (Ryan & Deci, 2000, s. 70). Den inre motivationen förklaras enligt SDT representera människans huvudsakliga orsak till upplevelser av njutning och vitalitet, och den skapas och upprätthålls av ledaren genom att främja elevernas behov av att känna kompetens, autonomi och samhörighet. Detta genom handlingar såsom positiv feedback, belöning och kommunikation (a.a.), samt genom att skapa en miljö där eleven känner sig trygg och sedd av läraren (a.a., s. 71).

4.2.1 Autonomiskt ledarskap

Ett sätt att införliva SDT i sin lärarroll är att använda sig av Autonomistöd i sin undervisning (Jonsson, 2019, s.121). Autonomistöd i undervisningen innebär att läraren respekterar elevernas perspektiv genom att identifiera och vårda elevernas inre motivationskällor, läraren stödjer elevernas inre motivation genom att se, lyssna och motivera eleven i dennes utveckling (a.a.). Intressant för denna studie är att Autonomiskt ledarskap är det som framförallt diskuteras i forskning kring idrott och hälsa och ledarskap. Tabell 1 belyser ytterligheterna i skillnaden på att leda med Autonomistöd och med Kontroll i lärandet enligt Jonsson (a.a.). Autonomistöd och kontroll definieras enligt Jonsson (2019, s. 141) enligt följande:

- *“Autonomistöd definition: Den känsla läraren förmedlar och de beteende läraren använder när instruktioner ges för att identifiera, vårda och utveckla elevernas inre motivationskällor”*
- *“Kontroll definition: Den känsla läraren förmedlar och de beteende läraren använder när instruktioner ges för pressa eleverna att tänka, känna eller bete sig på specifikt sätt.”*

(Jonsson, 2019, s. 141)

Tabell 1: Att leda genom autonomistöd eller kontroll

Autonomistöd	Kontroll
<i>Möjliggörande förhållanden</i>	<i>Möjliggörande förhållanden</i>
Fokusera på elevernas perspektiv.	Fokusera på lärarens perspektiv
Anamma elevernas tankar, känslor och handlingar.	Förbise elevernas tankar, känslor eller handlingar.
Acceptera elevernas utveckling och kapacitet för självreglering.	Bestämmer vad eleverna ska tänka, känna eller bete sig på ett specifikt sätt.
<i>Instruktionsbeteende</i>	<i>Instruktionsbeteende</i>
Uppmanar och vårdar inre motivationskällor.	Fokuserar på yttre motivationskällor.

Talar med ett neutralt och informationsrikt språk.	Talar med ett bestämmande och pressande språk.
Förklarar logiken i valen	Förklara inte det logiska i valen .
Ser och omfamnar negativa känslor.	Vill inte se och försöker förändra negativa känslor.
Visar stort tålamod och ger alltid eleverna tid att lära sig i sin takt.	Visar otålighet och ger inte eleverna tid att hitta de rätta svaren.
Serverar valmöjligheter.	Serverar inga valmöjligheter.

(Efter modell av Jonsson, 2019, s.141)

5. Metod

Detta kapitlet redogör för och diskuterar studiens kvalitativa ansats, urvalsförfarandet, etiska riktlinjer, bearbetning samt eventuella metodproblem. Metodkapitlets syfte är att ge en mer transparent inblick i hur jag arbetat för att besvara studiens frågeställningar på ett trovärdigt vis.

5.1 Metodologisk ansats

Då syftet med denna studie är att nå en förståelse för idrottslärnarnas upplevelser så har jag valt att anta en kvalitativ metodologisk ansats, eftersom att det frigör utrymme för respondenternas egna berättelser (Aspers, 2011, s. 40). Detta för att studiens frågeställningar och syfte inte kräver någon kvantitativ generaliserbarhet, utan snarare vill nå en fördjupad kunskap på området (Nilsson, 2014, s. 149). Genom kvalitativ intervjumetod, vilket är studiens metodinriktning, skapas det utrymme som krävs få med respondenternas berättelser, vilka i sin tur möjliggör en datainsamling där jag har kunnat nå en djupare tolkning av datamaterialet (a.a.).

5.2 Urval

Eftersom studiens syfte och frågor inte ämnar nå ett generaliserbart resultat av en population samt ställer upp kriteriet att respondenterna ska arbeta som idrottslärare på högstadienivå, så användes ett slags målstyrt urvalsförfarande (Bryman, 2011, s. 392). Detta innebär att jag själv valde ut två skolor samt intervjupersoner inom dessa utifrån ovanstående kriterium, för att på ett relevant vis kunna nå en förståelse för studiens problemställningar (a.a.).

Bryman (2011, s. 394) talar om teoretiskt urval som en form av målstyrt urval, vilket möjliggör att välja studiedeltagare utifrån teoretiska kriterier snarare än den kvantitativa forskningens sannolikhetskriterier. Författaren förespråkar det teoretiska urvalet vid kvalitativa studier, då urval utifrån teoretiskt målstyrda grunder möjliggör att empirin att får en större vikt i studien (a.a.). Detta utgör det främsta argumentet till denna studies urvalsförfarande.

5.2.1 Respondenterna

De muntliga förfrågningar om deltagande som jag ställde till sju idrottslärare på skolorna bidrog till att sex personer valde att delta. Dessa utgör studiens respondenter, vilka presenteras i tabell 2. För att säkerställa att respondenternas information inte går att koppla till en viss person och därmed riskera en kränkning av dennes integritet, så har respondenternas personliga uppgifter såsom namn kodats om (Vetenskapsrådet, 2017, s. 40). Urvalsgruppen består av en viss varians vad gäller faktorer såsom ålder, kön och antal år inom yrket. Detta menar Trost (2010, s. 137) ofta är en fördel vid kvalitativa studier, i vilket man söker urvalsgrupper präglade av varians före homogenitet.

Tabell 2: Respondenterna (namnen är fingerade)

Namn:	Ålder:	Antal år som idrottslärare:
Leon	39	10
Ronja	42	2
Gun	53	18
Lukas	48	15
Jamie	26	6
Markus	32	10

5.3 Genomförande

Inför intervjuerna upprättades en intervjuguide (se bilaga 1) som formulerades på ett semistrukturerat sätt, inom ett område med öppna frågor för att kunna nå en djupare förståelse (Nilsson, 2014, s. 149). Patel och Davidson (2017, s. 76f) förklarar att öppna frågor på ett ostrukturerat sätt lämnar ett större utrymme för respondenterna att svara inom, men också ger intervjuaren utrymme för följdfrågor vid behov av fördjupning utifrån det respondenterna svarar. Enligt Patel och Davidson (a.a., s. 82) kan en semistrukturerad intervju dessutom ha specifika teman, samtidigt som intervjupersonen får öppna frågor inom dessa. Detta tog jag fäste vid och formulerade intervjuguiden utifrån teman såsom "Ledarskap" och "Motivation", vilka båda innehöll öppna underfrågor.

En risk för studiens trovärdighet är om studiens datainsamlingsmetod är utformad på ett sådant sätt att detta inte besvarar studiens frågeställningar (Tuft, 2011, s. 83). För att minska risken för felaktigt formulerade intervjufrågor höll jag därför två provintervjuer innan de riktiga intervjuerna med respondenterna. Detta föranledde vissa förändringar av intervjuguiden, för att denna på bästa möjliga vis skulle fånga upp den kunskap och förståelse som studien ämnar att nå.

Intervjuerna hölls mellan den 15 december 2021 och 27 december 2021, och tidsåtgången landade mellan 22 och 39 minuter. Samtliga intervjuer spelades in för att tydligt dokumentera både vad respondenterna sa och hur de sa det (Bryman, 2011, s. 428). Fyra av intervjuerna gjordes på skolan i lärarnas avskilda arbetsrum, för att möjliggöra den ostörda miljö som krävs för att respondenten ska känna sig bekväm i att ge fylliga och detaljerade svar (a.a., s. 413). Två av intervjuerna gjordes dock via telefon för att spridningen av covid-19 ökande, och valet av telefonintervju för att hålla distans utgjorde den bästa lösningen. Att två intervjuer genomfördes över telefon behöver dock inte utgöra en nackdel, Bryman (a.a., s. 432) menar exempelvis att den fysiska distansen rentav kan underlätta att ställa och svara på känsliga frågor.

5.4 Etik

I enlighet med Vetenskapsrådet (2002, s. 7) informationskrav har jag informerat respondenterna om studiens syfte samt dess etiska riktlinjer inför intervjuerna. Vidare har jag informerat att deltagande i studien har rätt att själva bestämma över sin medverkan i linje med samtyckeskravet, detta genom att informera respondenterna muntligt inför intervjun att de närsomhelst kan avbryta sitt deltagande i studien (a.a., s. 9).

För att uppnå konfidentialitetskravet har respondenternas personliga uppgifter kodats om och förvarats på ett sådant sätt att obehöriga ej kan nå eller ta del av informationen för att garantera att åtkomsten av personuppgifter inte röjs (Vetenskapsrådet, 2002, s.12). Med hänsyn till nyttjandekravet så kommer den publicerade studien inte användas i kommersiellt syfte utan delges studiekamrater, handledare och examinator (a.a. s. 14).

5.5 Bearbetning

Efter att intervjuerna hade genomförts så transkriberades dom. Detta för att bibehålla respondenternas ordalag och använda deras sätt att uttrycka sig på som underlag till analysen (Öberg & Ehn, 2011, s. 63). Jag nämner transkriberingen i det här avsnittet eftersom att analysen av studiens empiri började redan i detta skede. Bryman (2011, s. 430) menar nämligen att transkriberingen möjliggör för forskaren att uppmärksamma teman som kommer upp i intervjuerna, redan innan själva kodningsförfarandet är igång.

Då transkriberingen av datamaterialet var färdig påbörjades en bredare kodning av empirin. I denna process var studiens teoretiska perspektiv mer framträdande, då jag via färgkodning tog ut bredare citat som fungerade med studiens mer teoretiska frågeställningar (Lindgren, 2014, s. 56). Denna bredare kodning föranledde senare vad som blev analysens huvudkoder, med exempel på teman såsom "Avgörande ledarskapsfaktorer för fortsatt intresse" och "Motivation till meningsfull fritid". Dessa teman återfinns i resultatkapitlets rubriker 6.1 och 6.2.

När teman framtagits från den bredare kodningen övergick kodningsprocessen i en mer djupgående variant. I denna fas fokuserade jag på de extra intresseväckande delarna av transkriberingarna, som kodades rad för rad. Lindgren (2014, s. 60) belyser att den bredare kodningen riskerar utgöra en förenklad kategorisering, i vilket den djupgående kodningen möjliggör att lyfta detaljer i empirin. Genom att anamma detta tankesätt kan empirin att få en större roll, vilket gjorde att teorin inte blev för styrande i analysen (a.a.). Min förhoppning med detta sätt att kombinera en bredare och djupare kodning är få en slags växelverkan mellan teori och empiri, där teorin utgör ett slags ramverk för förståelsen men där respondenternas egna berättelser får framträda via empirin då det är deras upplevelser som studien ämnar att lyfta.

Den djupare kodningen synliggör studiens subkoder, exempelvis “Skapande av delaktighet” och “Nya uppgifter ger samma förkunskap”, vilka illustreras i resultatkapitlets underrubriker såsom 6.3.1 och 6.3.2.

5.6 Metodproblem

Ett eventuellt metodproblem som jag har reflekterat över är intervjuareffekter. Min position som idrottslärare innebär att jag har egna erfarenheter och synsätt på området som kan riskera påverka en intervju. Min egen syn på idrottsledarskap och motivation kan influera min förmåga att hålla mig neutral i interaktionen med respondenterna (Nilsson, 2014, s. 163). Jag har under intervjuerna, med detta i åtanke, lagt ett fokus vid viktiga faktorer för att minimera denna risk. Detta har innefattat att jag ansträngt mig mer än vanligt på att lyssna in respondenterna, men också på att ha ett inbjudande tonfall och kroppsspråk under intervjuerna (a.a.).

Riskerna med min egen positions inverkan gäller även för tolkningen och analysen av empirin, då mitt egna bagage oundvikligen påverkar mina tankar, åsikter och tolkningar av forskningsområdet och dess begrepp. För att minimera risken att min egen livsvärld spiller över på respondenternas berättelser, vilka är centrala för studiens frågeställningar och dess syfte, så har jag tagit åt mig av Mulinari (1999, s. 39) resonemang om att medvetandegöra sin egen position. Mulinari (a.a.) förespråkar vikten av att se över sin egen position och vara medveten om hur denna påverkar ens tolkning av respondenternas berättelser, för att på ett rättvist sätt förmedla dessa. Med utgångspunkt i Mulinari resonemang har jag kontinuerligt under studiens gång ändå reflekterat över hur jag kan medvetandegöra min livsvärld och dess påverkan för att därigenom kunna skilja på vad som är mitt resonemang och vad som är respondenternas berättelser.

6. Resultat och analys

I följande kapitel redogörs och diskuteras studiens datainsamling. Denna presenteras utifrån fyra teman med tillhörande underrubriker: "Avgörande ledarskapsfaktorer för att fånga elevens intresse", "Metoder för att främja elevens långsiktiga intresse", "Lärarens metoder för elevens fortsatta val att delta i idrott och hälsa" och "Idrottslärares syn på främjande av inkludering" i syfte att kategorisera resultatet. I varje avsnitt kopplas empirin till studiens teoretiska utgångspunkter och tidigare forskning, för att genom ett teoretiskt ramverk kunna tolka, förklara och därmed nå en djupare förståelse av det insamlade materialet.

6.1 Avgörande ledarskapsfaktorer för att fånga elevens intresse

Att ledarskapsfaktorer kan vara föränderliga och olika nämner flera av lärarna vid intervjuerna. De menar att ledarskapet beror på situation, och vilka som är framgångsfaktorerna i deras ledarskap kan vara olika från varje tillfälle. Leon säger exempelvis såhär om sitt eget ledarskap och hur det förändrats utifrån olika nationella kontexter:

“When I look back, my leadership skill or my leadership attitude has changed, moving from country to country. Because the attitude or the way that it's done is different in different countries, I would say. In the UK it's more strict, they are more instructing or commanding almost, but in Sweden it's the other way around. You need to actually approach and find a way to the student and actually play with the motivation. So... It's not as strict as I was used to, and I had to adapt.[...] Every lesson has a different atmosphere. You need to adapt as a teacher, you can't just step in and force your way. You need to observe and, as they say, adopt ”.

Ledarstilen är även den viktig och lärarna har flera tankar om hur dom agerar för att fånga elevernas intresse. Bland annat gäller det att ha en öppen, avslappnad, positiv, energirik inställning menar läraren Ronja:

“I would describe my leadership as more of an open, relaxed, positive, energetic leader”

Ronja.

Ronja nämner att energin i deras ledarskap påverkar elevernas lust att delta på idrotten. Det kan länkas till studier som visar att positiv ledarskap leder till högre procent deltagande i ämnet (jmf Abildsnes, Rohde, Berntsen, & Stea, 2017, s. 5). För att vidare tydliggöra de faktorer lärarna tycker är avgörande, följer nedan förtydligande av dessa.

6.1.1 Motivation genom lust och lyhördhet

Lärarna nämner ofta motivation som anledning till deltagande i idrotten. De säger sig uppleva att det kan ta tid att skapa, men alla säger sig jobba med att motivera sina elever. Ett exempel är att hitta elevens lust att vara med vilket Markus illustrerar genom följande situation:

“jag har en elev i årskurs 9 som tycker inte alls om idrott, alltid säger hur mycket dom hatar idrott å så blabla , men jag försöker vara positiv med dom å så så att dom trivs i klassen och så

för en vecka sedan på slutet av lektionen så sa eleven men herregud jag har hitta något som jag gillar ..efter 3 år”

Marcus

I övrigt så det flera lärare som även är lyhörda och lägger över arbetet på eleverna att lösa dagens uppgift, ledaren låter eleven äga uppgiften och kommunicera elev till lärare hur de ska gå vidare. Detta kan knytas samman med tidigare studier i teorin SDT, där inre motivation skapas genom att främja elevernas behov av att känna kompetens, autonomi och samhörighet (Ryan & Deci, 2000, s.71). Även Cox et al (a.a.) menar att self-determination theory, där individer som har inre motivation är mer självbestämmande vilket leder till mer ansträngning och njutning i fysisk träning. Lukas nämner här hur han i sitt ledarskap låter eleven själv äga projektet, vilket han upplever som motiverande:

“I like it to be student lead , like to encourage student like them to say how they want to solve it, like to encourage them to find their role and except that in each other and it's over to them and I lead them off and give them some ideas and some help and some feedback and help and then we try to so.. Project based learning ,, i like the student lead project”

Lukas

6.1.2 Att visa engagemang

Engagemang som visar att även ledaren är intresserad av aktiviteten upplever lärarna som en faktor för intresse och motivation. Detta kan länkas till Ryan & Deci (2000, s. 68) som påvisar hur viktigt det är med en engagerad relation till eleverna. Att vara engagerad och få eleverna intresserade kan ske genom sitt ledarskap berättar Gun:

“jag vill ju , jag brinner ju för det jag håller på med själv , så jag vill att dom skall, mina elever då, ska få samma engagemang för det som jag har .. vilket kanske är väl mycket begärt”

Gun

En engagerad inställning till eleverna och lärmiljön när det kommer till idrottsämnet är viktigt på flera sätt enligt lärarnas berättelser. Här nämner lärarna vikten av att se sig själv som en förebild och vara intresserad av vad du lär ut. Enligt Lukas så hjälper det att visa intresse för ämnet och att det går bättre om man även är kunnig. Jamie nämner även han att hans kunskap i ämnet samt att han visar egenintresse i styrketräning och bollsport är ett sätt att motivera eleverna. Flera av lärarna talar om att föregå med gott exempel för att skapa engagemang och att leva som de lär visar på en tydlig ledare, exempelvis uttrycker Leon och Jamie detta enligt följande:

“Hmm.. I try to be a role model, I try to lead as an example, demonstrate a lot”.

Leon

“ strongest is condense lead by example come first and quinited care about people trying to establish relations not just about the sport , go beyond pre expectations”

Jamie

Fördelarna med att arbeta utifrån engagemang som ledarskapsfaktor tydliggörs av Abildsnes et al (2017, s. 5) som beskriver att elever känner mindre lust till idrott och hälsa då läraren är oengagerad. Detta tyder enligt författarna på ett mindre professionellt ledarskap som riskerar ett förlorat intresse hos eleverna (a.a.).

6.1.3 Vikten av god kommunikation mellan lärare och elev

Majoriteten av idrottslärarna tar upp vikten av god kommunikation, att kunna tala till men också lyssna på eleverna. Markus beskriver detta med följande ord:

“jag försöker lyssna och ha en mer översiktsbild över allt samla in och sedan ge rätt svar , försöker inte komma ut med vad jag tänker på först [...] jag gillar viktigt att man vet vad man skall göra och att det är tydligt”

Markus

Flera av lärarna nämner vikten av tydlighet i kommunikationen med eleverna och att det leder till bra lektioner där eleverna lyssnar och är intresserade. Detta stämmer bra överens med Abildsnes, Rohde, Berntsen och Stea (2017, s. 7) som menar att en tydlig ledarroll och kommunikation leder till intresserade elever. Lärarna, Ronja och Jamie fortsätter att beskriva kommunikation som viktigt för att inte lektionen skall bli misslyckad:

“If you don't know what you're going to do in the lesson, it's going to be completely lost. So my important thing is that they understand the message from the beginning”.

Ronja

“A good leader always need to be able to communicate you know teachers are leaders the what and why thats helps them to become a part of the process”

Jamie

Att vara tydlig med vad som förväntas nämner både Marcus och Jamie, vidare så tar även Jamie upp att leda som exempel, skapa relation och ibland gå lite extra för att vara en ledare som fångar elevernas intresse och motivation.

“jag gillar viktigt att man vet vad man skall göra och att det är tydligt och leda genom exempel om man säger”

Markus

“strongest is condense lead by example come first and quinited care about people trying to establish relations not just about the sport , go beyond pre expectations “

Jamie

6.2 Metoder för att främja elevens långsiktiga intresse

Ämnet idrott och hälsa eller själva lärarrollen spelar mindre roll än motivationen för att fortsätta med självvalt idrottande utanför skolan enligt lärarna. Lärarna upplever att det är lättare för eleven att känna en social gemenskap i sitt idrottande utanför skolan med en klasskamrat. Flera av lärarna anser att det kan vara avgörande i valet av aktivitet på sin fritid.

Vidare så menar lärarna att vår uppgift är att förse eleverna med “verktyg” och kunskap för att vara kända kompetens att fortsätta med aktivitet genom livet, vilket Jamie nämner:

“I try to provide the resources and the guidance to engage in activity for life”

Jamie

6.2.1 Avgörandet hos eleven, kompis eller föräldrarna

Lärarna menar att dom kan visa möjligheterna via kunskap till ett aktivt liv, men att eleven kommer att behöva hantera sin fritid själv. Lärarna ger dock flera exempel på vägar till kunskap som kan möjliggöras via idrottsläraren, i förhoppningen att eleven ska anta ett fortsatt aktivt liv. Lukas talar exempelvis om att lära eleverna management:

“Management of their attitude how well they can manage themselves, self management i guess, self regulation is it to many kids do too much and burn out some kids don't do so many kids listening to ,, they training five days a week and at the weekend they and they just get over it, and those kids that do have a good balance , able to say now i getting to tired and you know or i need more ,, so yeah self regulation”

Lukas

Jamie är mer inne på fritidens betydelse, och berättar följande:

“maybe talk to the kids , about their freetime more for relation with the kid”

Jamie

Ronja berättar om vikten av motivation för att främja kunskap som föranleder fortsatt aktivitet, genom att säga följande:

“And then in the process sometimes they actually really enjoy what they're doing”

Ronja,

Lärarna menar att sport efter skolan är en bidragande orsak till långsiktighet i sitt aktiva liv. I detta menar lärarna att påverkan till ett fortsatt aktivt liv kan komma från lärare, kompis eller förälder. Leon beskriver föräldrarnas och familjens påverkan i frågan så här:

“Having supportive and motivational parents. If there's a sport in the family, I think most probably the kids will do the sports. Not the same one, it doesn't have to be the same one, but some sports as well. It's the same as with music, if your parents listen to music, eventually or unconsciously you are getting some sort of music taste. It's the same with sports. If you are out with your dad doing orienteering on a saturday, you might hate it [skratt], or you might actually love it.”

Leon

Delaktighet i en sport utanför skolan och beskrivs även kunna ske med en kompis, och flera av lärarna nämner vänskapen ligga till grund för långvarigt intresse. Det behov av tillhörighet som Jonsson (2019, s. 110) skriver om tydliggörs här, i vilket vikten av meningsfulla och nära kontakter kan vara avgörande för elevens motivation. Ronja säger exempelvis att eleven aktiverar sig på fritiden på grund av två saker, kompisar och glädje:

“You actually enjoy it and you go there.. So yeah, having a mate ”

Ronja

6.2.2 Motivation till fortsatt aktivitet

Motivation nämner flera lärare i sina intervjuer som förklaring till vad som avgör elevens fortsatta deltagande i aktivitet. Glädje som motivationsfaktor beskrivs vara viktig av alla intervjuade, vilket kopplas till SDT som beskriver att de val vi själva gör föranleder större stimulans och glädje (Ryan & Deci, 2000, s. 68). Ronja beskriver hur elevens glädje exempelvis kan komma av att våga testa uppgiften:

“And then in the process sometimes they actually really enjoy what they’re doing”

Ronja

Ett exempel på glädje som faktor nämner Lukas i sin intervju, där han reflekterar över vad som skulle hända om man tar bort betygen. Enligt honom skulle glädjen komma inifrån, vilket han preciserar så här:

*“I feel that if there isn’t a grading system, which ideally it would be great without one, for me!
Because then you’re seeing the kids, not focusing on grades, just focusing on them enjoying
themselves, having fun, learning something new”*

Lukas

Lukas kommentar kan kopplas till tidigare forskning om inre motivation, vilket hänvisar till elevens inre val att söka nya uppgifter och utmaningar, utöva och utöka sin egen kapacitet, vilja lära sig nytt och utforska sin omvärld (Ryan & Deci, 2000, s. 71).

6.3 Lärarens metoder för elevens fortsatta val att delta i idrott och hälsa

I empirin framkom att lärarna hade flera olika metoder för att få eleven att delta i idrottsämnet. Dessa är skapande av delaktighet och införande av nya aktiviteter och uppgifter, vilka presenteras nedan.

6.3.1 Skapande av delaktighet

Eleverna kan hållas engagerade genom delaktighet i ämnet idrott och hälsa vilket belyses av flera lärare. De berättar att delaktigheten hos eleverna att lösa uppgiften som lag eller individuellt ligger som grund för fortsatt intresse i ämnet. Det går att koppla lärarnas val av metoder till Self-determination theory, då elevens delaktighet får som resultat elever med ökad inre motivation, nyfikenhet och en vilja att utmanas (Ryan & Deci, 2000, s. 71). Nedan nämner Lukas ett exempel på hur dom involverar eleven i lärandet.

“Teach to catch, how do I teach to catch their interest? Giving them ownership i guess ..yeah by giving them ownership over their own learning”.

Lukas

Även glädjen att delta är viktig i frågan liksom variationen av aktiviteter enligt lärarna. Gun berättar att när dom involverar eleverna så blir det mycket mer aktivitet samt att de upplever glädje, inte bara i att delta utan även att utforska och lära sig nya saker.

“jag tror det egentligen då dom får vara med och bestämma vad vi ska göra för någonting hur vi skall komma fram till saker och ting när dom måste komma fram till det ..”

Gun

6.3.2 Att införa nya uppgifter jämnar ut leken

Flera lärare nämner att nya och kanske ovanliga sporter eller lekar i ämnet kan leda till att eleverna upplever att dom går in på samma nivå i leken. Med samma förkunskaper behöver de inte jämföra sig med de elever som har tidigare erfarenheter inom aktiviteten. Leon beskriver vikten av att variera uppgifterna och skapa nya sådana:

“actually make it entertaining and interesting for those students, rather than to spend half a year on football... Yeah, you need to make a variety of the stuff. Also, bring new things, introduce new things they've never done before”.

Leon

Även Markus pratar om vikten av att inte enbart möjliggöra aktiviteter där ingångskunskaperna hos eleverna skiljer sig stort, för att aktiviteten inte ska upplevas negativ för de elever som inte besitter samma förkunskaper som de mer erfarna inom sporten:

“ jag tror fortfarande lagsport, dom gillar ha lite tävling och vara tillsammans i lag men det behöver inte vara i någon sport som dom har kört sedan dom var fem, och det är oxå svårt för det är vissa som är livrädd för bollsporter men det behöver inte vara någon bollsport det kan vara något som är grupp upplevelse skulle jag säga”.

Marcus

Att skapa och möjliggöra nya aktiviteter är i linje med tidigare studier som visat att lärare som erbjudit flera aktiviteter att välja mellan får som resultat elever som fått en positiv erfarenhet (jmf Abildsnes, Rohde, Berntsen, & Stea, 2017, s. 5). Det kan även kopplas till studier som visar på ett negativt påverkar motivation gällande traditionella aktiviteter såsom bollsporter (jmf Robinson, Lloyd & Rowe, 2008, s. 36

Alla metoder som lärarna nämner i intervjuerna ligger till grund för elevernas deltagande och syftar till att presentera nya saker med en ledarstil där dom inkluderar och ser eleven för att stimulera elevernas fortsatta intresse. Detta stöds av Larsson och Nyberg (2017 s. 11) som menar att det är viktigare att läraren har ett fokus på elevens deltagande för det sociala samspelet och grupptillhörigheten, snarare än att undervisa komplexa rörelser och bedömning. Författarna menar att det viktigaste är att eleverna rör på sig, snarare än hur de aktiverar sig (a.a.). Detta belyser även Mikael (2018, s.7) som lyfter vikten av att utmana lärarens ledarroll för att öka motivation och deltagande.

6.4 Idrottslärares syn på främjande av inkludering

Flera lärare nämner motivation, bemötande och eget engagemang som faktorer för att främja inkludering. Dom lyfter syftet att främja alla elevers deltagande och menar att det ofta är relaterat till motivation, lust och glädje. Ronja menar att motivationen avspeglar sig på eleverna hur vi som lärare startar vår lektion, att lärarens projekterade sinnesstämning smittar av sig på elevernas inställning och avgör hur lektionen kommer att yttra sig. Detta sammanfattar vad flera av lärarna menar är ett pedagogiskt sätt att möta eleverna på för att motivera till ett positivt deltagande av alla. Ronja talar även om risken att inleda lektionen med en negativ attityd:

“If I come in with a kind of relaxed, happy, positive attitude. I feel like it reflects on the kids. [...] But I feel that if I go into a lesson kind of with a negative attitude and I’m strict right away, then the lesson is shit.”

Ronja

Genom att läraren ger eleverna en positiv start på lektionen upplever lärarna att deras introduktion av lektionen och visad motivation för ämnet ligger till grund hur eleverna uppskattar lektionen och hur många som väljer att delta. Elevernas motivation och lust delta aktivt i lektionen belyser Quennerstedt, Öhman och Ericsson (2008, s. 1ff), där författarna visar att elevernas motivation kan påverka hur de uppfattar ämnet idrott och hälsa och kan på så sätt även ligga till grund för nivån av deltagande i lektionen.

6.4.1 “Just try it, see what happens”

När lektionen väl är igång så säger flera lärare att man måste se alla och aktivera även elever som inte aktivt deltar, att man får fånga upp dem och ta små steg för att motivera eleverna att delta efter egen förmåga. Ronja säger att positiv förstärkning brukar hjälpa henne att få inaktiva elever att prova när hon uppmanar eleven att vara delaktig:

“You should use positive reinforcement. To say ‘Just try it, see what happens, don’t stress about it, if it doesn’t work it doesn’t work, but just give it a go’”

Ronja

Detta kan kopplas med teori om att engagemang från läraren kan öka motivationen att delta och uppskatta aktiviteten hos eleverna. Elever som upplever att en lektion leds på ett positivt sätt där de klarar av uppgiften får en främjad motivation att fortsätta med aktiviteten (Morgan, Kingston & Sproule, 2005, s. 19ff).

6.4.2 Läraren skapar en relation

Vidare vittnar respondenternas berättelser om att det handlar mycket om lärarens inställning till eleverna och uppgiften. Leon nämner i sin intervju att läraren måste lära känna sina elever och ha kunskap i aktiviteten, det vill säga att man behöver läsa på om man ska vara trovärdig och få eleverna att delta:

“Learning about them, you need to know how to lead the lesson and how to teach the progression and the skills. So, getting to know the unit. And the students feel it, if you are on top of things”.

Leon

Leons upplevelse av en bra lektion där alla deltar innebär att läraren skapar en relation, lär känna eleverna, kan sitt ämne, och är trygg i sitt ledarskap. Liknande tankar kan vi koppla till studien av Abildsnes, Rohde, Berntsen och Stea (2017, s. 7), där författarna påpekar att elever uppskattar sina lärare bättre när dom anser att läraren är en bra förebild, kunnig och engagerad i ämnet, ger individuell feedback samt antar en tydlig roll i elev- lärarrelationer.

Autonomistöd i undervisningen innebär att läraren respekterar elevernas perspektiv genom att identifiera och vårda elevernas inre motivationskällor, det vill säga att läraren stödjer eleverna genom att se, lyssna och motivera eleven i dennes utveckling (Jonsson, 2019, s. 121). Detta sätt att tänka återfinns i bland annat intervjun med Jamie, där han berättar om en elev som grät på flera lektioner och inte gjorde några försök till att vara aktiv. Då han efter konsultation med sina kollegor fick tips på bemötande skapade han tid och rum för att möta elevens känslor till idrotten, och använde sig även av andningsövningar. Jamies historia slutade med att han såg en elev som aktivt deltog i alla kommande lektioner. Jamie berättar:

“I had a girl, she would cry every PE- lesson [...] What I did was just asked for people's advice on what they would do differently... [...] So I said what could I do, [och de svarade] ‘try some breathing exercises with her.’ [...] I went through some breathing exercises together with her, then she became calmer so I told her to do the breathing as a prevention. [...] She never had a problem in PE again, she went from crying and now she is doing demonstrations.”

Jamie

Berättelsen med Jamie och eleven visar att hans engagemang i en elev ledde till en helt ny erfarenhet för elevens deltagande i idrotten och som lärare nämnde Jamie att han tror att anledningen till förändringen var att lyssna på problemet. Detta förklarar Jonsson (2019, s.121) som en form av autonomistöd, där läraren anammar elevernas tankar, känslor och handlingar som en utgångspunkt i lärandet.

7. Diskussion och slutsatser

I detta kapitel kommer jag att diskutera och summera de resultat som framkommit under delarna för metod och analys, för att besvara studiens forskarfrågor samt identifiera eventuell fortsatt forskning.

7.1 Metoddiskussion

Jag upplever att mina intervjuer fungerade smidigt samt att forskningsfrågorna besvarades, även om jag under resans gång funderade på om frågorna blev ställda så att syftet skulle kunna besvaras. Jag upplever dock att det empiriska materialet utgjorde en bra grund för att kunna hitta svaret till forskningsfrågorna. Detta var tack vare uttömmande svar från lärarna vilket jag tror beror på respondenternas stora välvilja att uttrycka sig i varje fråga. Lärarna gav av sina erfarenheter och att jag fick utvecklande exempel från deras lektionstillfällen i samtliga intervjuer. Att välja en kvalitativ ansats anser jag nu efteråt vara ett bra val då det empiriska materialet blev stort och förutom transkriberingen som tog tid nådde studien en mättnad via datainsamlingen.

7.2 Resultatdiskussion

Nedan presenteras och diskuteras det resultat och svar på mina forskarfrågor som framkommit via analysen. Har syftet med studien att nå en förståelse för vad idrottsläraren anser och upplever som viktigt i sin yrkesroll för att eleven ska fortsätta intressera sig för ämnet besvarats.

En av studiens forskningsfrågor löd *“vad upplever idrottslärarna är avgörande i deras ledarskap för att fånga elevernas intresse för ämnet idrott och hälsa?”*. Samtliga lärare nämner viktiga faktorer i sitt ledarskap för att nå en optimal lektion, lärmiljö och motivation hos eleverna. De nämner feedback, kommunikation, relation och vikten av att se eleverna, att göra eleverna delaktiga i lektionsinnehållet för att stimulera deltagande och känna delaktighet. Flera av dessa faktorer kan knytas till teorin Self-Determination Theory (SDT) som lyfter vikten av att anpassa kontextuella förhållanden till tre mänskliga, psykologiska behov: kompetens (competence), autonomi (autonomy) och samhörighet (relatedness) för att nå positiva resultat (Ryan & Deci, 2000, s. 68). Med hänsyn till resultatet kan en början vara att skapa en bra relation med högstadieläverna för att främja en intressant lärmiljö.

Lärarna beskriver sin uppfattning mot ett självupplärt sätt att nå ett positivt ledarskap. Som exempel beskriver en lärare hur dennes utveckling i ledarskap genom åren gått från ett striktare till ett mer lyssnande, och som ibland behöver justeras efter situationen. Detta i enlighet med Lindwall, Stenling och Weman-Josefsson (2019, s.18) som förklarar ledarrollen och synen på motivation föränderlig över tid.

Majoriteten av idrottslärarna tar upp vikten av god kommunikation, att kunna tala till men också lyssna på eleverna. Respondenterna anser att kommunikationen är en viktig del i

relationen elev och lärare, där det är lika viktigt att lyssna. Att visa intresse genom att lyssna och vara öppen för kommunikation har visat sig vara en stor del i att fånga elevernas intresse, Abildsnes et al (2017, s. 7) skriver att en tydlig ledarroll och kommunikation leder till intresserade elever. Kommunikation som samtliga lärare nämner kan även det kopplas till delar av SDT som förespråkar att lärare lyssnar och kommunicerar på ett tydligt och inbjudande sätt för att eleverna skall känna sig delaktiga och vilja vara med (Jonsson, 2019, s.121). Detta kan ske genom lärarnas tydliga autonomistöd i sin undervisning. Läraren stödjer elevernas inre motivation genom att se, lyssna och motivera eleven i dennes utveckling (a.a.).

Lärarna menar att elevfrämjande ledarskap skapar motivation och delaktighet. Det framgår av intervjuerna att de har en lyhörd approach till eleverna, vilket även det kan kopplas till SDT och inre motivation (Ryan & Deci, 2000, s. 68). Inre motivation skapas och upprätthålls av ledaren genom att främja elevernas behov av att känna kompetens, autonomi och samhörighet (a.a.). En lärare som vill främja intresset hos eleverna bör således fokusera på den inre motivationen vilket leder till mer engagemang och deltagande hos högstadieelever.

För att besvara forskningsfrågan *“vad upplever idrottslärarens i sin didaktik och metoder som viktigt för att främja elevens långsiktiga intresse för ämnet?”* så anser lärarna att motivationen ligger hos eleven själv, kompis eller från föräldrarna. Även glädjen och eget val nämns i intervjuerna som viktiga metoder för långsiktigt intresse, och kan med det kopplas till hur SDT förklarar hur egna val gör att vi finner stimulans och glädje (Ryan & Deci, 2000, s. 70). Lärarna ser även en tydlig koppling till aktiv fritid i elevernas fortsatta aktivitet efter skolan. Detta går i linje med tidigare studier som nämner hur Riksidrottsförbundet arbetar för att involvera sig i skolidrotten (Olofsson, 2007, s. 9). Lärarna belyser att det oftare är kompisar och föräldrar som motiverar eleven till långvarig aktivitet, även om lärarna säger att dom engagerar eleven till fortsatt aktiv livsstil genom ge eleven kunskap om eget ansvar, val av fritid och glädje i rörelse. Även det kan kopplas till SDT som belyser hur man som lärare påverkar eleven genom sitt ledarskap (Jonsson, 2019, s. 121). Högstadieelever som känner glädje i valet av aktivitet kommer således att vara mer aktiva och ha lust att aktivera sig fler gånger.

En annan forskningsfråga löd: *“Hur ser idrottslärarna på sina undervisningsmetoder i idrott och hälsa och dess bidrag till fortsatt val från elevens sida att utanför skolan delta i fysisk aktivitet?”*. Kopplat till detta belyses av flera lärare att eleven engageras genom delaktighet i ämnet idrott och hälsa. Vidare anser lärarna att delaktigheten hos eleverna att lösa uppgiften som lag eller individuellt ligger som grund för fortsatt intresse i ämnet. Lärarnas val av metoder till ligger i linje med vad SDT belyser om hur lärarnas upplevda ledarskapsstil påverkar elevens motivation. Ledare som arbetar främjande av elevens delaktighet får som resultat elever med ökad inre motivation, nyfikenhet och en vilja att utmanas (Ryan & Deci, 2000, s. 71). Vidare nämner flera av lärarna att införandet av nya aktiviteter föranleder ett högre deltagande hos eleverna, då alla elever har samma kunskapsnivå och samarbetar med glädje. Det går i enlighet med vad Ericsson (2008, s. 1ff) skriver: elevens val att delta är högst då eleverna upplever det som roligt och får prova nya aktiviteter. Att högstadieeleverna

känner delaktighet i skolidrotten kan leda till aktiviteter även på fritiden tillsammans med likasinnade.

Studiens sista forskningsfråga löd: *“Vad upplever idrottsläraren främja elevens fortsatta inkludering i idrott och hälsa?”*. På detta område talar lärarna om att lyssna och agera på varje elev individuellt i specifika situationer, och att de genom detta kunde var lyhörda och bemöta eleven oavsett situation, positivt likväl negativt yttrande av eleven. Lärarna beskriver hur de möter upp med förståelse i nära kontakt med eleven, och samtliga lärare påpekar att deras målsättning är att skapa förtroende mellan elev och lärare. Lärarnas målsättning och agerande är i linje med SDT, som uppmanar läraren att skapa nära kontakt och uppmuntra även i negativa uttryck hos eleven, då det leder till en bättre kontakt mellan lärare och elev (Jonsson, 2019, s.121ff). Genom att läraren lyssnar på och uppmärksammar högstadieeleven är chansen större att eleven känner sig inkluderad i lektionen.

Jag upplever personligen att jag har fått en tydligare bild av vikten i lärarens roll och betydelse för elevens fortsatta idrottande i skolan och till viss mån på sin fritid. Mina frågor är besvarade även om jag skulle vilja ha mer svar på frågan hur vi som idrottslärare påverkar fritiden och elevens fortsatta aktivitet efter skolan. Summeringen av det hela är att det finns mycket som vi lärare kan påverka med vår pedagogik och ledarkunskap det skulle vara mer relevant att arbeta mer evidensbaserat för att det bevisligen ger det resultat i elevens motivation till idrott och hälsa.

7.3 Fortsatt forskning

Fortsatt forskning inom idrott och hälsa skulle kunna vara att ta reda på elevens och vuxnas upplevelse varför man fortsätter idrotta efter skolan eller inte. För förstärka förståelsen för motivationens betydelse hos eleven.

En annan del som skulle vara intressant att forska på är den idrottsrörelsen för att bygga en effektiv samverkan mellan skola och fritid för att främja en aktiv fritid för eleverna. Även hur man logistiskt kan lösa det med skolans och föreningslivets olika tider.

Slutligen skulle det vara intressant att undersöka vad som påverkar folkhälsan, då denna studie har belyst idrottslärarens roll och det oundvikligen finns flera faktorer som påverkar den allmänna folkhälsan. Finns minnet av glädje, lust och delaktighet kvar hos den äldre högstadieeleven?

8. Slutord och egna reflektioner

Med studien ser jag att möjligheter för idrottsämnet att expandera och inkludera flera skolämnen och skolhälsan, detta för att förmedla det viktiga i lusten att röra sig. Motivation hos ungdomarna uppbackat av inspirerande lärare som inkluderar eleverna med deras idéer för att få fler elever aktivare och med lust och glädje fortsätta vara aktiva resten av livet.

Idrottslärarna jag intervjuade brinner för sitt ämne, men säger samtidigt att det ibland är svårt att få alla elever, lärare och utomstående att nå samma entusiasm som dom själva. Kan det vara en del av dagens kultur som gör att valet att svettas är för jobbigt och det finns mer lustfyllda saker som konkurrerar med tiden om att röra sig? Jag hör på lärarna att dom är villiga och ständigt sökande efter lösningen att engagera elever och personal i frågan om aktivare vardag för elever i skolan. Är det en lust eller resursfråga? Denna studie påvisar dock ambition hos lärarna, en villighet att lyssna och lära sig vilken strategi som skulle vara den bästa för att skapa och upprätthålla inre motivation hos eleverna, som enligt studier och teorier är avgörande hos varje elev för fortsatt aktivitet. Även om jag som alla andra läser och anser att skolidrotten är viktig så ser vi även hur den får vika åt sidan av andra ämnen där huvudämnena engelska, matematik och svenska är betydande för att eleverna skall komma vidare i sina studier. Vetskapen om sambandet mellan idrott och hälsa upplever jag verkar som bortglömt då vi pratar stress och utmaningar på grund av belastning i skola och arbetsliv. Det pratas ibland om vikten av bra återhämtning sömn och kost men även om rörelsen betydelse för en friskt och välmående vardag (jmf Folkhälsomyndigheten 2019). Vi vet att daglig rörelse skulle avhjälpa stress och utbrändhet (a.a.). Men hittar vi den inre motivationen, alltså eget val av rörelse där vi känner oss engagerade och med glädje som det lilla barnet rör sig för att utforska världen och dess förmåga att krypa, gå, klättra?

Ligger det hos idrottsläraren att lösa den ekvationen, så tycker jag personligen att dennes lön skulle motsvara lönen till den läkare som jag upplever ibland skriver ut tabletter som hjälper oss att inte känna vår depression och får oss att glömma att orsaken till ens hälsotillstånd kanske ligger i bristen på rörelse. Jag läser i tidigare forskning att det finns flera skäl till fortsatt idrottande inte händer (Abildsnes, Rohde, Berntsen & Stea, 2017, s. 9), men om man kan komma åt den minskande aktivitetsnivån hos vuxna redan i tidig ålder genom att fokusera på kunskap, glädje och inre motivation som drivkraft, så anser jag att yttre motivation och medel såsom ekonomi och material inte borde avgöra vår fysiska rörelseambition.

En annan del är att jag anser att idrottsrörelsen skulle kunna vara mer delaktiga i att bygga en aktiv fritid. Med kommunala och statliga medel subventioneras aktiviteter men trots det så upplever jag inte en inkludering av alla under 18 år. Jag anser att dagens föreningsidrotten och människors olika förutsättningar ligger till grund för ett icke fortsatt idrottande även om individens motivation finns.

9. Referenser

Abildsnes, E., Rohde, G., Berntsen, S., & Stea, T. (2017). Fun, influence and competence - A mixed methods study of prerequisites for high school students' participation in physical education. *BMC Public Health*, 17(1), 241.

Annerstedt, C. (2008). Physical education in Scandinavia with a focus on Sweden: A comparative perspective. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 13(4), 303-318.

Aspers, P. (2011). *Etnografiska metoder: att förstå och förklara samtidigt*. 2., [uppdaterade och utökade] uppl. Malmö: Liber

Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. 2., [rev.] uppl. Malmö: Liber

Cox, A., Smith, A., & Williams, L. (2008). Change in Physical Education Motivation and Physical Activity Behavior during Middle School. *Journal of Adolescent Health*, 43(5), 506-513.

Folkhälsomyndigheten (2019). Skolbarns hälsovanor i Sverige 2017/18 - grundrapport. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/53d5282892014e0fbfb3144d25b49728/skolbarns-halsovanor-2017-18-18065.pdf> [2021-12-30]

Jonsson, L. (2019). *Idrott i skolan*. I Lindwall, M., Stenling, A., & Weman-Josefsson, K. (red.) (2019). *Motivation inom träning, hälsa och idrott: ett självbestämmande perspektiv*. Upplaga 1 Lund: Studentlitteratur. pp. 109-132

Larsson, H., & Nyberg, G. (2017) 'It doesn't matter how they move really, as long as they move.' Physical education teachers on developing their students' movement capabilities, *Physical Education and Sport Pedagogy*, 22:2, pp. 137-149

Lindgren, S., (2014). Kodning. I Hjerm, M., Lindgren, S., & Nilsson, M. (2014). *Introduktion till samhällsvetenskaplig analys*. 2., [utök. och uppdaterade] uppl. Malmö: Gleerup, pp. 45-62.

Lindwall, M., Stenling, A. & Weman-Josefsson, K. (red.) (2019). *Motivation inom träning, hälsa och idrott: ett självbestämmande perspektiv*. (Upplaga 1). Lund: Studentlitteratur.

Mikaels, J. (2018). Becoming a Place-Responsive Practitioner: Exploration of an Alternative Conception of "Friluftsliv" in the Swedish Physical Education and Health Curriculum. *Journal of Outdoor Recreation, Education, and Leadership*, 10(1), 3.

- Morgan, K., Kingston, K., & Sproule, J. (2005). Effects of different teaching styles on the teacher behaviours that influence motivational climate and pupils' motivation in physical education. *European Physical Education Review*, 11(3), pp. 257-285.
- Mulinari, D., (1999). *Vi tar väl kvalitativ metod - det är så lätt*. I Sjöberg, Katarina (red.), Mer än kalla fakta: kvalitativ forskning i praktiken., Studentlitteratur, Lund, 1999. pp. 36-57.
- Nilsson, M., (2014). *Att samla in kvalitativa data - halvstrukturerade intervjuer*. I Hjerm, M., Lindgren, S., & Nilsson, M. (2014). Introduktion till samhällsvetenskaplig analys. 2., [utök. och uppdaterade] uppl. Malmö: Gleerup, pp. 149-166.
- Olofsson, E. (2007). The Swedish Sports Movement and the PE Teacher 1940-2003: From supporter to challenger. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 51(2), pp. 163-183.
- Patel, R. & Davidson, B. (2011). *Forskningsmetodikens grunder att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Johanneshov: TPB.
- Quennerstedt, M., & Öhman, M. (2008) Swedish physical education research, *Physical Education and Sport Pedagogy*, 13:4, pp. 295-302
- Quennerstedt, M., Öhman, M., & Ericsson, C. (2008). Physical education in Sweden: a national evaluation. *Education-line*, 1-17.
- Robinson, V., Lloyd, C., & Rowe, K. (2008). The impact of leadership on student outcomes : An analysis of the differential effects of leadership types. *Educational Administration Quarterly*, 44(5), pp. 635-674.
- Ryan, R.M. & Deci, E.L. 2000, "Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being", *The American psychologist*, vol. 55, no. 1, pp. 68-78.
- Skolverket (2015). Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2011: reviderad 2015. 2. uppl. Stockholm: Skolverket.
- Skolverket (2021). *Timplan för grundskolan*. Hämtad från: <https://www.skolverket.se/undervisning/grundskolan/laroplan-och-kursplaner-for-grundskolan/timplan-for-grundskolan> [2022-01-01]
- Trost, J. (2010). *Kvalitativa intervjuer*. (4., [omarb.] uppl.) Lund: Studentlitteratur.
- Tufte, P. (2011). *Kvantitativ metod*. I Fangen, K. & Sellerberg, A. (red.) (2011). Många möjliga metoder. (1. uppl.) Lund: Studentlitteratur. pp. 71-100

Vetenskapsrådet (2002). Forskningsetiska principer inom humanistisk- samhällsvetenskaplig forskning [Elektronisk resurs]. Stockholm. Hämtad från:
http://www.cm.se/webbshop_vr/pdf/etikreglerhs.pdf [2021-11-11]

Vetenskapsrådet., (2017). God forskningssed [Elektronisk resurs]. Stockholm. Hämtad från:
<https://publikationer.vr.se/produkt/god-forskningssed> [2021-12-29].

Öberg, P., Ehn, B. (2013). *Biografisk intervjumetod*. I Fangen, K. & Sellerberg, A. (red.) (2011). *Många möjliga metoder*. (1. uppl.) Lund: Studentlitteratur. ss. 57-70.

10. Bilagor

10.1 Intervjuguide

Studie i motiverande ledarskap

Förtydligande: FF = Följdfråga vid behov

Tema 1: Ledaren, bakgrundsfrågor

- Din ålder?
- Undervisar du i fler ämnen än idrott?
FF- Upplever du att din ledarstil skiljer sig mellan de olika ämnena?
FF - ibland vikarie?
- Hur länge har du arbetat som idrottslärare?
- Berätta, vad var det som gjorde att du blev idrottslärare?
- Hur skulle du beskriva ditt ledarskap?

Tema 2: Leda

- Vad anser du är det viktigaste förmedla i ditt ämne?
- Vad motiverar dig i ditt yrke?
FF- Hur motiverar det dig?
- Beskriv hur du undervisar i idrott hälsa för att fånga elevernas intresse för ämnet idrott och hälsa?
FF-Ledarskap/ledaregenskaper?

Tema 3: Motivera

- Vilka delar i ämnet tycker du mest verkar engagera dina elevernas deltagande?
FF- Varför är det så tror du ?
- Vilka delar i ämnet tycker du att du får minst respons (aktiva elever) ?
FF- Varför är det så upplever du ?
- Vad tror du är den främsta anledningen är till att elever inte deltar i idrotten?
- Har du några exempel där inaktiva elever börjat delta på idrotten?
FF-Vad var anledningen tror du ?
- Beskriv din senaste lektion där alla deltog ?
FF- Vad tror du var framgångsfaktorn ?
- Anser du att det saknas något för att få alla att delta på ett aktivare sätt?
- Om man tittar i ett längre perspektiv, vad anser du avgör att eleverna fortsätter att idrotta över tid/även efter skolgång ?
FF- metoder ?
- Har du någon speciell plan / tanke innan/under lektionen för att få alla att delta?
FF-utveckla?

Tema 4: Elevers kunskap i ämnet

- Upplever du kunskapsskillnad hos aktiva respektive icke så aktiva elever?
FF-Vad tror du det beror på ?
FF-Upplever du att kunskapsskillnader påverkar elevers intresse av ämnet ?
- Vad tror du om man inte bedömde eleverna i ämnet ?
- Är det något du funderat över under intervjun och vill tillägga?