GÖTEBORGS UNIVERSITET

INSTITUTIONEN FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

Ideella fotbollstränare i fokus

En kvantitativ studie om upplevd kompetens och önskat behov

Max Påhlman

Kandidatuppsats 15 hp

Program:	Sports Coaching
Huvudområde:	Idrottsvetenskap
Termin:	vt 2025
Handledare:	Dan Fransson
Examinator:	Pär Rylander

Ideella fotbollstränare i fokus – En kvantitativ studie om upplevd kompetens och önskat behov

Kandidatuppsats 15 hp

Författare:	Max Påhlman
Program:	Sports Coaching
Termin:	vt 2025
Handledare:	Dan Fransson
Examinator:	Pär Rylander

Nyckelord: Fotboll; ideella tränare; utbildning; ungdomsidrott; utveckling

---

Sammanfattning

Syfte: Syftet med denna studie är att undersöka ideella fotbollstränares självskattade kompetens i relation till de önskade behov de upplever i sin tränarroll. Avsikten är även att skapa en djupare förståelse för vad tränare faktiskt behöver i sin vardag för att långsiktigt kunna möta de mål och visioner som Svenska Fotbollförbundet (SvFF) har formulerat, ”så många som möjligt, så länge som möjligt” och ”en spelarutbildning i världsklass”. Studien syftar också till att belysa eventuella könsskillnader i upplevd kompetens och uttryckt utvecklingsbehov.

Metod: Undersökningen genomfördes som en kvantitativ enkätstudie riktad till ideella fotbollstränare från hela Sverige. Enkäten byggde på självskattningar med femgradiga skalor där respondenterna värderade sin egen kompetens och sitt önskade behov av stöd inom 13 tränarspecifika områden. Flera bakgrundsfrågor samlades in för att möjliggöra jämförelser mellan olika grupper, såsom kön, erfarenhet och typ av tränare (pojklagstränare respektive flicklagstränare).

Resultat: Resultatet visar att tränarna genomgående skattar ett högre behov av utveckling än den kompetens de själva upplever att de besitter. De största gapen återfinns inom skadehantering, mental träning och åldersspecifik träning. En tydlig könsskillnad framträder där kvinnliga tränare uttrycker både ett större behov av stöd och en lägre upplevd kompetens än manliga tränare, framför allt inom tekniska, taktiska och pedagogiska områden.

Slutsats: Slutsatsen är att det finns ett tydligt och konkret behov av mer tillgängliga, praktiska och målgruppsanpassade stödinsatser för ideella tränare. Det handlar främst om att erbjuda verktyg, redskap och utbildning inom de områden där osäkerheten är störst, särskilt skadehantering, åldersanpassad träning och mental träning. Mindre fokus bör läggas på områden som föräldrahantering, där många tränare redan känner sig trygga. För att stärka svensk fotbolls långsiktiga kvalitet och hållbarhet krävs att stödet till ideella tränare blir mer relevant och anpassat efter deras verkliga behov.

Förord

Att genomföra denna kandidatuppsats har varit en lärorik och utvecklande process. Jag vill rikta ett varmt tack till min handledare Dan Fransson för värdefull vägledning, kloka synpunkter och stöd genom hela arbetet.

Jag vill också uttrycka min tacksamhet till Göteborgs Fotbollförbund och Svenska Fotbollförbundet för deras samarbetsvilja och tillgänglighet, vilket möjliggjorde att undersökningen kunde nå ut till ett brett urval av tränare i hela landet.

Ett särskilt tack riktas till alla ideella fotbollstränare som tog sig tid att besvara enkäten och dela med sig av sina erfarenheter, ert engagemang är ovärderligt. Jag vill även tacka de föreningsrepresentanter som tog emot mejlet och valde att vidarebefordra enkäten till sina ledare. Utan ert stöd hade detta arbete inte varit möjligt att genomföra.

Innehållsförteckning

Introduktion 5
Syfte och frågeställningar 5
Bakgrund 6
SvFF & RF SISU 6
Hur fungerar detta i praktiken? 7
Könsskillnader i tränarrollen 8
Metod 9
Urval 9
Datainsamlingsmetod 9
Enkätens uppbyggnad 10
Enkätens struktur 11
Forskningsetiska överväganden 11
Analysmetod 12
Resultat 12
Ideella fotbollstränare – Önskat behov i förhållande till upplevd kompetens 12
Jämförelse mellan manliga och kvinnliga tränare 14
Jämförelse mellan tränare som tränar pojkar respektive flickor 17
Diskussion 18
Metoddiskussion 18
Resultatdiskussion 20
Jämförelse mellan män och kvinnor 22
Jämförelse mellan pojklagstränare och flicklagstränare 23
Framtid och tillämpning 24
Slutsats 25
Referenser 26
Bilaga 1 Enkätformulär 29
Bilaga 2 SvFF tränarutbildningsstege 36

Introduktion

Den ideella tränarrollen inom svensk barn- och ungdomsfotboll utgör en av grundpelarna i den svenska idrottsrörelsen. Utan det omfattande engagemanget från tusentals föräldrar och ideella ledare varje vecka skulle varken föreningsverksamhet eller långsiktig spelarutveckling vara möjlig. Trots detta vilar mycket av tränaransvaret på personer som sällan har tillgång till formell utbildning, strukturerat stöd eller tillräckliga resurser för att fullt ut möta idrottens växande krav (Åkesson & Hedberg, 2017). I takt med att tränarrollen har blivit mer komplex, med förväntningar på både pedagogisk skicklighet, träningsplanering, skadeförebyggande kunskap och mycket mer, har behovet ökat av att förstå de specifika utmaningar som ideella tränare möter i sin vardag. Tidigare forskning har visat att tillgång till relevant utbildning och fortbildning är avgörande för att skapa hållbara och trygga idrottsmiljöer (Côté & Gilbert, 2009). Forskarna Deci & Ryan, (2000) lyfter fram att upplevd kompetens, autonomi och tillhörighet är centrala faktorer för att kunna främja motivation och utveckling. Således handlar det inte bara om spelarna, utan även hos tränaren själv. Trots detta saknar många tränare tillgång till vägledning och verktyg som kan stödja dem i ledarrollen (Lemyre m.fl., 2007).

Tränarens förmåga att skapa en trygg och utvecklande miljö påverkar i hög grad inte bara individens utveckling, utan också svensk fotbolls långsiktiga kvalitet och hållbarhet. Forskning visar att kompetenshöjande insatser också kan bidra till att fler tränare stannar kvar i sina uppdrag, vilket stärker kontinuiteten i verksamheten (Erickson m.fl., 2008). Svenska Fotbollförbundet (SvFF) och Riksidrottsförbundet (RF) betonar i sina strategidokument tränarens centrala roll i att förverkliga deras långsiktiga ambitioner. SvFF, som är Sveriges största idrottsförbund, har formulerat två övergripande mål och visioner: *"Så många som möjligt, så länge som möjligt"* och *"En spelarutbildning i världsklass"* (Svenska Fotbollförbundet, 2023). För att dessa visioner och mål ska realiseras krävs att tränare, oavsett kön, ålder eller utbildningsbakgrund, ges tillgång till rätt stöd, kunskap och resurser. I detta arbete har RF och SISU Idrottsutbildarna en nyckelroll, då deras uppdrag är att erbjuda verktyg för lärande, utveckling och utbildning som stärker ledarskapet och kvaliteten i föreningsidrotten (Riksidrottsförbundet, 2019). Trots detta visar forskning att stödet i praktiken ofta är otillräckligt, och att många ideella tränare saknar tillgång till kontinuerlig fortbildning och strukturerade utbildningsvägar (Berg, 2020; Håkansson & Lööv, 2023).

Syfte och frågeställningar

Studien syftar därav till att undersöka hur ideella fotbollstränare själva skattar sin kompetens i relation till de upplevda behov av stödresurser de upplever i sin tränarroll. Genom att identifiera dessa behov kan studien bidra till ökad kunskap om hur stödet till tränare kan förbättras och anpassas.

För att uppnå detta syfte avser studien att besvara följande frågeställningar:

1. Vilka kompetensområden upplever ideella fotbollstränare som mest utmanande i sin roll, utifrån relationen mellan självskattad kompetens och önskat utvecklingsbehov?
2. Skiljer sig tränarnas upplevda kompetens och utvecklingsbehov beroende på kön (manliga respektive kvinnliga tränare)?
3. Skiljer sig tränarnas upplevda kompetens och utvecklingsbehov beroende på om de tränar flicklag eller pojklag?

Bakgrund

Ideellt arbete utgör grunden i svensk idrottsrörelse där Ideella tränare spelar en avgörande roll inom svensk fotboll, särskilt på barn och ungdomsnivå. Engagemanget från ideella krafter är en förutsättning för att idrottsverksamheten i Sverige ska kunna bedrivas kontinuerligt och med kvalitet. Utan dem skulle föreningsidrotten i Sverige inte fungera. (Riksidrottsförbundet, 2023). Enligt Riksidrottsförbundet fanns det år 2023 totalt 746 000 ideella ledare inom svensk idrott. Tillsammans bidrar de med närmare 140 miljoner timmar årligen för att driva och utveckla idrottsrörelsen, vilket motsvarar i genomsnitt 191 timmar om året för varje ledare.

Det ideella engagemanget i Sverige har visat sig vara anmärkningsvärt stabilt över tid och det gäller i synnerhet inom idrottsrörelsen. I den senaste befolkningsundersökningen från Centrum för civilsamhällesforskning framgår att 18 procent av befolkningen arbetade ideellt inom idrott år 2024, vilket gör idrotten till det största ideella verksamhetsområdet i Sverige. Andelen har dessutom ökat något sedan föregående mätning 2019, trots att perioden innefattade en global pandemi (von Essen m.fl., 2025). Forskarna bakom rapporten betonar vidare att idrottsrörelsen lyckas behålla ett brett ideellt engagemang. En möjlig förklaring är att idrottens strukturer med tydliga roller, social gemenskap och lokal förankring skapar goda förutsättningar för att människor ska vilja engagera sig, ofta över en längre tid. Det i sin tur innebär att trots ökande krav och komplexitet i tränarrollen, finns det alltså fortsatt ett starkt intresse för att bidra frivilligt till barns och ungas idrottande. Detta stärker bilden av idrottens unika ställning som en av de mest bärkraftiga delarna av det svenska civilsamhället (von Essen m.fl., 2025).

SvFF & RF SISU

Både sett till antal utövare och föreningar är fotboll den största idrotten i Sverige. Enligt Svenska fotbollförbundet (SvFF) fanns det år 2023 totalt 2902 förningar och över 1,4 miljoner aktiva inom fotbollen. Fotbollen står för nära 40% av all idrottsaktivitet i Sverige, vilket gör den till en central del av landets idrottsrörelse (Svenska Fotbollförbundet, 2023). I sina strategidokument (2023) har förbundet formulerat två centrala mål och visioner, "*Så många som möjligt, så länge som möjligt*" samt "*En spelarutbildning i världsklass*". Dessa mål och visioner representerar både en bredd- och elitambition där syftet är att skapa en inkluderande fotbollsmiljö som samtidigt främjar hög kvalitet i spelarutvecklingen. Rent konkret innebär det att fotbollen ska vara tillgänglig för alla, oavsett ålder, kön, ambition eller bakgrund. Samtidigt inom ramen för deltagandet vill förbundet även erbjuda en spelarutbildning i världsklass där målet är att varje individ ska ges möjlighet att utvecklas i linje med sin egen ambitionsnivå. På så sätt ska fotbollen kunna bidra både till idrottsliga framgångar och till samhället i stort genom positiva hälso-, sociala- och ekonomiska effekter (Svenska Fotbollförbundet, 2023).

I samverkan med SvFF arbetar Riksidrottsförbundet (RF) tillsammans med SISU Idrottsutbildarna för att skapa förutsättningar för en långsiktigt hållbar och kvalitativ idrottsverksamhet i hela landet. För att de mål och visioner som SvFF formulerat ska bli verklighet, krävs en välfungerande och stabil struktur för stöd till föreningar och deras ledare. Här spelar RF och SISU en central roll. Genom det vägledande idéprogrammet *Idrotten Vill* betonas vikten av att all barn- och ungdomsidrott ska präglas av glädje, trygghet, delaktighet och inkludering (Riksidrottsförbundet, 2019). RF SISU:s uppdrag innefattar bland annat att erbjuda utbildningsinsatser, metodmaterial och rådgivning till föreningar, förbund

och tränare. Syftet är att skapa förutsättningar för ett livslångt lärande inom idrotten. Genom dessa verktyg får ideella ledare möjlighet till kontinuerlig kompetensutveckling, vilket är avgörande för att säkerställa att verksamheten håller hög kvalitet, både i linje med RF:s värdegrund och SvFF:s utvecklingsmål och visioner.

SvFFs tränarutbildning följer UEFA:s licensstruktur, kompletterat med nationella kurser. Systemet är uppbyggt i flera steg som syftar till att ge tränare kunskap anpassad efter åldersgrupp, ambitionsnivå och roll (Bilaga 2). Det första steget är SvFF D, en introduktionsutbildning för nya tränare. Därefter följer UEFA C, som är mer omfattande och riktar sig till tränare i barn- och ungdomsfotboll. Nästa nivå är UEFA B, en utbildning för tränare på ungdoms- och seniornivå, följt av UEFA A och UEFA Pro, som vänder sig till tränare på elitnivå och professionella lag. Utöver dessa finns specialiserade utbildningar, exempelvis SvFF Målvakt C–B, Fotbollsfys, Fotbollsanalys och Fotbollspsykologi. Dessa utbildningar erbjuds via RF SISU:s i nätverk och regionala fotbollsförbund. Det är dock viktigt att notera att tillgång till utbildning kan variera mellan regioner, och många ideella tränare saknar möjligheter att genomföra högre utbildningsnivåer (Svenska Fotbollförbundet, u.å.).

Hur fungerar detta i praktiken?

Även om utbildningssystemet är strukturerat och omfattande, kan det i praktiken vara svårt för ideella tränare att delta. Kurserna kräver ofta att flera vardagskvällar eller hela helger avsätts, vilket kan vara en utmaning i relation till arbete, familj och andra ideella åtaganden. Utöver tidsaspekten innebär utbildningarna även ekonomiska kostnader, vilket kan utgöra ett ytterligare hinder för många (Eliasson, 2017).

Kilger (2020) visar att tränare som besitter god kunskap, har positiva erfarenheter av sitt uppdrag och upplever stöd från sin omgivning, i högre grad tenderar att stanna kvar längre inom föreningsidrotten. Detta understryker behovet av riktat stöd till tränare, både för deras egen utveckling och för att skapa kontinuitet och stabilitet inom barn- och ungdomsidrotten. Trots detta visar Berg (2020) att många tränare upplever en brist på strukturer för stöd och kompetensutveckling. I sin studie om tränarutbildning i Stockholm identifierar han ett tydligt behov av fortbildning, tydligare riktlinjer och tillgång till pedagogiskt material. Liknande slutsatser dras även av Håkansson och Lööv (2023), som menar att föreningar ofta har höga förväntningar på sina tränare men saknar systematiserade insatser för att stödja deras utveckling. Detta blir således särskilt problematiskt då stora delar av fotbollen i Sverige bygger på ideella krafter, där föräldrar ofta iklär sig tränarrollen för att möjliggöra barnens deltagande i organiserad idrottsverksamhet. Till skillnad från exempelvis lärare inom skolväsendet, som har en formell pedagogisk utbildning, får dessa tränare sällan en likvärdig förberedelse. Istället introduceras de ofta till uppdraget genom kortare kvällskurser eller föreningsinterna initiativ. Eller ibland utan introduktion över huvud taget (Åkesson & Hedberg, 2017).

Denna brist på förberedelse är särskilt problematisk med tanke på den komplexitet som tränarrollen innebär. Många av dessa ledare ställs inför att kombinera rollen som tränare i relation till att samtidigt vara förälder till en eller flera spelare i laget. Det skapar en balansgång mellan att vara en engagerad förälder och samtidigt fatta objektiva beslut i tränarrollen (Kilger, 2020; Selinder, 2022). Däremot får det inte glömmas bort att forskning visar att föräldratränare kan bidra positivt till barnens idrottsupplevelser genom sin djupa

kännedom om barnets behov och reaktioner i olika situationer. Detta kan skapa en trygg och individanpassad miljö där barnets utveckling främjas. Dessutom kan tränarrollen stärka relationen mellan barn och förälder genom gemensamma upplevelser och minnen kopplade till idrotten (Witt & Dangi, 2018). Därtill kommer tränarrollen i sig som redan är bred och ställer höga krav på omfattande kompetens. Utöver idrottsspecifika kunskaper förväntas tränare hantera skador, leda verksamheten pedagogiskt, kommunicera med spelare och föräldrar, samt bidra till att forma lagets sociala miljö och mycket mer. Detta sker ofta helt utan ekonomisk ersättning, vilket innebär att dessa ledare offrar sin fritid för att bidra till barns och ungdomars utveckling inom fotbollen (Åkesson & Hedberg, 2017; Luiga & Schölander, 2024). Forskning visar därmed att gapet mellan ambition och verklighet är påtagligt. Som Eliasson (2017) belyser, är det ofta upp till den enskilde tränaren att själv söka upp och genomföra utbildning, något som kan vara svårt att realisera i praktiken när tid, resurser eller medvetenhet brister. Det är tydligt att även om utbildningsmöjligheter formellt existerar, är det långt ifrån alla föreningar som har kapacitet eller struktur för att säkerställa att dessa når de ideella tränare som så starkt bär upp verksamheten.

Könsskillnader i tränarrollen

Trots SvFF uttalade ambition om inkludering och jämställdhet kvarstår betydande könsskillnader inom den ideella tränarrörelsen. Dessa skillnader bör inte tolkas som faktiska skillnader i förmåga, utan snarare som ett resultat av könsnormer, begränsad tillgång till mentorskap samt brist på kvinnliga förebilder i högre tränarroller (Connell & Messerschmidt, 2005). Den strukturella snedfördelningen blir särskilt tydlig i tränarutbildningens högre nivåer. År 2021 hade exempelvis 1 045 tränare i Sverige UEFA B-licens, av dessa var endast 64 kvinnor, vilket motsvarar omkring 6 procent (Svenska Fotbollförbundet, 2025). Detta visar på en tydlig underrepresentation av kvinnor ju högre upp i utbildningssystemet man kommer, trots att könsfördelningen i många föreningar på lägre nivåer kan vara betydligt mer jämn. Trösklar till fortsatt utbildning kan bland annat kopplas till upplevelsen av att vara ensam kvinna i mansdominerade miljöer, men också till att ledarskapsmodeller inom fotbollen traditionellt präglas av maskulint kodade ideal såsom auktoritet, tävlingsinriktning och teknisk kompetens (Connell & Messerschmidt, 2005). Utöver tränarens kön kan även könet på spelarna påverka tränarens upplevelse av sitt uppdrag. Forskning tyder på att tränare som tränar flicklag tenderar att arbeta mer holistiskt och processinriktat (Kim & Cruz, 2022; Mountjoy m.fl., 2018). Dessa skillnader kan delvis förklaras av biologiska förutsättningar, såsom högre skaderisk hos flickor i vissa åldrar, men också av sociala normer och förväntningar på hur flick- respektive pojklag bör ledas (Luiga & Schölander, 2024). Sammantaget visar tidigare forskning att både tränarens och spelarnas kön kan påverka upplevelsen av trygghet, kompetens och behov. Dessa aspekter är viktiga att belysa i relation till Svenska Fotbollförbundets vision om att alla ska ges möjlighet att utvecklas i linje med sin egen ambition, oavsett kön, bakgrund eller nivå.

Metod

Denna studie har en kvantitativ ansats, där syftet är att mäta och identifiera fotbollstränares upplevda kompetens och behov av stöd i sin tränarroll. Enligt Kristensson (2014) kännetecknas kvantitativa studier av att forskaren samlar in data som kan omvandlas till siffror och därefter analyseras statistiskt. Denna ansats möjliggör identifiering av mönster, jämförelser mellan grupper och generalisering av resultat till en större population.

Studien använder ett strukturerat enkätformulär bestående av framför allt numeriska skattningar på femgradiga skalor. Deltagarna har fått skatta sin egen kompetens inom olika tränarspecifika områden, samt ange hur viktiga de upplever att olika typer av stödresurser skulle vara i deras tränarroll. Genom detta kvantitativa upplägg kan forskningen identifiera tydliga behovsmönster bland svenska fotbollstränare samt undersöka eventuella samband mellan faktorer såsom tränarerfarenhet, tränartyp och upplevda kompetensnivåer. Vidare djupgående beskrivning kring enkätens helhet följer under rubriken enkätens uppbyggnad.

Urval

Urvalet i denna studie var strategiskt och riktade sig främst till fotbollstränare i Sverige som är verksamma på ideell basis. Enligt Eriksson Barajas (2013) är ett strategiskt urval lämpligt när forskaren vill fokusera på en specifik grupp som har särskild relevans för studiens syfte. I detta fall var målet att fånga upplevelser och behov hos tränare som ofta saknar formell utbildning och institutionellt stöd, vilket gör deras perspektiv särskilt värdefulla för att förstå kompetensutvecklingsbehov inom den ideella ledarrörelsen. Samtidigt fanns en vidare ambition att få med ett bredare urval på sikt som sträcker sig bortom den specifika kandidatuppsatsen, därav utformningen av enkäten. Genom att inkludera ett omfattande avsnitt av bakgrundsfrågor skapades möjligheten att i efterhand selektera och analysera specifika delgrupper inom urvalet. Detta tillvägagångssätt möjliggör, utöver den inledande fokuseringen på ideella fotbollstränare, en framtida användning av datamaterialet för att studera en bredare population och därigenom dra mer generaliserbara slutsatser.

Urvalet bestod av totalt 258 fotbollstränare. Tränarna var representerade från hela Sverige, i olika åldrar och av båda könen. De tränade både flick- och pojklag samt lag från barn till senior. Respondenterna hade olika tränarroller, föräldratränare, ideella tränare utan ersättning, arvoderade tränare och anställda tränare. Deras erfarenhet varierade från nybörjare till tränare med många års erfarenhet. Även utbildningsnivån varierade, med allt från inga formella utbildningar till SvFF-utbildningar, UEFA-licenser och akademisk utbildning inom idrott.

Datainsamlingsmetod

I samband med urvalsprocessens första steg inleddes arbetet med att identifiera effektiva kanaler för att nå ut till så många relevanta respondenter som möjligt. För att säkerställa en bred spridning av enkäten togs tidigt kontakt med Göteborgs Fotbollförbund (GBGFF) och därefter även med Svenska Fotbollförbundet (SvFF). Syftet med dialogen var att undersöka möjligheterna till distribution via deras etablerade kommunikationskanaler och nätverk, för att på så sätt maximera räckvidden och öka chanserna att samla in ett representativt material. I samverkan med ovan nämnda dialoger erhölls tillgång till e-postadresser till samtliga registrerade fotbollsföreningar i Sverige via förbundens register. Därefter påbörjades arbetet med att distribuera enkäten till föreningar runt om i Sverige. Ett standardiserat e-postmeddelande utformades, innehållande en kortfattad bakgrund till studiens syfte och mål, samt en förfrågan om hjälp med att sprida enkäten vidare till föreningarnas ledare.

Informationen kompletterades med upplysningar om frivillighet och anonymitet, samt ett uttryckligt tack för medverkan. Totalt skickades e-postmeddelandet till ca 400 mailadresser, motsvarande föreningar.

För att säkerställa en geografiskt representativ spridning av enkäten organiserades utskicken distriktsvis. Den lista av mailadresser som erhölls från SvFF var indelad efter landets olika distriktsförbund, vilket möjliggjorde en systematisk fördelning. Varje distrikt bockades av successivt efter att utskicken genomförts, vilket garanterade att samtliga 23 distrikt inkluderades i datainsamlingen.

Det bör noteras att ett visst inslag av bekvämlighetsurval tillämpades i samband med distributionen av enkäten. Enligt Kristensson (2014) kan ett bekvämlighetsurval vara ett lämpligt tillvägagångssätt när det finns behov av att säkerställa att urvalet når rätt mottagare på ett effektivt sätt. I denna studie användes bekvämlighetsurvalet som ett komplement till det mer strukturerade urvalet för att öka träffsäkerheten i spridningen. Bekvämlighetsurvalet genomfördes på två sätt. För det första genomfördes en initial sortering i syfte att undvika utskick till samtliga av Sveriges 2 902 registrerade fotbollsföreningar. I stället identifierades de 20 största föreningarna inom varje distrikt, med utgångspunkt i antal registrerade lag, medlemmar och aktiva spelare. Denna selektering baserades på kvantitativa kriterier och syftade till att rikta enkäten till föreningar med omfattande verksamhet och sannolikt fler tränare. För att generera dessa listor användes artificiell intelligens (AI) med hjälp av ChatGPT från OpenAI (2024). Prompten som användes löd:
"Lista de 20 största fotbollsföreningarna sett till antal aktiva lag och spelare inom (distriktets namn) Fotbollförbund, baserat på aktuell information från 2024 eller senare. Skriv dem i bokstavsordning och ge en kort beskrivning av varje förening (t.ex. geografiskt läge, känd ungdomsverksamhet eller seniornivå). Avgränsa till enbart fotbollsföreningar."

För det andra inkluderades även föreningar som forskaren hade tidigare kännedom om, exempelvis genom egna erfarenheter eller nätverk. När listorna över de 20 största föreningarna i respektive distrikt granskades, inkluderades även vissa föreningar som inte fanns med på listan men som forskaren kände igen och bedömde som särskilt relevanta utifrån studiens syfte. Detta tillvägagångssätt resulterade i att samtliga av de 20 största föreningarna från varje distrikt involverades plus övriga föreningar som enligt forskaren hade relevans kopplat till ändamålet.

Utskicken genomfördes under en period på tre veckor. Distributionen inleddes med de största distriktsförbunden för att säkerställa att enkäten nådde de största föreningarna i ett tidigt skede. Därefter följde successiva utskick till de mindre distrikten, vilket innebar att dessa mottog enkäten något senare under utskickningsperioden.

Enkätens uppbyggnad

Innan den slutgiltiga enkäten distribuerades genomfördes flera pilotprojekt i syfte att säkerställa validitet och reliabilitet, vilket enligt Kristensson (2014) är en central del av enkätutveckling. Pilotprojekten resulterade i språkliga och strukturella justeringar, omformulering av frågor, ändring av skalnivå samt tillägg av bakgrundsfrågor. Enkäten granskades även av representanter från SvFF, tränarkollegor och universitetslärare, vilket ytterligare stärkte dess tydlighet och användbarhet.

Enkätens struktur

Enkäten bestod av tre huvudavsnitt, bakgrundsfrågor, upplevd kompetens och önskat behov.

Det första avsnittet innehöll åtta bakgrundsfrågor om kön, ålder, tränarroll, utbildningsnivå, geografisk hemvist, tränarerfarenhet, ålderskategori på det lag man tränar samt könet på spelarna. Det andra avsnittet fokuserade på tränarnas upplevda kompetens inom 13 specifika områden relaterade till tränarrollen. Svaren angavs på en femgradig skala (1–5). Det tredje avsnittet handlade om vilka stödbehov och resurser tränarna upplevde som viktiga i sin tränarroll, utifrån samma 13 kompetensområden. Även här användes en femgradig skala.

Utformningen av enkäten tog inspiration från tidigare forskning om tränarrollens villkor, särskilt Åkesson och Hedberg (2017), som lyfter hur tränarnas kompetens varierar mellan olika åldersgrupper och hur detta påverkar barns och ungas möjligheter till kvalitativ träning. Denna studie fungerade som ett stöd i valet av frågeområden kopplat till kompetens och behov.

Enkäten i sin helhet återfinns i Bilaga 1.

Forskningsetiska överväganden

Vad gäller forskningsetiska överväganden har denna studie strikt följt de principer och riktlinjer som fastställts av Vetenskapsrådet (2024). Den etiska utgångspunkten för studien grundar sig i de fyra centrala principerna inom forskningsetik, informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet. Utöver dessa principer har även relevanta delar av etikprövningslagen (SFS 2003:460) beaktats, trots att studien inte omfattas av formellt etikprövningskrav. Dessutom har studien förhållit sig till rekommendationer och krav i Göteborgs universitets egna riktlinjer för kandidatarbeten och studentdriven forskning (Göteborgs universitet, 2023).

Informationskravet uppfylldes genom att en tydlig informationstext presenterades innan enkäten besvarades. Texten beskrev studiens syfte, omfattning och att deltagandet var frivilligt, anonymt och utan möjlighet att spåra enskilda individer. Det framgick även att studien utgjorde en kandidatuppsats vid Göteborgs universitet, men att datan kunde komma att användas i framtida forskning, vilket kommunicerades tydligt till deltagarna. Samtyckeskravet uppfylldes genom informerat samtycke, där deltagarna själva valde att besvara enkäten efter att ha tagit del av informationen. Inga känsliga personuppgifter som namn, personnummer, e-postadress eller IP-adress samlades in, vilket innebar att studien inte omfattades av etikprövningslagen (SFS 2003:460). Konfidentialitetskravet har säkerställts genom att enkäten distribuerades via Göteborgs universitets interna struktur, där Microsoft Forms används inom ramen för universitetets dataskyddsavtal, vilket garanterar att uppgifterna inte behandlats av externa aktörer. Vid konfigurationen av enkäten uteslöts alla former av spårnings- och identifieringsfunktioner. All data har därmed varit anonymiserad redan vid insamlingstillfället och har endast varit tillgänglig för forskaren bakom denna uppsats (Göteborgs universitet, 2023). Nyttjandekravet har uppfyllts genom att det insamlade materialet endast använts för det syfte deltagarna informerats om. Datan har främst legat till grund för denna kandidatuppsats, men deltagarna informerades även om att materialet kan användas i framtida forskning på gruppnivå. Detta är förenligt med god forskningssed så länge anonymitet och integritet respekteras (Vetenskapsrådet, 2024).

Analysmetod

Den insamlade kvantitativa datan har analyserats med hjälp av Microsoft Excel. Eftersom enkätens svar huvudsakligen bestod av numeriska skattningar på femgradiga skalor lämpade sig deskriptiv statistik som huvudsaklig analysmetod, vilket enligt Ejlertsson (2012) är centralt vid analyser av enkätdata med syftet att ge en översiktlig bild av resultatfördelningen. Deskriptiv statistik syftar till att ge en överskådlig sammanfattning av insamlad data, exempelvis genom medelvärden, frekvenser och procentfördelningar, utan att analysera statistiska samband (Ejlertsson, 2012).

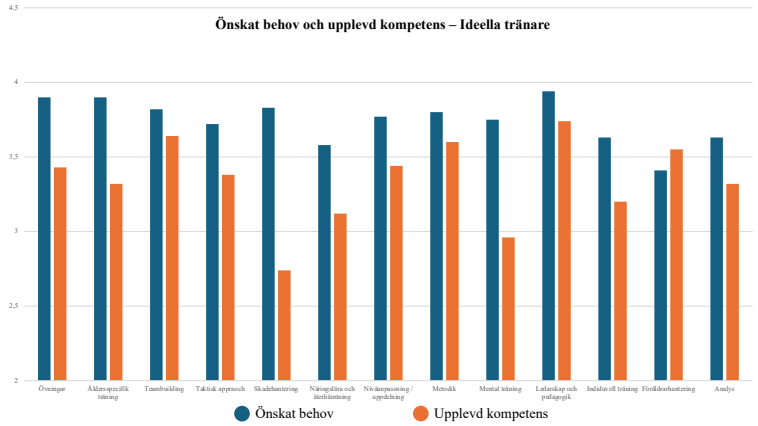
I analysen beräknades medelvärden för varje upplevda kompetensområde och för varje önskat utvecklingsbehov. Det möjliggjorde jämförelser mellan olika tränarkategorier, exempelvis kön, typ av lag (pojkar/flickor), samt övergripande resultat för hela urvalet. Genom att jämföra medelvärden för upplevd kompetens och önskat utvecklingsbehov inom samma kategori kunde skillnader och likheter identifieras, vilket är en vanlig tillämpning i kvantitativ behovsanalys (Kristensson, 2014). Excel användes även för att strukturera och filtrera data utifrån bakgrundsvariabler (t.ex. kön, tränarerfarenhet, utbildningsnivå, med mera), vilket möjliggjorde jämförande analyser mellan grupper. För vissa variabler genomfördes även manuella granskningar av eventuella extrema värden eller avvikande mönster för att säkerställa datakvaliteten, i enlighet med Eriksson Barajas m.fl. (2013), som betonar vikten av datarensning innan analys. Det är även viktigt att understryka att resultaten baseras på respondenternas subjektiva skattningar av sin egen kompetens, snarare än på objektiva mätningar av faktiska färdigheter.

Resultat

I följande text presenteras studiens resultat i tre delar. Inledningsvis redovisas en övergripande analys av hur ideella fotbollstränarna skattar sin kompetens i förhållande till de önskade behov de upplever i sitt tränaruppdrag. Därefter följer en jämförelse mellan kvinnliga och manliga tränare för att undersöka om det finns några könsrelaterade skillnader eller likheter i dessa skattningar. Avslutningsvis presenteras en jämförelse mellan tränare som tränar flicklag respektive pojklag, i syfte att belysa om tränarens upplevelse av kompetens och behov varierar beroende på könet på den grupp de tränar. Resultatet baseras på svar från 247 respondenter. Av de totalt 258 inkomna svaren exkluderades 11 då dessa respondenter var anställda tränare och därmed inte tillhörde den avgränsade målgruppen av ideella tränare.

Ideella fotbollstränare – Önskat behov i förhållande till upplevd kompetens

I detta avsnitt presenteras en övergripande analys av hur de ideella fotbollstränarna skattar sin egen kompetens samt vilket önskat behov de själva uttrycker (*diagram & tabell 1*).



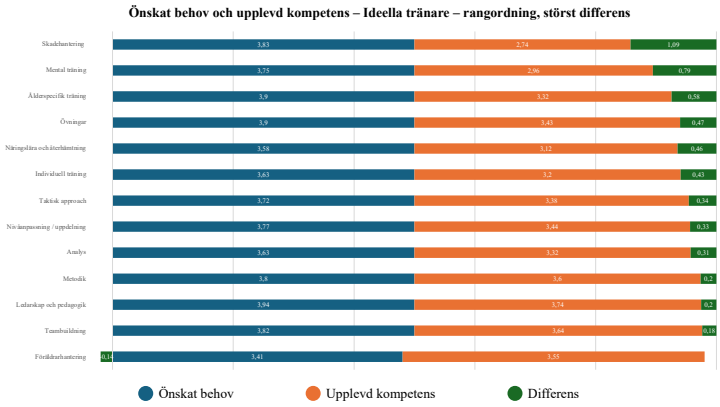
Ideella fotbollstränare – Önskat behov i förhållande till kompetens	Önskat behov Medelvärde	Upplevd kompetens Medelvärde
Övningar	3,9	3,43
Åldersspecifik träning	3,9	3,32
Teambuilding	3,82	3,64
Taktisk approach	3,72	3,38
Skadehantering	3,83	2,74
Näringslära och återhämtning	3,58	3,12
Nivåanpassning / uppdelning	3,77	3,44
Metodik	3,8	3,6
Mental träning	3,75	2,96
Ledarskap och pedagogik	3,94	3,74
Individuell träning	3,63	3,2
Föräldrarhantering	3,41	3,55
Analys	3,63	3,32

Diagram & tabell 1. Stapeldiagrammet med tillhörande tabell visar medelvärden för upplevd kompetens och önskat behov inom 13 kategorier. Skattningarna bygger på en femgradig skala (1 = låg, 5 = hög). Blå staplar och text = önskat behov, orange staplar och text = upplevd kompetens.

I samtliga kategorier, förutom föräldrahantering, skattas behovet högre än den upplevda kompetensen. Resultatet presenteras nedan i form av konkreta medelvärden för respektive kategori, där både behov och kompetens redovisas. Detta möjliggör en överblick av var gapen är som störst, vilket i sin tur ger en grund för att identifiera vilka områden som ideella tränare främst efterfrågar utveckling inom.

Inom kategorin övningar skattar tränarna sitt behov till 3,90, medan den upplevda kompetensen är 3,43. Åldersspecifik träning visar samma behovsnivå, 3,90, och en lägre kompetensskattning på 3,32. För teambuilding ligger behovet på 3,82 och kompetensen på 3,64. Taktisk approach har ett skattat behov på 3,72 och en upplevd kompetens på 3,38. Det största glappet mellan behov och kompetens återfinns inom skadehantering, där behovet uppgår till 3,83 och kompetensen till 2,74. Näringslära och återhämtning visar ett behov på 3,58 och en kompetensskattning på 3,12. Inom nivåanpassning och uppdelning skattas behovet till 3,77 och kompetensen till 3,44. Kategorin metodik har ett behov på 3,80 och en kompetens på 3,60. Mental träning uppvisar ett behov på 3,75 och en låg kompetensnivå på 2,96. Ledarskap och pedagogik är det område där både behov (3,94) och kompetens (3,74) är som högst. Individuell träning visar ett behov på 3,63 och en kompetens på 3,20. Föräldrahantering är den enda kategori där kompetensen (3,55) överstiger det upplevda behovet (3,41). Slutligen uppvisar analys ett behov på 3,63 och en kompetensskattning på 3,32.

Resultatet visar således följande ordning sett till skillnaden mellan upplevd kompetens och uttryckt behov. Siffrorna nedan visar differensen mellan medelvärdet för upplevd kompetens och önskat behov inom respektive kategori (*diagram & tabell 2*). Ju högre differens, desto större gap mellan vad tränarna upplever att de kan och vad de anser sig behöva stöd i. Störst skillnad återfinns i skadehantering (1,09), följt av mental träning (0,79), åldersspecifik träning (0,58), övningar (0,47), näringslära och återhämtning (0,46), individuell träning (0,43), taktisk approach (0,34), nivåanpassning och uppdelning (0,33), analys (0,31), metodik (0,20), ledarskap och pedagogik (0,20) samt teambuilding (0,18). Föräldrahantering uppvisar ett negativt differensvärde, där kompetensen skattas högre än behovet med en skillnad på –0,14.

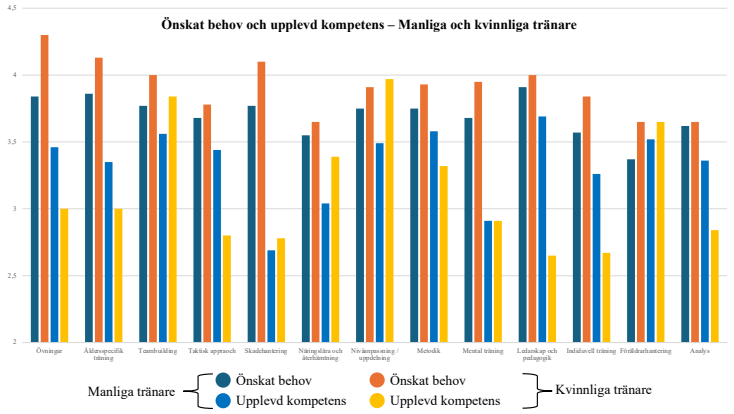


Ideella fotbollstränare – Önskat behov i förhållande till kompetens - Rangordning diffrens	Önskat behov Medelvärde	Upplevd kompetens Medelvärde	Differens
Skadehantering	3,83	2,74	1,09
Mental träning	3,75	2,96	0,79
Ålderspecifik träning	3,9	3,32	0,58
Övningar	3,9	3,43	0,47
Näringslära och återhämtning	3,58	3,12	0,46
Individuell träning	3,63	3,2	0,43
Taktisk approach	3,72	3,38	0,34
Nivåanpassning / uppdelning	3,77	3,44	0,33
Analys	3,63	3,32	0,31
Metodik	3,8	3,6	0,2
Ledarskap och pedagogik	3,94	3,74	0,2
Teambuildning	3,82	3,64	0,18
Föräldrarhantering	3,41	3,55	-0,14

Diagram & tabell 2. Stapeldiagrammet med tillhörande tabell visar medelvärden och differensen för upplevd kompetens och önskat behov inom 13 kategorier. Skattningarna bygger på en femgradig skala (1 = låg, 5 = hög). Blå staplar och text = önskat behov, orangea staplar och text = upplevd kompetens, gröna staplar och text = differens.

Jämförelse mellan manliga och kvinnliga tränare

I detta avsnitt presenteras en jämförelse mellan manliga och kvinnliga tränare avseende deras upplevda kompetens och önskade behov inom samma 13 kategorier som tidigare nämnts. Resultaten baseras på medelvärden från respektive grupp och redovisas nedan (*Diagram & tabell 3*). Inom kategorin övningar skattar manliga tränare sin upplevda kompetens till 3,46 och kvinnliga tränare till 3,00. Det önskade behovet är 3,84 för män och 4,30 för kvinnor. Åldersspecifik träning visar samma mönster, där män skattar sin kompetens till 3,35 och kvinnor till 3,00, medan det önskade behovet är 3,86 respektive 4,13. För teambuilding skattar kvinnliga tränare sin kompetens högre (3,84) än manliga tränare (3,56), och även behovet är högre hos kvinnor (4,00) än hos män (3,77). I kategorin taktisk approach skattar män sin kompetens till 3,44 och kvinnor till 2,80, medan behovet är 3,68 respektive 3,78. Inom skadehantering uppgår männens kompetensskattning till 2,69 och kvinnornas till 2,78. Det önskade behovet är 3,77 för män och 4,10 för kvinnor. När det gäller näringslära och återhämtning skattar kvinnor både kompetensen (3,39) och behovet (3,65) högre än män (3,04 respektive 3,55). Nivåanpassning och uppdelning visar på en kompetensskattning på 3,49 hos män och 3,97 hos kvinnor. Det önskade behovet är 3,75 respektive 3,91. Inom metodik skattar män sin kompetens till 3,58 och kvinnor till 3,32, medan behovet är 3,75 för män och 3,93 för kvinnor. Mental träning visar samma upplevda kompetens för båda grupper (2,91), men kvinnliga tränare skattar ett högre behov (3,95) än manliga tränare (3,68). Ledarskap och pedagogik är ett område där skillnaden i upplevd kompetens är tydlig: 3,69 för män och 2,65 för kvinnor. Behovet är 3,91 respektive 4,00. Individuell träning skattas till 3,26 i kompetens hos män och 2,67 hos kvinnor. Behovet är 3,57 för män och 3,84 för kvinnor. Föräldrahantering är den enda kategori där kvinnliga tränare skattar sin kompetens högre (3,65) än manliga tränare (3,52), med ett önskat behov på 3,65 respektive 3,37. Inom analys är den upplevda kompetensen 3,36 hos män och 2,84 hos kvinnor, med ett motsvarande behov på 3,62 och 3,65.

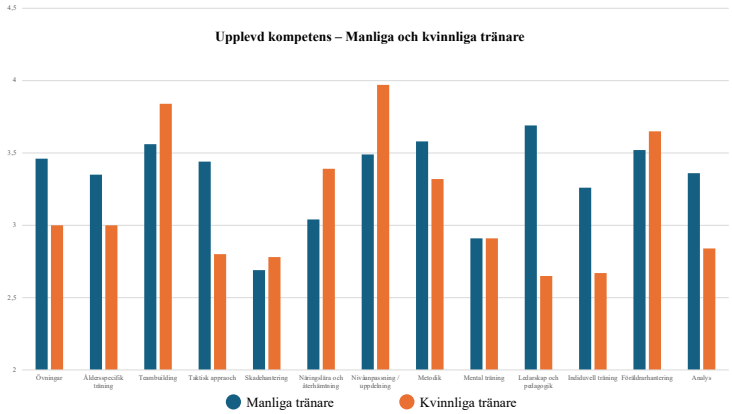


Önskat behov och upplevd kompetens – Manliga och kvinnliga tränare	Önskat behov		Upplevd kompetens	
	Man	Kvinna	Man	Kvinna
Övningar	3,84	4,3	3,46	3
Åldersspecifik träning	3,86	4,13	3,35	3
Teambuilding	3,77	4	3,56	3,84
Taktisk appraoch	3,68	3,78	3,44	2,8
Skadehantering	3,77	4,1	2,69	2,78
Näringslära och återhämtning	3,55	3,65	3,04	3,39
Nivåanpassning / uppdelning	3,75	3,91	3,49	3,97
Metodik	3,75	3,93	3,58	3,32
Mental träning	3,68	3,95	2,91	2,91
Ledarskap och pedagogik	3,91	4	3,69	2,65
Indiduvell träning	3,57	3,84	3,26	2,67
Föräldrarhantering	3,37	3,65	3,52	3,65
Analys	3,62	3,65	3,36	2,84

Diagram & tabell 3. Stapeldiagrammet med tillhörande tabell visar medelvärden för upplevd kompetens och önskat behov hos manliga respektive kvinnliga tränare inom 13 kategorier. Skattningarna bygger på en femg radig skala (1 = låg, 5 = hög). Mörkblå staplar och text = manliga tränares önskade behov, blå staplar och text = manliga tränares upplevda kompetens. Orange staplar och text = kvinnliga tränares önskade behov, gula staplar och text = kvinnliga tränares upplevda kompetens.

Resultaten visar skillnader i både upplevd kompetens och önskat behov mellan manliga och kvinnliga tränare (*diagram & tabell 4)*. Manliga tränare skattar sin kompetens högre än kvinnliga tränare inom sju av de totalt 13 kategorierna. I fem kategorier uppger kvinnliga tränare en högre upplevd kompetens än sina manliga motsvarigheter, och i en kategori (mental träning) är skattningen identisk mellan grupperna. De områden där kvinnliga tränare uppger en högre kompetens är nivåanpassning/uppdelning (kvinnor 3,97 | män 3,49), differens 0,48, näringslära och återhämtning (kvinnor 3,39 | män 3,04), differens 0,35, teambuilding (kvinnor 3,84 | män 3,56), differens 0,28, föräldrahantering (kvinnor 3,65 | män 3,52), differens 0,13, samt skadehantering (kvinnor 2,78 | män 2,69), differens 0,09.

De kategorier där manliga tränare skattar sin upplevda kompetens högre än kvinnliga tränare är följande, ledarskap och pedagogik (män 3,69 | kvinnor 2,65), differens 1,04, taktisk approach (män 3,44 | kvinnor 2,80), differens 0,64, individuell träning (män 3,26 | kvinnor 2,67), differens 0,59, analys (män 3,36 | kvinnor 2,84), differens 0,52, övningar (män 3,46 | kvinnor 3,00), differens på 0,46, åldersspecifik träning (män 3,35 | kvinnor 3,00), differens 0,35, samt metodik (män 3,58 | kvinnor 3,32), differens 0,26. Där manliga tränare skattar sin upplevda kompetens högre än kvinnliga tränare återfinns också de största skillnaderna i skattningarna mellan grupperna. De mest framträdande skillnaderna ses inom ledarskap och pedagogik (män 3,69 | kvinnor 2,65), med en differens på 1,04, följt av taktisk approach (män 3,44 | kvinnor 2,80) med en differens på 0,64, individuell träning (män 3,26 | kvinnor 2,67) med 0,59, analys (män 3,36 | kvinnor 2,84) med 0,52.

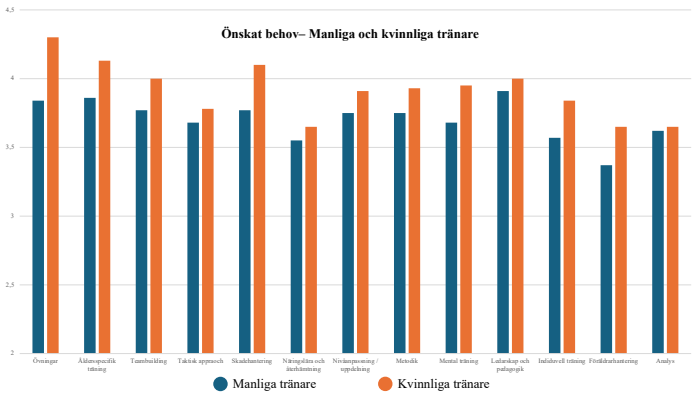


Upplevd kompetens – Manliga och kvinnliga tränare	Man	Kvinna	Differens (Högre M/K)
Övningar	3,46	3	M 0,46
Åldersspecifik träning	3,35	3	M 0,35
Teambuilding	3,56	3,84	K 0,28
Taktisk appraoch	3,44	2,8	M 0,64
Skadehantering	2,69	2,78	K 0,09
Näringslära och återhämtning	3,04	3,39	K 0,35
Nivåanpassning / uppdelning	3,49	3,97	K 0,48
Metodik	3,58	3,32	M 0,26
Mental träning	2,91	2,91	0
Ledarskap och pedagogik	3,69	2,65	M 1,04
Indiduvell träning	3,26	2,67	M 0,59
Föräldrarhantering	3,52	3,65	K 0,13
Analys	3,36	2,84	M 0,52

Diagram & tabell 4. Stapeldiagrammet med tillhörande tabell visar medelvärden för upplevd kompetens hos manliga respektive kvinnliga tränare inom 13 tränarspecifika kategorier. Skattningarna bygger på en femgradig skala (1 = låg, 5 = hög). Blåa staplar och text = manliga tränare. Orangea staplar och text = kvinnliga tränare. Grön text = differensen

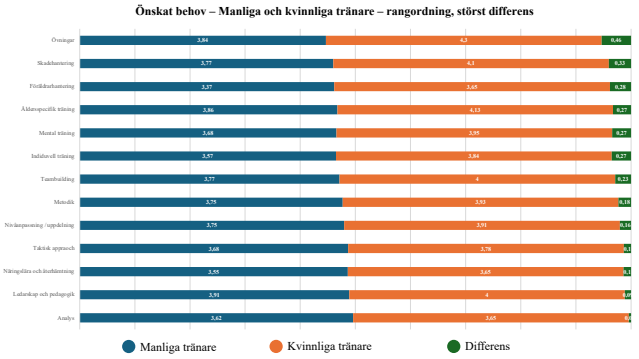
Samtidigt uppger kvinnliga tränare ett högre önskat behov av kompetensutveckling än manliga tränare inom samtliga kategorier (*Diagram & tabell 5*). De största skillnaderna återfinns i övningar (kvinnor 4,30 | män 3,84), med en differens på 0,46, följt av skadehantering (kvinnor 4,10 | män 3,77), differens 0,33, och föräldrahantering (kvinnor 3,65 | män 3,37), differens 0,28. Även åldersspecifik träning (kvinnor 4,13 | män 3,86), mental träning (kvinnor 3,95 | män 3,68) och individuell träning (kvinnor 3,84 | män 3,57) uppvisar en differens på 0,27 vardera.

Andra mindre skillnader återfinns i teambuilding (kvinnor 4,00 | män 3,77), med en differens på 0,23, samt metodik (kvinnor 3,93 | män 3,75), differens 0,18. Skillnaden i nivåanpassning och uppdelning (kvinnor 3,91 | män 3,75) är 0,16, medan taktisk approach (kvinnor 3,78 | män 3,68) och näringslära och återhämtning (kvinnor 3,65 | män 3,55) båda uppvisar en mindre differens på 0,10. De minsta skillnaderna syns i ledarskap och pedagogik (kvinnor 4,00 | män 3,91), differens 0,09, samt analys (kvinnor 3,65 | män 3,62), differens 0,03.



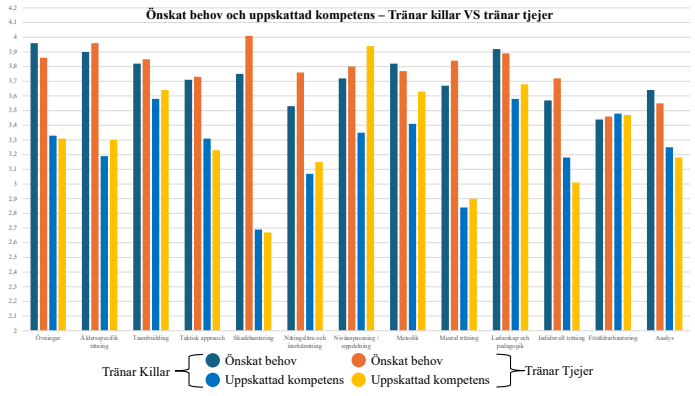
Önskat behov – Manliga och kvinnliga tränare	Man	Kvinna	Differens
Övningar	3,84	4,3	0,46
Skadehantering	3,77	4,1	0,33
Föräldrarhantering	3,37	3,65	0,28
Åldersspecifik träning	3,86	4,13	0,27
Mental träning	3,68	3,95	0,27
Indiduvell träning	3,57	3,84	0,27
Teambuilding	3,77	4	0,23
Metodik	3,75	3,93	0,18
Nivåanpassning / uppdelning	3,75	3,91	0,16
Taktisk appraoch	3,68	3,78	0,1
Näringslära och återhämtning	3,55	3,65	0,1
Ledarskap och pedagogik	3,91	4	0,09
Analys	3,62	3,65	0,03

Diagram & tabell 5. Stapeldiagrammet med tillhörande tabell visar medelvärden för önskat behov hos manliga respektive kvinnliga tränare inom 13 kategorier, samt differensen mellan grupperna. Skattningarna bygger på en femgradig skala (1 = låg, 5 = hög). Blå staplar och text representerar manliga tränare, orange staplar och text representerar kvinnliga tränare, och grön text visar differensen.



Jämförelse mellan tränare som tränar pojkar respektive flickor

Detta avsnitt redogör för en jämförelse mellan tränare som i huvudsak tränar pojklag respektive flicklag. Övergripande visar resultaten att likheterna mellan grupperna är större än skillnaderna, både vad gäller upplevd kompetens och önskat behov (*diagram & tabell 6*). Följande avsnitt går igenom varje kategori mer i detalj för att belysa eventuella nyanser i resultatet. I många av de undersökta kategorierna ligger både det upplevda kompetensläget och behovet av utveckling på en jämförbar nivå, oavsett om tränaren har hand om pojkar eller flickor. Detta tyder på att tränarrollens grundläggande utmaningar och behov till stor del är desamma, oavsett vilken grupp som tränas.



Önskat behov och upplevd kompetens – Tränar pojkar / tränar flickor	Önskat behov		Upplevd kompetens	
	Pojkar	Flickor	Pojkar	Flickor
Övningar	3,96	3,86	3,33	3,31
Åldersspecifik träning	3,9	3,96	3,19	3,3
Teambuilding	3,82	3,85	3,58	3,64
Taktisk appraoch	3,71	3,73	3,31	3,23
Skadehantering	3,75	4,01	2,69	2,67
Näringslära och återhämtning	3,53	3,76	3,07	3,15
Nivåanpassning / uppdelning	3,72	3,8	3,35	3,94
Metodik	3,82	3,77	3,41	3,63
Mental träning	3,67	3,84	2,84	2,9
Ledarskap och pedagogik	3,92	3,89	3,58	3,68
Indiduvell träning	3,57	3,72	3,18	3,01
Föräldrarhantering	3,44	3,46	3,48	3,47
Analys	3,64	3,55	3,25	3,18

Diagram & tabell 6. Stapeldiagrammet med tillhörande tabell visar medelvärden för önskat behov och upplevd kompetens hos tränare som tränar pojkar respektive tjejer inom 13 kategorier. Skattningarna bygger på en femgradig skala (1 = låg, 5 = hög). Mörkblå staplar och text = pojklagstränares önskade behov, blå staplar och text = pojklagstränares upplevda kompetens. Orange staplar och text = flicklagstränares önskade behov, gula staplar och text = flicklagstränares upplevda kompetens.

Inom kategorin övningar skattar tränare av pojklag sitt behov till 3,96 och sin upplevda kompetens till 3,33, medan tränare av flicklag anger behovet till 3,86 och kompetensen till 3,31. Differensen i behov är 0,10 och i upplevd kompetens 0,02. Inom åldersspecifik träning skattar pojklagstränare sitt behov till 3,90 och kompetens till 3,19, medan flicklagstränare skattar behovet till 3,96 och kompetensen till 3,30. Differensen i behov är 0,06 och i kompetens 0,11. För teambuilding är behovet 3,82 (pojkar) och 3,85 (flickor), och kompetensen 3,58 respektive 3,64. Differensen i behov är 0,03 och i kompetens 0,06. I kategorin taktisk approach är behovet 3,71 (pojkar) och 3,73 (flickor), med upplevd kompetens 3,31 respektive 3,23. Differensen i behov är 0,02 och i kompetens 0,08.
Inom skadehantering skattar tränare av pojklag behovet till 3,75 och kompetensen till 2,69, jämfört med 4,01 respektive 2,67 hos flicklagstränare. Differensen i behov är 0,26 och i kompetens 0,02. För näringslära och återhämtning är behovet 3,53 (pojkar) och 3,76 (flickor), medan kompetensen är 3,07 respektive 3,15. Differensen i behov är 0,23 och i kompetens 0,08. Inom nivåanpassning / uppdelning skattas behovet till 3,72 (pojkar) och 3,80 (flickor), samt kompetensen till 3,35 respektive 3,94. Differensen i behov är 0,08 och i kompetens 0,59.
I kategorin metodik skattar pojklagstränare behovet till 3,82 och kompetensen till 3,41, jämfört med flicklagstränare med 3,77 respektive 3,63. Differensen i behov är 0,05 och i kompetens 0,22. För mental träning är behovet 3,67 (pojkar) och 3,84 (flickor), och kompetensen 2,84 respektive 2,90. Differensen i behov är 0,17 och i kompetens 0,06.
I ledarskap och pedagogik skattar pojklagstränare behovet till 3,92 och kompetensen till 3,58, medan flicklagstränare skattar behovet till 3,89 och kompetensen till 3,68. Differensen i

behov är 0,03 och i kompetens 0,10. Inom individuell träning skattas behovet till 3,57 (pojkar) och 3,72 (flickor), medan kompetensen är 3,18 respektive 3,01. Differensen i behov är 0,15 och i kompetens 0,17. För föräldrahantering är behovet 3,44 (pojkar) och 3,46 (flickor), samt kompetensen 3,48 respektive 3,47. Differensen i behov är 0,02 och i kompetens 0,01. Slutligen inom analys skattar pojklagstränare behovet till 3,64 och kompetensen till 3,25, medan flicklagstränare skattar 3,55 respektive 3,18. Differensen i behov är 0,09 och i kompetens 0,07.

Även om likheterna dominerar mellan tränare som tränar pojk- respektive flicklag, finns det vissa områden där mindre men märkbara skillnader framträder. De största differenserna i upplevd kompetens återfinns inom nivåanpassning/uppdelning (0,59), metodik (0,22) och åldersspecifik träning (0,11), där flicklagstränare generellt skattar sin kompetens något högre. På motsvarande sätt visar individuell träning (0,17), mental träning (0,17), samt näringslära och återhämtning (0,23) de största skillnaderna i önskat behov, där tränare av flicklag uppger ett något större utvecklingsbehov. Samtidigt är flera kategorier mycket jämnt skattade mellan grupperna. De minsta skillnaderna i upplevd kompetens syns inom föräldrahantering (0,01), skadehantering (0,02), övningar (0,02) och teambuilding (0,06). Motsvarande gäller för det önskade behovet i exempelvis föräldrahantering (0,02), teambuilding (0,03), taktisk approach (0,02) och ledarskap och pedagogik (0,03). Dessa resultat indikerar att många delar av tränarrollen upplevs som likartade oavsett vilken målgrupp som tränas.

Diskussion

Metoddiskussion

Denna studie har genomförts med en kvantitativ ansats, vilket möjliggjort insamling och analys av numerisk data från ett större antal respondenter. Detta metodval har inneburit vissa styrkor men också begränsningar, som behöver belysas i relation till studiens syfte och genomförande. En av studiens styrkor är den höga graden av systematik i såväl design som insamling av data, vilket är i linje med Kristenssons (2014) beskrivning av kvantitativa undersökningar som strukturerade och standardiserade i sitt tillvägagångssätt. Enkäten var tydlig med en röd tråd som följde ett tydligt tema genomgick flera pilotomgångar, vilket har bidragit till att öka validiteten, det vill säga att frågorna verkligen mäter det de avser att mäta (Eriksson Barajas m.fl. 2013). Genom de två pilotprojekten kunde såväl språkbruk som innehåll förtydligas och anpassas utifrån målgruppen, vilket också är en åtgärd som rekommenderas för att stärka den interna validiteten i kvantitativ metod (Kristensson, 2014).

Urvalet i studien bygger i grunden på ett strategiskt urval, riktat mot ideella fotbollstränare i Sverige, vilket enligt Eriksson Barajas m.fl. (2013) är lämpligt när forskaren önskar belysa ett visst fenomen hos en definierad grupp. Denna urvalsstrategi har stärkt studiens relevans i relation till syftet. Samtidigt användes ett visst inslag av bekvämlighetsurval, särskilt i kontakten med de största föreningarna i respektive distrikt. Denna kombination av urvalsmetoder ökar träffsäkerheten, men kan samtidigt påverka resultatens överförbarhet, eftersom vissa typer av tränare, exempelvis verksamma i mindre föreningar, potentiellt kan vara underrepresenterade.

Antalet respondenter som besvarade enkäten uppgick till 258, varav 247 svar inkluderades i den slutliga analysen efter exkludering av anställda tränare. Trots att samtliga Sveriges län var representerade bland respondenterna, får antalet svar anses ligga i underkant sett till vad som krävs för att resultatet ska vara helt representativt för Sveriges samlade population av ideella fotbollstränare. Det finns flera bidragande orsaker till detta. En central begränsning var att Svenska Fotbollförbundet (SvFF) inte kunde distribuera enkäten i deras namn, vilket innebar att forskaren själv stod för all spridning. Det är rimligt att anta att en enkät som distribueras av ett nationellt förbund bär större tyngd och genererar högre svarsfrekvens än en som skickas ut i enskilt universitetsnamn. En ytterligare begränsning låg i att enkäten inte skickades direkt till tränarna, utan till föreningarnas officiella e-postadresser. Det innebar att någon i föreningen behövde vidarebefordra enkäten till tränarna, något som i praktiken inte alltid skedde. Många av dessa kontaktpersoner arbetar ideellt, ofta med hög arbetsbelastning, vilket kan ha lett till att utskicket inte prioriterades. Detta är en viktig aspekt som kan ha påverkat svarsfrekvensen negativt och därmed också resultatens generaliserbarhet.
Samtidigt är det viktigt att poängtera att enkätens konstruktion och det faktum att respondenterna representerade en bredd av kön, geografisk hemvist och erfarenhetsnivå ger viss styrka i urvalets innehållsmässiga variation. Detta möjliggör interna jämförelser mellan grupper och analyser av exempelvis könsbaserade skillnader (Kristensson 2014), vilket varit ett centralt syfte i studien. Samtidigt bör det understrykas att enkätens konstruktion och tydliga skalor har bidragit till att stärka mätinstrumentets tillförlitlighet. De flerdimensionella frågorna och antalet respondenter skapar förutsättningar för både bredd och djup i analysen. Möjligheten att analysera skillnader mellan kön, tränarroller och lagtyper är en av studiens metodologiska styrkor.

Analysarbetet i denna studie har huvudsakligen baserats på beräkningar av medelvärden, vilket är en vanlig metod inom kvantitativ enkätforskning där syftet är att synliggöra mönster och variationer i numeriska skattningar (Ejlertsson, 2012). Eftersom samtliga frågor i studien utformades på en femgradig skala lämpade sig just medelvärdesberäkningar väl för att analysera både upplevd kompetens och önskat behov. Medelvärden möjliggjorde dessutom jämförelser mellan olika grupper, såsom kön, tränaruppdrag och typ av lag (pojkar respektive flickor), vilket i sin tur skapade förutsättningar att identifiera skillnader och likheter som är relevanta i relation till studiens syfte.
Att använda medelvärde som analysverktyg är särskilt motiverat vid explorativa studier där målet är att ge en översiktlig och strukturerad bild av ett fenomen, snarare än att statistiskt pröva hypoteser (Kristensson, 2014). Det valda tillvägagångssättet innebar också att skillnader mellan upplevd kompetens och önskat behov inom respektive kategori kunde visualiseras och kvantifieras, vilket underlättade identifiering av kompetensgap, något som enligt Kristensson (2014) är centralt i behovsanalyser.
En viss metodologisk begränsning ligger dock i att medelvärden inte fångar spridningen i svarsfördelningen. Det finns därmed en risk att viktiga variationer inom respondentgruppen döljs bakom genomsnittsvärden, särskilt vid asymmetriska svarsfördelningar (Eriksson Barajas m.fl., 2013). Ingen statistisk signifikanstestning genomfördes i denna studie, vilket innebär att resultaten bör tolkas med viss försiktighet, särskilt när det gäller att dra generaliserbara slutsatser. Däremot stärker det stora antalet jämförelser mellan olika kategorier möjligheterna att identifiera praktiskt meningsfulla mönster, vilket varit den huvudsakliga ambitionen.

Avslutningsvis är det viktigt att betona att forskningsetiska principer har följts, vilket stärker studiens trovärdighet. Att deltagandet varit frivilligt, anonymt och informerat i enlighet med Vetenskapsrådets riktlinjer (2024), innebär att insamlad data kan betraktas som etiskt hållbar och metodologiskt legitim. Därtill bör det beaktas att den relativt låga svarsfrekvensen även kan bero på att vissa mottagare, efter att ha tagit del av informationen om studiens syfte och upplägg, aktivt valde att avstå från deltagande. Detta i sig är inte problematiskt utifrån ett forskningsetiskt perspektiv, tvärtom visar det att deltagarna gavs verkliga möjligheter att utöva informerat samtycke, vilket ytterligare förstärker studiens etiska legitimitet (Kristensson 2014).

Resultatdiskussion

Studien visar att ideella fotbollstränare generellt skattar sin kompetens som hög, men att de i samtliga kategorier, förutom föräldrahantering, uttrycker ett högre behov av stöd och utveckling än vad deras upplevda kompetens antyder. Detta mönster tyder på att tränarna har en god självkännedom och att det finns en medvetenhet om vilka områden som kräver ytterligare kunskap. Flera tidigare studier bekräftar att ideella tränare ofta är självkritiska och efterfrågar kontinuerligt stöd för att känna sig trygga i sin roll (Lemyre, m.fl., 2007; Erickson m.fl., 2008).

Ett av de mest framträdande resultaten är den stora skillnaden mellan upplevd kompetens (2,74) och önskat behov (3,83) inom området skadehantering. Detta gap är särskilt oroande eftersom skadeförebyggande arbete och akut skadehantering är avgörande för att skapa en trygg idrottsmiljö (Soligard m.fl., 2008). Tränarnas låga kompetens inom detta område står i kontrast till idrottsforskning som visar att rätt utbildning kan förebygga många av de vanligaste belastnings- och akutskadorna, särskilt hos unga idrottare (Myer m.fl., 2008; Ardern m.fl., 2016). Att prioritera stödstrukturer, exempelvis genom riktade utbildningar i första hjälpen och skadeprevention, bör därför betraktas som en omedelbar åtgärd. Utifrån egna erfarenheter som ungdomsansvarig i flera olika fotbollsföreningar framstår skadehantering som ett återkommande område där ideella tränare efterfrågar stöd. Genom arbetet i olika föreningsmiljöer har det blivit tydligt att frågor kopplade till akuta skador och skadeförebyggande arbete ofta upplevs som osäkra eller otillräckligt hanterade av tränarna. Trots att vissa utbildningsinslag ges, exempelvis i form av enstaka tillfällen med fokus på akut omhändertagande, saknas ofta förutsättningar för att förankra kunskapen praktiskt. När skador väl inträffar rör det sig dessutom ofta om andra typer av skador än de som berörts i utbildningen, vilket ytterligare ökar osäkerheten i den faktiska hanteringen.
Mot denna bakgrund framstår det som angeläget att föreningar, utbildningsorganisationer och förbund utvecklar kontinuerliga och lättillgängliga stödmaterial, såsom checklistor, instruktionsblad eller digitala stödverktyg, som riktar sig direkt till tränare på barn- och ungdomsnivå. Ett sådant material bör fokusera på de vanligaste skadorna inom ungdomsfotboll och inkludera både förebyggande åtgärder och vägledning i akut hantering och efterföljande rehabilitering. Detta är särskilt viktigt i miljöer där tränare saknar tillgång till medicinskt utbildad personal. Genom att komplettera utbildningstillfällena med konkreta verktyg i vardagen ökar möjligheten att behålla och tillämpa kunskapen över tid, något som i förlängningen stärker tryggheten i verksamheten och kvaliteten i det skadeförebyggande arbetet.

Höga utvecklingsbehov återfinns också inom kategorierna ledarskap och pedagogik (3,94), övningar (3,90), åldersspecifik träning (3,90) och mental träning (3,75). Trots att kompetensnivån i dessa områden skattas som relativt god (3,20–3,74), är skillnaden mellan kompetens och behov tillräcklig för att signalera osäkerhet och efterfrågan på konkreta verktyg. I synnerhet åldersspecifik träning är en viktig faktor i barns lärande, eftersom barn utvecklas i olika takt både fysiskt, kognitivt och socialt (Côté & Gilbert, 2009). Att anpassa övningar efter utvecklingsnivå är centralt för att skapa inkluderande och lärandeorienterade träningsmiljöer, vilket också är en bärande princip i Svenska Fotbollförbundets riktlinjer för spelarutbildning (SvFF, 2023). Således kan slutsatsen dras att övningar och åldersspecifik träning går ihop. Genom att erbjuda konkreta övningsexempel för respektive ålderskategori finns möjligheten att tillgodose de behov som ideella tränare upplever. Tränarens upplevelse av egen kompetens och handlingsutrymme är avgörande för att kunna skapa en miljö som främjar motivation och lärande. Om tränaren saknar tilltro till sin förmåga att leda och utveckla spelare på ett pedagogiskt sätt, finns en risk att detta påverkar både det egna engagemanget över tid och barnens upplevelse av idrotten negativt (Deci & Ryan, 2000). De områden där skillnaden mellan upplevd kompetens och behov är mindre, såsom metodik (3,80/3,60) och taktisk approach (3,72/3,38), antyder att tränarna upplever viss trygghet i att strukturera träning och kommunicera spelförståelse, men ändå vill vidareutveckla sina metoder. Det speglar ett tränarskap i rörelse, där behovet av utveckling inte nödvändigtvis kommer ur brist på kompetens, utan ur viljan att förbättra och kvalitetssäkra verksamheten. Något som stämmer väl med Lemyre m.fl., (2007), som lyfter att just denna reflekterande hållning är vanlig bland ledare.

Intressant är att kompetensen inom föräldrahantering (3,55) överstiger behovet (3,41), vilket gör det till det enda området där utvecklingsbehovet är lägre än den upplevda kompetensen. Det bör noteras att denna kategori lades till efter den första pilotstudien. Det är därför möjligt att respondenterna i den initiala piloten upplevde ett visst behov av stöd i detta område, men att det i det bredare och mer representativa urvalet framkommer att behovet inte är lika uttalat. Detta kan tyda på att föräldrahantering inte upplevs som en lika central utmaning i tränarens vardag som andra kompetensområden. Det kan också förklaras av att många ideella tränare är föräldrar till spelarna och därmed har en naturlig ingång i föräldrakontakten (Kilger, 2020; Selinder, 2022). Forskning visar också att denna dubbla roll kan bidra positivt till barnens trygghet och sociala utveckling (Witt & Dangi, 2018), även om det i vissa fall kan skapa utmaningar i att balansera objektivitet och engagemang.

Sammanfattningsvis bekräftar resultatet att ideella tränare står inför ett brett spektrum av kompetensbehov och att det finns ett tydligt samband mellan upplevt lågt kunnande och ett högt uttryckt behov av utveckling. Tränarna efterfrågar inte enbart mer kunskap, utan framför allt konkreta verktyg, pedagogiskt material och vägledning. Detta bör tolkas som en tydlig signal till förbund, utbildningsorganisationer och föreningar om att investeringar i tränarstöd inte bara stärker den enskilde tränarens kapacitet, utan även påverkar hela spelarutbildningen i grunden.

Jämförelse mellan män och kvinnor

Resultaten från studien visar att det finns skillnader mellan manliga och kvinnliga tränare, både i hur de skattar sin egen kompetens och i vilket önskat behov de uttrycker. Kvinnliga tränare uppger genomgående ett större behov av stöd inom samtliga undersökta områden, samtidigt som de skattar sin kompetens lägre än sina manliga kollegor i sju av 13 kategorier. Detta mönster är inte oväntat i ljuset av tidigare forskning som pekar på hur könsnormer påverkar upplevelsen av trygghet och tillhörighet inom idrottens ledarroller (Eliasson, 2017; Selinder, 2022). I synnerhet är skillnaderna tydliga inom områden som övningar, taktisk approach, ledarskap och individuell träning, där män generellt rapporterar högre tilltro till sin förmåga. Exempelvis ses den största skillnaden i självskattad kompetens inom ledarskap och pedagogik, där män skattar 3,69 i kompetens medan kvinnor skattar 2,65, en skillnad på hela 1,04. Även inom taktisk approach (differens 0,64), individuell träning (0,59) och analys (0,52) är skillnaderna påtagliga. Samtidigt ser vi att kvinnor i högre utsträckning efterfrågar stöd inom just dessa kategorier.

En möjlig förklaring till detta mönster är de samhällsnormer som råder, där tränarskapet ofta framställs som tekniskt, auktoritärt och tävlingsinriktat, egenskaper som historiskt har förknippats med maskulinitet. Detta synsätt kan tolkas som en spegling av djupt rotade könsstereotyper inom ledarskap, där män ofta associeras med egenskaper såsom självständighet, tävlingsinriktning och beslutsamhet, medan kvinnor främst kopplas till kommunala drag som empati, omtanke och samarbetsvilja (Tremmel & Wahl, 2023).
I denna kontext kan kvinnliga tränare känna ett behov av att prestera över förväntan för att hävda sig i en roll som präglas av maskulint kodade egenskaper. Detta kan i sin tur leda till högre självkritik och en ökad benägenhet att uttrycka behov av kompetensutveckling och stöd. Samtidigt är det intressant att kvinnliga tränare skattar sig själva högre inom mer relationella och socialt förankrade områden som teambuilding (3,84 jämfört med 3,56), föräldrahantering (3,65 jämfört med 3,52), nivåanpassning (3,97 jämfört med 3,49), och näringslära och återhämtning (3,39 jämfört med 3,04). Det antyder att deras styrkor ofta ligger i att skapa trygga, inkluderande och individanpassade miljöer, en aspekt av tränarskapet som har visat sig vara avgörande för barns motivation och långsiktiga idrottsdeltagande (Côté & Gilbert, 2009; Deci & Ryan, 2000). Det är dock viktigt att poängtera att dessa skillnader inte nödvändigtvis avspeglar faktisk kompetens, utan snarare handlar om upplevd trygghet, tillgång till erfarenhetsutbyte, och hur väl tränare känner att deras arbetssätt erkänns inom ramen för rådande normer. Kvinnliga tränare har i tidigare studier uttryckt en osäkerhet inför att kliva in i en roll där de ofta är i minoritet (Selinder, 2022; Kilger, 2020). Detta kan också förklara varför kvinnliga tränare uppger ett högre utvecklingsbehov även i de kategorier där de skattar sig själva som mer kompetenta, exempelvis i nivåanpassning (behov 3,91 jämfört med 3,75) och teambuilding (behov 4,00 jämfört med 3,77). Det kan tolkas som ett uttryck för en högre grad av självkritik eller osäkerhet i att få sin kompetens erkänd i praktiken.

Denna strukturella ojämlikhet blir även synlig i samband med tränarutbildningar på nationell nivå. Ju högre upp i utbildningssystemet man kommer, desto tydligare blir mansdominansen. Ett konkret exempel återfinns inom Svenska Fotbollförbundets tränarutbildning enligt UEFA:s licensstege, där andelen kvinnor tenderar att minska i takt med utbildningens nivå. Medan könsfördelningen på lägre rankade utbildningar (SvFF D och UEFA C) i vissa fall kan vara relativt jämn, är kvinnliga deltagare betydligt färre på högre nivåer. År 2021 hade totalt 1 045 tränare i Sverige en UEFA B-licens, varav endast 64 var kvinnor, vilket motsvarar endast cirka 6 procent (Svenska Fotbollförbundet, 2025). Denna tydliga underrepresentation

väcker frågor om vilka normer och strukturer som formar rekrytering, urval och upplevd tillhörighet i utbildningssammanhang. Det är möjligt att många kvinnliga tränare inte ser sig själva som självklara kandidater till de högre utbildningsstegen, inte på grund av bristande förmåga eller ambition, utan som en konsekvens av internaliserade normer om vem tränarrollen "tillhör" (Tremmel & Wahl, 2023). Om man i tidigare utbildningar upplevt sig som ensam kvinna, eller fått signaler om att ens ledarskapsstil inte värderas på samma sätt, kan det påverka både motivationen att fortsätta och den upplevda legitimiteten att satsa vidare. Detta understryker vikten av att synliggöra och utmana könsnormer inom tränarutbildning, för att säkerställa att alla tränare, oavsett kön, ges likvärdiga möjligheter att utvecklas och avancera inom fotbollen. För att minska dessa upplevda skillnader krävs att utbildningsinsatser inom svensk fotboll inte enbart fokuserar på innehåll, utan också på form, representation och tillgänglighet. Att erbjuda fler mentorskap, kvinnliga förebilder och utbildningsmiljöer där olika typer av ledarskap erkänns som legitima, kan vara viktiga åtgärder. Det handlar i förlängningen inte bara om att höja kompetensnivån, utan också om att förändra upplevelsen av vilka som passar in i tränarrollen och hur tränarskap kan utövas. Ett aktuellt exempel på en sådan satsning är Tränarlyftet, ett initiativ från Svenska Fotbollförbundet som syftar till att rekrytera, behålla och vidareutveckla tränare med särskilt fokus på att öka andelen kvinnliga tränare och tränare med utländsk bakgrund. Genom riktade resurser, coachstöd och skräddarsydda utbildningsvägar strävar Tränarlyftet efter att skapa mer inkluderande utbildningsmiljöer där fler känner sig välkomna och representerade (Svenska Fotbollförbundet, 2025). Denna typ av insats är ett viktigt steg i riktning mot en mer jämlik och hållbar tränarkår inom svensk fotboll.

Jämförelse mellan pojklagstränare och flicklagstränare

Studien visar att tränare, oavsett om de tränar pojkar eller flickor, i stort sett upplever samma grundläggande kompetensbehov och utmaningar i sin tränarroll. I majoriteten av de undersökta kategorierna, som övningar, taktisk approach, ledarskap och teambuilding, ligger både upplevd kompetens och önskat behov på mycket likartade nivåer (differens mellan 0,01 och 0,1). Detta tyder på att tränarskapets kärnutmaningar är generella och i hög grad oberoende av könet på spelarna. En viktig insikt som talar för att utbildningsinsatser inom dessa områden kan utformas på ett övergripande sätt och ändå möta de behov som finns.

Samtidigt identifierades vissa områden där en viss skillnad framträdde, särskilt inom skadehantering, näringslära och återhämtning samt nivåanpassning, där tränare av flicklag tenderar att uttrycka ett något högre utvecklingsbehov. Detta mönster liknar det som observerats i jämförelsen mellan manliga och kvinnliga tränare, där kvinnliga tränare i högre utsträckning efterfrågade stöd inom samma kategorier, särskilt skadehantering, näringslära och återhämtning. Även tränare som arbetar med flicklag uttrycker ett högre behov inom dessa områden, trots att den självskattade kompetensen är låg i båda grupperna. Exempelvis rapporterar tränare för flickor ett behov på 4,01 inom skadehantering jämfört med 3,75 bland tränare för pojkar. Detta kan spegla en ökad medvetenhet om den förhöjda skaderisken hos unga kvinnliga idrottare, inte minst kopplat till exempelvis korsbandsskador, som visat sig vara vanligare hos flickor (Myer m.fl., 2008; Ardern m.fl., 2016). Likaså uttrycks ett något högre behov inom näringslära och återhämtning (3,76 jämfört med 3,53), vilket kan relateras till faktorer som energitillgänglighet, menstruationscykelns påverkan samt återhämtningsförmåga. Områden som har särskild relevans i flickors idrottsliga utveckling men som historiskt haft mindre utrymme i tränarutbildningar (Mountjoy m.fl., 2018). Det är

möjligt att tränare av flicklag, oavsett kön, i större utsträckning uppmärksammar dessa komplexa behov och därmed rapporterar ett högre utvecklingsbehov, inte nödvändigtvis som en följd av låg kompetens, utan snarare som ett uttryck för medvetenhet och ansvarstagande. Det kan också indikera en större benägenhet att arbeta holistiskt i flicklag, där tränarna i högre grad integrerar psykosociala och hälsofrämjande perspektiv i sitt ledarskap (Schull m.fl., 2019).

Ett annat område där en tydlig skillnad framträder är nivåanpassning/uppdelning, där tränare av flicklag skattar både sin kompetens (3,94) och sitt behov (3,80) högre än de som tränar pojkar (3,35 respektive 3,72). Detta kan indikera en större medvetenhet om gruppens varierande förutsättningar och ett mer aktivt individanpassat arbetssätt, vilket också är i linje med tidigare studier om tränarskapets relationella dimensioner (Luiga & Schölander, 2024). En möjlig tolkning av dessa mönster är att tränare av flicklag i högre grad fokuserar på processinriktade och hälsoorienterade aspekter av tränarrollen, medan tränare av pojklag något mer betonar prestations- och teknikinnehåll. Denna tolkning stöds delvis av en meta-analys av Kim & Cruz (2022) som visar att relationen mellan tränarens transformativa ledarskap och spelarnas tillfredsställelse och engagemang skiljer sig beroende på könet på spelarna. Flickor är enligt resultaten mer känsliga för tränarens empatiska ledarskapsstil, medan pojkar tenderar att vara mer resultatorienterade i sin feedback på tränarskapets effektivitet. Det innebär att tränare i flicklag kan vara mer benägna att utveckla sin kompetens inom områden som kräver emotionell och kommunikativ närvaro, såsom mental träning, återhämtning och individanpassning.

Sammantaget visar diskussionen att även om skillnaderna i resultatet är små, pekar vissa mönster på nyanserade skillnader i tränarrollens praktik beroende på spelarnas kön. Dessa insikter kan användas för att anpassa tränarutbildningar så att de bättre speglar de olika behov som tränare möter i sin vardag. Att exempelvis fördjupa innehåll om könsspecifik fysiologi, kommunikation och psykosociala faktorer i utbildningar riktade till tränare i flicklag skulle kunna bidra till ökad trygghet och kvalitet i tränarskapet.

Framtid och tillämpning

Utifrån vad denna studie har visat finns det flera möjliga vägar för framtiden, både vad gäller forskning och praktisk tillämpning. För framtida studier rekommenderas att undersöka mer i detalj hur kompetensgapet mellan upplevd kompetens och önskat behov kan minskas på ett effektivt sätt. Det kan exempelvis handla om att kartlägga vilken typ av stöd som tränare själva upplever som mest tillgängligt och användbart, såsom digitala utbildningar, mentorskap, mallar, checklistor eller andra konkreta verktyg. Det kan även handla om att dyka djupare med hjälp av en kvalitativ metod för att bättre förstå de bakomliggande orsakerna till tränarnas upplevda osäkerhet eller behov. Genom intervjuer eller fokusgrupper kan forskare fånga nyanser i tränarnas resonemang, erfarenheter och kontextuella utmaningar, något som inte alltid framkommer i kvantitativa enkätsvar.
I praktisk tillämpning hoppas jag att resultaten kan bidra som ett underlag för förbund, föreningar och andra aktörer som arbetar med tränarutveckling. Genom att förstå var tränarnas upplevda behov är som störst kan stödet riktas dit det verkligen behövs. Det ger möjlighet att prioritera rätt resurser och utbildningsinsatser i linje med vad tränarna själva efterfrågar, något som i förlängningen kan stärka både tränarens trygghet och kvaliteten i spelarutbildningen.

Slutsats

Ideella fotbollstränare i Sverige upplever ett kompetensgap i sin tränarroll. Trots relativt hög självskattad kompetens uttrycker tränarna ett ännu större behov av utveckling, främst inom skadehantering, mental träning och åldersspecifik träning. Det visar att många tränare saknar det stöd som krävs för att möta fotbollens växande krav. Kvinnliga tränare skattar sin kompetens lägre och efterfrågar mer stöd än manliga tränare, särskilt inom tekniska och taktiska områden. Samtidigt visar de högre kompetens inom relationella delar av ledarskapet, vilket understryker vikten av att erkänna och stärka olika ledarstilar i utbildningssystemet. Skillnader mellan tränare av pojk- respektive flicklag är små, men vissa behov, som skadeförebyggande kunskap är större hos dem som tränar flickor.

Sammantaget pekar studien på att tränare främst behöver konkreta verktyg och stöd i praktiska frågor snarare än ytterligare teori. Förbund och föreningar bör därför prioritera tillgång till tillämpbara resurser, uppdaterade utbildningar och målgruppsanpassat stöd för att stärka tränarrollen och främja en hållbar spelarutveckling i svensk fotboll.

Referenser

Ardern, C. L., Glasgow, P., Schneiders, A., Witvrouw, E., Clarsen, B., Cools, A., Gojanovic, B., Griffin, S., Khan, K. M., Moksnes, H., Mutch, S. A., Phillips, N., Reurink, G., Sadler, R., Grävare Silbernagel, K., Thorborg, K., Wangensteen, A., Wilk, K. E., & Bizzini, M. (2016). 2016 Consensus statement on return to sport from the First World Congress in Sports Physical Therapy, Bern. *British Journal of Sports Medicine*, *50*(14), 853–864. https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096278

Berg, D. (2020). *Kompetensutveckling inom ungdomsfotbollen i Stockholm: En studie om ungdomstränare*. DiVA. https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1525522/FULLTEXT02

Connell, R. W., & Messerschmidt, J. W. (2005). Hegemonic masculinity: Rethinking the concept. *Gender & Society, 19*(6), 829–859. https://doi.org/10.1177/0891243205278639

Côté, J., & Gilbert, W. (2009). An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *International Journal of Sports Science & Coaching, 4*(3), 307–323. https://doi.org/10.1260/174795409789623892

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

De Souza, M. J., Nattiv, A., Joy, E., Misra, M., Williams, N. I., Mallinson, R. J., Gibbs, J. C., Olmsted, M., Goolsby, M., & Matheson, G. (2014). 2014 Female Athlete Triad Coalition Consensus Statement on Treatment and Return to Play of the Female Athlete Triad: 1st International Conference held in San Francisco, California, May 2012 and 2nd International Conference held in Indianapolis, Indiana, May 2013. *British Journal of Sports Medicine*, *48*(4), 289–289. https://doi.org/10.1136/bjsports-2013-093218

Ejlertsson, G. (2012). *Enkäten i praktiken: En handbok i enkätmetodik* (3 uppl.). Studentlitteratur.

Eliasson, I. (2017). The gap between formalised children's rights and children's real lives in sport. *International Review for the Sociology of Sport*, *52*(4), 470–496. https://doi.org/10.1177/1012690215608516

Erickson, K., Bruner, M. W., MacDonald, D. J., & Côté, J. (2008). Gaining Insight into Actual and Preferred Sources of Coaching Knowledge. *International Journal of Sports Science & Coaching*, *3*(4), 527–538. https://doi.org/10.1260/174795408787186468

Eriksson Barajas, K., Forsberg, C., & Wengström, Y. (2013). *Att göra systematiska litteraturstudier: Värdering, analys och presentation av omvårdnadsforskning*. Studentlitteratur.

Göteborgs universitet. (2023). *Riktlinjer för examensarbete på kandidatnivå vid Institutionen för kost- och idrottsvetenskap*. Intern publikation.

Håkansson, S., & Lööv, A. (2024). *Breddfotbollens spelarutveckling*. https://gupea.ub.gu.se/bitstream/handle/2077/83367/VT23_IKG234_SH_AL_sc.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Kilger, M. (2020). Dad as a coach: Fatherhood and voluntary work in youth sports. *Education Sciences, 10*(5), 132. https://doi.org/10.3390/educsci10050132

Kim, H.-D., & Cruz, A. B. (2022). Gender Differences in the Relationships Between Coach Transformational Leadership and Player Satisfaction and Commitment: A Meta-Analytic Review. *Frontiers in Psychology*, *13*, 915391–915391. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.915391

Kristensson, J. (2014). *Handbok i uppsatsskrivande och forskningsmetodik för sjuksköterskeprogrammet* (2 uppl.). Studentlitteratur.

Lemyre, F., Trudel, P., & Durand-Bush, N. (2007). How youth-sport coaches learn to coach. *The Sport Psychologist, 21*(2), 191–209. https://doi.org/10.1123/tsp.21.2.191

Luiga, H., & Schölander, J. (2024). *Hur nivåanpassar fotbollstränare barn- och ungdomsfotboll?* DiVA. https://umu.diva-portal.org/smash/get/diva2:1883573/FULLTEXT01.pdf

Mountjoy, M., Sundgot-Borgen, J. K., Burke, L. M., Ackerman, K. E., Blauwet, C., Constantini, N., Lebrun, C., Lundy, B., Melin, A. K., Meyer, N. L., Sherman, R. T., Tenforde, A. S., Klungland Torstveit, M., & Budgett, R. (2018). IOC consensus statement on relative energy deficiency in sport (RED-S): 2018 update. *British Journal of Sports Medicine*, *52*(11), 687–697. https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-099193

Myer, G. D., Ford, K. R., Khoury, J., Succop, P., & Hewett, T. E. (2011). Biomechanics laboratory-based prediction algorithm to identify female athletes with high knee loads that increase risk of ACL injury. British Journal of Sports Medicine, 45(4), 245–252. https://doi.org/10.1136/bjsm.2009.069351

Myer, G. D., Paterno, M. V., Ford, K. R., & Hewett, T. E. (2008). Neuromuscular Training Techniques to Target Deficits Before Return to Sport After Anterior Cruciate Ligament Reconstruction. *Journal of Strength and Conditioning Research*, *22*(3), 987–1014. https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e31816a86cd

OpenAI. (2024). *ChatGPT* (May 2024 version) [Large language model]. https://chat.openai.com/chat

Riksidrottsförbundet. (2019). *Idrotten vill: En idé om idrott för alla*. SISU Idrottsutbildarna. Hämtad 12 april 2025 från https://www.rf.se/download/18.7e76e6bd183a68d7b71179c/1664978259581/Idrotten%20Vill%20%E2%80%93%20Idrottsr%C3%B6relsens%20id%C3%A9program.pdf

Riksidrottsförbundet. (2023, 23 maj). *Ideella ledare helt avgörande för idrotten*. Hämtad 30 mars 2025 från https://www.rf.se/nyhetsarkiv/nyheter/2023-05-23-ideella-ledare-helt-avgorande-for-idrotten

Schull, V. D., & Kihl, L. A. (2019). Gendered Leadership Expectations in Sport: Constructing Differences in Coaches. Women in Sport & Physical Activity Journal, 27(1), 1–11. https://doi.org/10.1123/wspaj.2018-0011

Selinder, L. (2022). *Mamma som fotbollstränare: En intervjustudie av hur det är att vara både mamma och fotbollstränare till sitt barn*. DiVA. https://gih.diva-portal.org/smash/get/diva2:1667170/FULLTEXT01.pdf

SFS 2003:460. *Lag (2003:460) om etikprövning av forskning som avser människor*. https://www.riksdagen.se/sv/dokument-och-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/lag-2003460-om-etikprovning-av-forskning-som_sfs-2003-460/

Soligard, T., Myklebust, G., Steffen, K., Holme, I., Silvers, H., Bizzini, M., Junge, A., Dvorak, J., Bahr, R., & Andersen, T. E. (2009). Comprehensive warm-up programme to prevent injuries in young female footballers: cluster randomised controlled trial. *BMJ*, *338*(7686), 95–99. https://doi.org/10.1136/bmj.a2469

Svenska Fotbollförbundet. (2023). *Strategi för svensk fotboll 2023–2035*. Hämtad 4 april 2025 från https://svff.svenskfotboll.se/strategi/

Svenska Fotbollförbundet. (2025, april). *Tränarlyftet – ny satsning för fler tränare*. Hämtad 4 april 2025 https://aktiva.svenskfotboll.se/nyheter/2025/04/tranarlyftet-ny-satsning/

Svenska Fotbollförbundet. (u.å.). *Tränarutbildning fotboll*. Hämtad 3 juni 2025, från https://aktiva.svenskfotboll.se/tranare/tranarutbildning/tranarutbildning-fotboll/

Tremmel, M., & Wahl, I. (2023). Gender stereotypes in leadership: Analyzing the content and evaluation of stereotypes about typical, male, and female leaders. *Frontiers in Psychology*, *14*, 1034258–1034258. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1034258

Vetenskapsrådet. (2024). *God forskningssed*. https://www.vr.se/analys/rapporter/vara-rapporter/2023-12-11-god-forskningssed.html

von Essen, J., Svedberg, L., & Jegermalm, M. (2025). *Många bidrar, få orkar bära – Ideellt arbete i Sverige 2024*(Arbetsrapportserie nr 123). Centrum för civilsamhällesforskning, Marie Cederschiöld högskola. http://esh.diva-portal.org/smash/get/diva2:1941543/FULLTEXT03.pdf

Witt, P. A., & Dangi, T. B. (2018). Helping parents be better youth sport coaches and spectators. *Journal of Park and Recreation Administration, 36*(3), 133–145. https://doi.org/10.18666/JPRA-2018-V36-I3-8619

Åkesson, J., & Hedberg, M. (2017). Tränarens karriärväg utarmar ungdomsidrotten. *Svensk Idrottsforskning*. https://www.idrottsforskning.se/tranarens-karriarvag-utarmar-ungdomsidrotten/

Bilaga 1 Enkätformulär

Fotbollstränare i Sverige
Kompetensbehov och efterfrågan

Välkommen till vår undersökning om fotbollstränares kompetensbehov och efterfrågan!

Vi undersöker och arbetar för att bättre förstå de behov och utmaningar som fotbollstränare står inför idag. Ditt deltagande i denna undersökning kommer att hjälpa oss att identifiera vad som saknas och hur vi kan utveckla lösningar som gör din träningsupplevelse mer effektiv och givande.

Undersökningen tar bara några minuter att genomföra och dina svar är helt anonyma. Vi värdesätter din tid och feedback och hoppas att du vill vara med och skapa bättre förutsättningar för Sveriges fotbollstränare. Dina insikter är ovärderliga för oss!

Tack för att du deltar!

Om dig

Din information hanteras strikt konfidentiellt och anonymt. De insamlade uppgifterna används enbart i forskningssyfte.

Enkäten samlar in information i enlighet med Göteborgs universitets riktlinjer och Vetenskapsrådets forskningsetiska principer.

* Obligatoriskt

1. Vad är ditt kön? *

- ◯ Kvinna
- ◯ Man
- ◯ Icke-binär
- ◯ Föredrar att inte säga

2. Hur gammal är du? *

- ◯ Yngre än 18 år
- ◯ 18 - 25 år
- ◯ 26 - 35 år
- ◯ 36 - 45 år
- ◯ 46 - 55 år
- ◯ Äldre än 55 år

3. Vad är din tränarroll? *

- ◯ Ideell tränare / föräldrartränare
- ◯ Arvoderad tränare - Får en ersättning men kan inte livnära mig som fotbollstränare
- ◯ Anställd - livnärar mig som fotbollstränare

4. Vilken formell tränarutbildning har du genomgått?
Markera den högsta utbildningen/utbildningarna du har genomfört. **Om du inte har genomgått någon formell tränarutbildning kan du hoppa över denna fråga.**

- ☐ SvFF D
- ☐ UEFA C
- ☐ UEFA B
- ☐ UEFA A
- ☐ UEFA PRO
- ☐ UEFA Youth B
- ☐ UEFA Elite Youth A
- ☐ SvFF Målvakt D
- ☐ SvFF Målvakt C
- ☐ UEFA Målvakt B
- ☐ UEFA Målvakt A
- ☐ SvFF Fotbollsfys
- ☐ SvFF Fotbollsanalys
- ☐ SvFF Fotbollspsykologi
- ☐ **Universitetsutbildningar** inom idrott och träning (Sports Coaching, Tränarprogrammet, Sports management, Idrottsvetenskap, Fysioterapeutprogrammet, mm)
- ☐

5. Var bor du? *

- ○ Blekinge län
- ○ Dalarnas län
- ○ Gotlands län
- ○ Gävleborgs län
- ○ Hallands län
- ○ Jämtlands län
- ○ Jönköpings län
- ○ Kalmar län
- ○ Kronobergs län

- ○ Norrbottens län
- ○ Skåne län
- ○ Stockholms län
- ○ Södermanlands län
- ○ Uppsala län
- ○ Värmlands län
- ○ Västerbottens län
- ○ Västmanlands län
- ○ Västra Götalands län
- ○ Örebro län
- ○ Östergötlands län

6. Hur länge har du varit tränare? *

- ○ Mindre än ett år
- ○ 1-3 år
- ○ 4-6 år
- ○ 7-10 år
- ○ Mer än 10 år

6. Vilken ålder tränar du? Tränar du olika åldrar, kryssa i alla åldrar du tränar *

- ☐ 0-5 år
- ☐ 6-8 år
- ☐ 9-12 år
- ☐ 13-15 år
- ☐ 16-19 år
- ☐ Seniorer

7. Vilket kön tränar du? *

- ☐ Killar
- ☐ Tjejer
- ☐ Mixlag
- ☐ Tränar både killar och tjejer
- ☐ Annat

Upplevd kompetens

Som fotbollstränare förväntas du ha kunskap inom många områden. Din egen upplevelse av din kompetens är avgörande för att denna studie ska kunna identifiera vilka behov som finns bland tränare. Genom att dela dina erfarenheter hjälper du oss att förstå var stödet och utvecklingsmöjligheterna är som störst. Betygsätt varje skala från 1 till 5

9. **Övningar**: Hur är din kompetens i utbud av övningar? *

1	2	3	4	5

Inte kompetent — Mycket kompetent

10. **Åldersspecifik träning**: Hur är din kompetens inom träning som är specifikt anpassad för olika åldersgrupper? *

1	2	3	4	5

Inte kompetent — Mycket kompetent

11. **Teambuilding**: Hur upplever du din kompetens för att stärka lagandan och sammanhållningen i laget genom teambuilding-aktiviteter? *

1	2	3	4	5

Inte kompetent — Mycket kompetent

12. **Taktisk approach:** Hur upplever du din kunskap om olika taktiska approacher, strukturer och spelstrategier? *

1	2	3	4	5

Inte kompetent — Mycket kompetent

13. **Skadehantering**: Hur upplever du din kompetens inom skadeförebyggande träning, akut omhändertagande och rehabilitering av skador? *

1	2	3	4	5

Inte kompetent — Mycket kompetent

14. **Näringslära och återhämtning**: Hur upplever du din kompetens inom näringslära och återhämtning, dvs hur man bäst planerar för spelarnas återhämtning med hjälp av kost, sömn och nutrition? *

1	2	3	4	5

Inte kompetent — Mycket kompetent

15. **Nivåanpassning / uppdelning**: Hur upplever du din kompetens i att nivåindela och nivåanpassa träning och matchmiljön på ett sätt som främjar både kollektiv och individuell utveckling? *

1	2	3	4	5

Inte kompetent — Mycket kompetent

16. **Metodik**: Hur upplever du din kompetens inom ramen för att planera, genomföra och utvärdera träningspass? *

1	2	3	4	5

Inte kompetent Mycket kompetent

17. **Mental träning**: Hur upplever du att din kompetens inom mental träning för att hjälpa spelarna hantera stress, press och förbättra deras fokus? *

1	2	3	4	5

Inte kompetent Mycket kompetent

18. **Ledarskap och pedagogik**: Hur upplever du din kompetens inom ledarskap och pedagogik för att effektivt kunna leda, kommunicera och utveckla dina spelare? *

1	2	3	4	5

Inte kompetent Mycket kompetent

19. **Individuell träning**: Hur är din kompetens i att genomföra träning anpassad för specifika positioner, aktioner eller spelartyper? *

1	2	3	4	5

Inte kompetent Mycket kompetent

20. **Föräldrarhantering**: Hur upplever du din förmåga att hantera och samarbeta med föräldrar för att få ut budskap och skapa en positiv samarbetsvilja kring laget? *

1	2	3	4	5

Inte kompetent Mycket kompetent

21. **Analys**: Hur upplever du din kunskap om hur du korrekt analyserar träningar och matcher? *

1	2	3	4	5

Inte kompetent Mycket kompetent

22. **Övrigt**: Finns det något annat du vill lyfta gällande din kompetens eller tränarroll som du anser är viktigt för denna studie? (Frivilligt)

Ange ditt svar

Önskat Behov

Vilka av följande funktioner eller verktyg skulle vara mest hjälpsamma i din vardag som fotbollstränare? Vänligen ange hur viktiga de är för dig på en skala 1 till 5

23. **Övningsbank**: En omfattande samling av flera fotbollsövningar som är enkla att förstå och anpassade för olika åldrar och nivåer. *

1	2	3	4	5

Inte alls viktigt Mycket viktigt

24. **Åldersspecifik träning**: Träningsprogram som är skräddarsydda för att möta behoven hos spelare i olika åldersgrupper, med fokus på rätt fysisk, teknisk och mental utveckling. *

1	2	3	4	5

Inte alls viktigt Mycket viktigt

25. **Teambuilding**: Övningar som stärker lagets sammanhållning, löser problem och förebygger konflikter för en glad och samarbetsvillig grupp. *

1	2	3	4	5

Inte alls viktigt Mycket viktigt

26. **Taktisk approach:** Kunskap om olika taktiska approacher och spelstrategier för att förbättra lagets prestationer. *

1	2	3	4	5

Inte alls viktigt Mycket viktigt

27. **Skadehantering**: Kunskap om akut skadehantering, förebyggande träning, samt rehabilitering för snabb återgång till träning och match. *

1	2	3	4	5

Inte alls viktigt Mycket viktigt

28. **Näringslära och återhämtning:** Råd för optimal kost och återhämtning som förbättrar spelarnas prestationer, inklusive näringslära och återhämtningsmetoder. *

1	2	3	4	5

Inte alls viktigt Mycket viktigt

29. **Nivåanpassning / uppdelning**: Strategier, metoder och verktyg för att arbeta med nivåanpassning och gruppindelning för att skapa optimala utvecklingsmiljöer för spelarna *

1	2	3	4	5

Inte alls viktigt Mycket viktigt

30. **Metodik:** Tips och verktyg som gör det enklare att planera, genomföra och utvärdera träningspass. *

1	2	3	4	5

Inte alls viktigt Mycket viktigt

31. **Mental träning:** Verktyg för att förbättra spelarnas fokus, koncentration och förmåga att hantera stress och press både på och utanför planen. *

1	2	3	4	5

Inte alls viktigt Mycket viktigt

32. **Ledarskap och pedagogik:** Verktyg som förbättrar ledarskapet med tydlig struktur, kommunikation och metodik. *

1	2	3	4	5

Inte alls viktigt Mycket viktigt

33. **Individuell träning**: Verktyg för att genomföra träning anpassad för specifika positioner och spelartyper, med fokus på individuell utveckling. *

1	2	3	4	5

Inte alls viktigt Mycket viktigt

34. **Föräldrarhantering**: Strategier för att engagera föräldrar i spelarutvecklingen och skapa en positiv, stödjande miljö. *

1	2	3	4	5

Inte alls viktigt Mycket viktigt

35. **Analys och utvärdering**: Verktyg för att analysera träningar och matcher, med fokus på att identifiera styrkor och förbättringsområden. *

1	2	3	4	5

Inte alls viktigt Mycket viktigt

36. **Övrigt**: Finns det något annat du vill lyfta gällande dina behov som fotbollstränare och vilket stöd som skulle underlätta din vardag? (Frivilligt)

Ange ditt svar

Bilaga 2 SvFF tränarutbildningsstege