

Upplevd mängd fritid, fysisk aktivitet och upplevd fysisk kompetens hos högstadielärover i idrottsklass och parallellklass

Jonna Boström och Victoria Bäckman

Avhandling för pedagogie magisterexamen

Åbo Akademi

Fakulteten för pedagogik och välfärdsstudier

Vasa 2020

Abstrakt

| | |
|--|----------------------------|
| Författare Jonna Boström och Victoria Bäckman | Årtal 2020 |
| Titel Upplevd mängd fritid, fysisk aktivitet och upplevd fysisk kompetens hos högstadieelever i idrottsklass och parallellklass | |
| Opublicerad avhandling i pedagogik för pedagogie magisterexamen. Vasa: Åbo Akademi. Fakulteten för pedagogik och välfärd. | Sidantal 60 (78) |
| Referat <p>Vårt syfte med avhandlingen är att undersöka om det finns skillnader mellan elever i idrottsklass och i parallellklass gällande upplevd mängd fritid, fysisk aktivitet och upplevd fysisk kompetens. Vidare undersöker vi också om pojkars och flickors resultat skiljer sig från varandra i alla forskningsfrågor. För att uppnå syftet med avhandlingen har vi valt att utgå från följande forskningsfrågor:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Hur upplever eleverna mängden fritid?2. Hur fysiskt aktiva är eleverna?3. Hurudan är elevernas upplevda fysiska kompetens? <p>Undersökningen har en kvantitativ forskningsansats och data har samlats in med hjälp av en webbenkät. Materialet kommer från en undersökning i det treåriga projektet <i>Urheiluylläkoulukokeilu</i>, (Idrottshögstadiet försöket) som ska ge möjlighet för unga elever att satsa på en dubbelkarriär redan från årskurs 7. Då data samlades in hösten 2017 svarade 16 projektskolor på enkäten. Respondenterna bestod av 315 elever från idrottsklasserna som medverkar i <i>Urheiluylläkoulukokeilu</i> och 214 elever från parallellklasser inom den vanliga utbildningen. Vi har fått ta del av 5 enkätfrågor som berör våra forskningsfrågor.</p> <p>Resultaten i vår undersökning visar att de elever som går i en idrottsklass upplever att de har mindre mängd fritid än de elever som går i en parallellklass. Inom idrottsklassen upplever flickorna till större del än pojkarna att deras fritid inte räcker till. Även i parallellklasserna är det flickorna som upplever sig ha mindre fritid än pojkarna. Gällande tid för att umgås med vänner har vi fått liknande resultat. Idrottsklasseleverna känner att de har mindre tid för att umgås med vänner än vad parallellklasseleverna gör. Bland idrottsklasseleverna är det flickorna som upplever sig ha mindre tid för vänner än vad pojkarna gör, medan vi i parallellklasserna inte kunde se några skillnader mellan könen.</p> <p>Av idrottsklasseleverna uppger största delen av eleverna att de är fysiskt aktiva minst en timme 6–7 dagar i veckan. Bland parallellklasseleverna är det ungefär hälften som är lika aktiva. Två tredjedelar av parallellklasseleverna rör på sig mellan 6–15 timmar i veckan och hälften av idrottsklasseleverna är fysiskt aktiva 16–25</p> | |

timmar en vanlig vecka. Gällande fysisk aktivitet kunde vi inte se skillnader mellan klasserna i någon av de tre enkätfrågorna. Inte heller mellan könen fanns det skillnader i hur fysiskt aktiva eleverna var. Bland eleverna i idrottsklasserna är resultaten mycket jämna mellan könen.

Idrottare upplevde sin fysiska kompetens aningen bättre än parallellklasseleverna inom delområdena uthållighet, snabbhet samt löpning och hopp. I idrottsklasserna fanns två områden där vi kunde se skillnader mellan könen. Flickorna värderade sig bättre än pojkarna gällande smidighet, medan pojkarna ansåg sig vara bättre på bollkontroll än vad flickorna gjorde. I parallellklasserna fanns inga skillnader mellan flickor och pojkar gällande upplevd fysisk kompetens.

Sökord

Fysisk aktivitet, fyysinen aktiivisuus, physical activity, fritid, leisuretime, vapaa-aika, Urheiluyhäkouluukeilu, Idrottshögstadieförsöket, upplevd fysisk kompetens

Innehållsförteckning

| | |
|--|-----------|
| 1 Inledning | 1 |
| 1.1 Bakgrund..... | 1 |
| 1.3 Avhandlingens struktur | 4 |
| 2 Fysisk aktivitet | 5 |
| 2.1 Motionsrekommendationer för barn och unga | 5 |
| 2.2 Barn och ungas motionsvanor..... | 6 |
| 2.3 Samband mellan fysisk aktivitet och skolframgång | 9 |
| 2.4 Sammanfattning | 11 |
| 3 Skola och idrott | 13 |
| 3.1 Gymnastik och idrott i skolan | 13 |
| 3.2 Upplevelser av kombinationen idrott och skola | 14 |
| 3.3 Sammanfattning | 18 |
| 4 En ung idrottares vardag | 19 |
| 4.1 Idrott, självkänsla och upplevd fysisk kompetens | 19 |
| 4.2 Det sociala stödet..... | 21 |
| 4.3 Fritid | 23 |
| 4.5 Sammanfattning | 25 |
| 5 Metod | 27 |
| 5.1 Syfte och forskningsfrågor | 27 |
| 5.2 Val av forskningsmetod | 27 |
| 5.3 Enkät som datainsamlingsmetod | 29 |
| 5.4 Undersökningsgruppen och undersökningens genomförande | 31 |
| 5.5 Analys och bearbetning av data | 32 |
| 5.6 Undersökningens validitet, reliabilitet och etik | 34 |
| 6 Resultat | 37 |
| 6.1 Elevers fritid | 37 |
| 6.1.1 Elevernas upplevelser av mängden fritid | 37 |
| 6.1.2 Elevernas upplevelse av mängden tid för att umgås med vänner | 39 |
| 6.2.1 Fysisk aktivitet den senaste veckan..... | 41 |
| 6.2.2 Fysisk aktivitet en vanlig vecka..... | 42 |
| 6.2.3 Antal timmar fysisk aktivitet under veckan..... | 43 |

| | |
|---|-----------|
| 6.2.4 Skillnader mellan könen angående fysisk aktivitet | 44 |
| 6.3 Elevernas upplevda fysiska kompetens..... | 47 |
| 6.3.2 Skillnader mellan könen inom klasserna gällande upplevd fysisk kompetens..... | 48 |
| 7 Diskussion..... | 50 |
| 7.1 Metoddiskussion | 50 |
| 7.2 Resultatdiskussion..... | 53 |
| 7.2.1 Elevernas upplevelser av mängden fritid | 53 |
| 7.2.2 Elevernas fysiska aktivitet | 55 |
| 7.2.3 Elevernas upplevda fysiska kompetens..... | 57 |
| 7.3 Förslag till fortsatt forskning | 59 |

Bilagor

Bilaga 1: Enkätfråga om fritid

Bilaga 2: Enkätfrågor om fysisk aktivitet

Bilaga 3: Enkätfråga om upplevd fysisk kompetens

Bilaga 4: Informationsbrev till föräldrarna

Bilaga 5: Information till lärare angående undersökningens genomförande

Tabeller

Tabell 1. Procentuell fördelning mellan eleverna gällande upplevelser av mängd fritid 38

Tabell 2. Procentuell fördelning mellan eleverna gällande upplevelser av sin tid för att umgås med vänner 40

Figurförteckning

Figur 1. Procentuell fördelning av idrottsklass elevernas och parallellklass elevernas svar angående upplevelse om tillräcklig mängd fritid. 37

Figur 2. Procentuell fördelning av idrottsklass elevernas och parallellklass elevernas upplevelser av mängden tid för att umgås med vänner. 39

Figur 3. Procentuell fördelning av antalet dagar då idrottsklass eleverna och parallellklass eleverna varit fysiskt aktiva i minst 60 minuter den senaste veckan. 41

Figur 4. Procentuell fördelning av antalet dagar då idrottsklass eleverna och parallellklass eleverna varit fysiskt aktiva i minst 60 minuter en vanlig vecka. 42

Figur 5. Procentuell fördelning av idrottsklass elevernas och parallellklass elevernas fysiskt aktiva timmar under en vanlig vecka. 43

Figur 6. Procentuell fördelning mellan könen i klasserna angående dagar då eleverna varit fysiskt aktiva i minst 60 minuter den senaste veckan. 44

Figur 7. Procentuell fördelning mellan könen i klasserna angående dagar då eleverna varit fysiskt aktiva i minst 60 minuter en vanlig vecka. 45

Figur 8. Procentuell fördelning mellan könen i klasserna angående antal timmar eleverna är fysiskt aktiva under en vanlig vecka. 46

Figur 9. Medeltal för idrottsklasselevens och parallellklasselevens upplevda fysiska kompetens. 47

Figur 10. Medeltal för idrottsklassflickornas och idrottsklasspojknas upplevda fysiska kompetens. 48

Figur 11. Medeltal för parallellklassflickornas och parallellklasspojknas upplevda fysiska kompetens. 49

1 Inledning

1.1 Bakgrund

En ung idrottare tvingas till stora val redan som ung och är tvungen att leva upp till höga förväntningar både inom idrotten och skolan. Föräldrar och tränare önskar ibland att den unga satsar allt på idrotten och lyckas där, samtidigt vill de att den unga idrottaren också ska satsa på skolan för att få en bra utbildning. Det ideala vore att den unga hittar ett sätt att kunna kombinera skolgång och idrott. Denna kombination är inte problemfri och kräver mycket av den unga idrottaren. Det finns många svårigheter med att kombinera skola och idrott, men ett av de största problemen är tidsbristen. (Metsä-Tokila, 2001). För att kunna genomföra kombinationen av idrott och studier på ett framgångsrikt sätt krävs det att idrottaren hittar för sig fungerande strategier och tydliga prioriteringar (Aquilina, 2013).

För att satsningen på en dubbelkarriär med studier och idrott ska lyckas krävs det att både skolan och idrottsrörelsens tränare och organisation har en god förståelse för idrottarens varierande behov. Tränaren behöver acceptera idrottarens studier och anpassa träningstider så att deltagande i undervisningen möjliggörs i den utsträckning som det behövs, samtidigt som det från skolans sida borde erbjudas ett anpassat schema för att eleverna ska kunna skapa en bra balans i vardagen. (Stråhlman, 2001).

I Finland har Olympiska kommittén gått in för att hjälpa unga idrottare att få en fungerande vardag med skolgång, målinriktad idrott och fritid. Skolor, idrottsföreningar och grenförbund samarbetar för att underlätta kombinationen av idrott och skola för de unga. År 2017 påbörjades projektet *Urheiluyhäkoulu* för årskurserna 7–9 där målet är att utveckla en statlig modell för idrottshögstadium där unga idrottare får hjälp att utveckla de livskunskaper som behövs för den krävande dubbelkarriären. Samtidigt gör skolorna som deltar i projektet upp ett schema där det under en skolvecka inkluderas tio timmar mångsidig idrott och träning. På andra stadiet erbjuds möjlighet till att kombinera utbildning med specifik och målinriktad

träning. Idrottsgymnasier och idrottsskolor är avsedda för unga idrottare som siktar på att bli professionella idrottare och lyckas både nationellt och internationellt. Målet med Olympiska kommitténs projekt är att alla idrottare slutför sin utbildning. (Olympiakomitea, 2019)

Vi har i vår avhandling fått ta del av material som kommer från en undersökning som ingår i projektet *Urheiluylläkouluokeilu* (Idrottshögstadietförsöket). Projektet har inget officiellt namn på svenska och vi har därför valt att använda oss av det finska namnet.

Vi anser att det är viktigt att undersöka eventuella skillnader mellan unga idrottare och jämnåriga icke-idrottande ungdomar för att få en bättre förståelse för vilket stöd de unga idrottarna behöver för att deras vardag ska fungera. Bland idrottande elever upplevs tidsbrist och uteblivna fritidsaktiviteter som några av de största problemen med dubbelkarriär (Turpeinen, 2012; Fyrklund, 2012). Fritiden är mycket viktig för både återhämtning och välbefinnande (Philips, 2011). Det har tidigare framkommit att många unga är nöjda med sin fritid, men att idrottande ungdomar inte upplever att de har för mycket fritid i lika stor utsträckning som andra ungdomar (Hakanen m.fl., 2019).

För unga i åldern 13 till 18 år rekommenderas 60–90 minuters fysisk aktivitet dagligen (Nuori Suomi, 2008). Det är också önskvärt att ungdomarna dagligen höjer pulsen så att uthålligheten förbättras (Terve koululainen, 2020). I Finland når över 60 % WHO:s rekommendationer om 60 minuter fysisk aktivitet minst tre dagar i veckan (Kokko m.fl. 2019). Högstadiel elever har en mycket lägre mängd fysisk aktivitet i veckan än vad elever i lågstadiet har (Tammelin m.fl., 2013; Kokko m.fl., 2015).

Idrottande ungdomar upplever sig mer fysiskt kompetenta än unga som inte aktivt idrottar och det finns även starka samband mellan upplevd fysisk kompetens och självkänslan (Wagnsson, 2009; Reinboth & Duda, 2004). Självkänslan hos unga har ofta en stark koppling till deras hälsa och välmående och ungdomar som aktivt utövar en idrott har vanligen en starkare självkänsla än de som inte idrottar. (Skaalivk, 2006)

Tiden som sätts på idrotten påverkar också den upplevda fysiska kompetensen, ju aktivare barn är desto större inverkan har det på deras upplevda fysiska kompetens (Wagnsson, 2009).

Vårt intresse för avhandlingens tema grundar sig på att vi i vår roll som lärare antagligen kommer träffa på ungdomar som satsar på en idrottskarriär och att vi då vill ha kunskap om hur vi som lärare kan stödja dem på bästa sätt. Vi har båda under vår skolgång idrottat och vi vet att tiden inte alltid räcker till och att det ibland uppstår konflikter vid bland annat skolfrånvaro på grund av idrotten. Samtidigt har vi också fungerat som tränare för juniorer och känner att vi även där kan ha hjälp av undersökningen.

Tidigare forskning inom området har till stor del fokuserats på alla grundskolans elever tillsammans som grupp eller enbart på idrottande ungdomar (Fyrklund, 2012; Hakanen m.fl, 2019; Kokko m.fl, 2018; Taras, 2005; Turpeinen, 2012). Det finns också forskningar där idrottande elever jämförts med andra jämnåriga, men många är gjorda på äldre elever på högskole- eller universitetsnivå (Aquilina, 2013; Manninen, 2014; Ryba m.fl., 2016). Med vår undersökning vill vi lyfta fram hur unga idrottare i början av tonåren upplever sin fritid och hur mycket tid de lägger ner på idrotten jämfört med övriga elever. Resultaten kan komma att vara av intresse för alla inom bildningssektorn som arbetar med idrottande ungdomar på sätt eller annat, samt för personer som är delaktiga inom föreningsverksamhet för juniorer.

1.2 Syfte

Vårt syfte med avhandlingen är att undersöka elever i idrottsklass och i parallellklass gällande upplevd mängd fritid, fysisk aktivitet och upplevd fysisk kompetens. Vidare undersöker vi också om pojkars och flickors resultat skiljer sig från varandra. För att uppnå syftet med avhandlingen har vi valt att utgå från följande forskningsfrågor:

1. Hur upplever eleverna mängden fritid?
2. Hur fysiskt aktiva är eleverna?
3. Hurudan är elevernas upplevda fysiska kompetens?

1.3 Avhandlingens struktur

Avhandlingen består av sju kapitel. I det första kapitlet, *Inledning*, presenteras undersökningens bakgrund, syfte, forskningsfrågor och disposition. Kapitel två, tre och fyra innehåller teorin som avhandlingen bygger på. I kapitel två, *Fysisk aktivitet*, behandlas fysisk aktivitet, rekommendationer om ungas fysiska aktivitet, barn och ungas motionsvanor och hur fysisk aktivitet påverkar inläring och skolgång. I det tredje kapitlet, *Skola och idrott*, redogör vi för hur skolgymnastiken i Finland ska vara upplagd enligt läroplanen, vilka möjligheter som finns att kombinera skola och idrott samt hur elever med dubbelkarriär, det vill säga skolgång och elitsatsning inom idrotten, upplever detta. I kapitel fyra, *En ung idrottares vardag*, tar vi upp faktorer som påverkar en ung idrottares vardag; självkänsla och fysisk kompetens, socialt stöd och fritid. Kapitel fem, *Metod*, innehåller bland annat forskningsfrågor, syftet med undersökningen, undersökningens metod, undersökningsgrupp och etiska frågeställningar. I det sjätte kapitlet, *Resultat*, presenteras undersökningens resultat utgående från forskningsfrågorna och i det sjunde kapitlet, *Diskussion*, diskuterar vi avhandlingens undersökningsmetod och resultat samt ger förslag till fortsatt forskning.

Jonna har ansvarat för kapitel 4, och Victoria för kapitel 6. Resterande delar har vi skrivit tillsammans.

2 Fysisk aktivitet

I detta kapitel definierar vi begreppet fysisk aktivitet, vi redogör för barns och ungdomars rekommendationer och motionsvanor om fysisk aktivitet samt presenterar hur fysisk aktivitet påverkar skolgången.

2.1 Motionsrekommendationer för barn och unga

Till fysisk aktivitet brukar all kroppsrörelse som utförs av skelettmuskulaturen och som medför en ökad energiförbrukning räknas. Skillnaden mellan fysisk aktivitet och motion är att motion är en planerad aktivitet med syfte att förbättra eller upprätthålla hälsan medan fysisk aktivitet sker i vardagen i form av exempelvis lek, aktivitet i arbetet eller aktiv transport. (Folkhälsomyndigheten, 2018).

Rekommendationerna om barn och ungas fysiska aktivitet varierar en aning beroende på vem som har gjort upp dem och till vilken målgrupp de riktas. I Finland borde alla barn och unga i åldern 7–12 år vara fysiskt aktiva 1½ - 2 timmar om dagen, och för 13–18 åringar rekommenderas 1–1½ timmes fysisk aktivitet varje dag. Minimirekommendationer för 18 åringar är en timme medan 7 åringarna behöver ha två timmar fysisk aktivitet dagligen. (Nuori Suomi, 2008.) Dessutom rekommenderas skärmtiden hållas under två timmar per dag och stillasittande borde inte heller överskrida två timmar utan paus. I åldern 13–18 år är det önskvärt att ungdomarna höjer pulsen och blir andfådda dagligen för att uthålligheten och konditionen ska förbättras (Terve koululainen, 2020).

Undervisnings- och kulturministeriet utgav år 2016 en ny rekommendation om fysisk aktivitet för barn under 8 år. Enligt den ska barn vara fysiskt aktiva i minst tre timmar varje dag och aktiviteterna ska vara varierande och bestå av varierande intensitet. Barnen ska heller inte sitta stilla i mer än en timme åt gången och de behöver ha pauser ofta för att avbryta stillasittandet. Världshälsoorganisationens rekommendationer (2019) riktar sig till barn och ungdomar i åldern 5–17. De

uppmanar till minst 60 minuter daglig moderat till intensiv fysisk aktivitet och det går bra att dela upp tiden till flera mindre pass. Aktiviteterna bör vara varierande och ska huvudsakligen bestå av aerob träning, men också träning som belastar muskler och skelett borde utövas tre gånger i veckan.

2.2 Barn och ungas motionsvanor

I en forskningsrapport (Tammelin m.fl., 2013) om pilotskedet av programmet Skolan i rörelse framkom att elever i årskurserna 1–6 i medeltal rörde på sig 62 minuter varje dag med medel- eller hög intensitet och att elever i årskurserna 7–9 rörde på sig 44 minuter om dagen. I lågstadiet uppgav en femtedel av flickorna och en tredjedel av pojkarna att de rörde på sig minst 60 minuter dagligen. I högstadiet var motsvarande andel ungefär 10 % av flickorna och en femtedel av pojkarna.

Bland elever i årskurserna 7–9 kom 12 % av flickorna och 16 % av pojkarna upp till en önskad nivå med en timmes fysisk aktivitet om dagen. I årskurserna 4–6 var motsvarande siffra för flickorna 36 % och för pojkarna 59 %. (Turpeinen, 2012). Även här var pojkarna mer aktiva. Överlag var pojkar mer aktiva än flickor både i årskurserna 1–6 och årskurserna 7–9 (Tammelin m.fl., 2013; Turpeinen, 2012.) Liknande resultat presenterades också i undersökningen Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa 2014. Där redovisade endast en femtedel av alla barn och ungdomar att de motionerar enligt rekommendationerna, dvs. en timme varje dag. Av elever som var fysiskt aktiva 60 minuter varje dag med medel- eller hög intensitet var andelen pojkar större än flickor. (Kokko m.fl., 2015). Andelen fysisk aktivitet sjunker betydligt i tonåren (Kokko m.fl., 2019; Kokko m.fl., 2015; Turpeinen, 2012).

I en rapport från statens idrottsråd (Aira m.fl. 2013) kunde man se att nästan hälften av ungdomarna i åldern 12–14 år rörde på sig tillräckligt. Det framkom också att under 2010 var andelen 13-åriga flickor som nådde upp till rekommendationen om 60 minuter fysisk aktivitet fem dagar i veckan knappt en femtedel och för pojkarna var motsvarande andel en tredjedel.

Statens idrottsråd presenterade 2019 en rapport som visade att av barn och unga i åldern 7 till 15 år var 38 % fysiskt aktiva minst 60 min/dag (Kokko m.fl., 2019). Av 15 åringarna var det endast en femtedel som var fysiskt aktiva en timme om dagen, pojkarna var lite mer aktiva än flickorna. Av alla barn i Finland nådde lite över hälften upp till Världshälsoorganisationens rekommendationer för ansträngande fysisk aktivitet, det vill säga 60 minuter minst tre dagar i veckan. Mellan undersökningarna som gjordes 2016 och 2018 fanns en ökning av barn och unga som var fysiskt aktiva en timme om dagen då andelen steg från 32 % till 38 %. Ökningen gällde både hos pojkar och flickor. I Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus (Hakanen m.fl., 2018) uppgav lite under hälften av barn och unga i åldern 10–14 år att de var fysiskt aktiva minst en timme varje dag. En tredjedel ansåg att de rörde på sig en timme 5–6 dagar i veckan och en femtedel var fysiskt aktiva en timme 3–4 dagar i veckan.

Folkhälsomyndigheten (2019) gjorde en undersökning i Sverige på ungdomar i åldern 13–15 år där de ville att ungdomarna skulle uppskatta hur många dagar den senaste veckan de varit fysiskt aktiva i minst 60 minuter samt att respondenterna skulle ange hur många timmar i veckan de var fysiskt aktiva. Materialet samlades in med enkäter och aktivitetsmätare. Som i tidigare undersökningar kunde det konstateras att pojkar var generellt mer aktiva än flickorna och att aktivitetsnivån var högre bland 11-åringarna än bland 15-åringarna. Bland 13-åriga flickor uppskattades den aktiva tiden i veckan till strax över 10 timmar och bland jämnåriga pojkar till lite under 13 timmar. I undersökningen svarade 13 % att de dagligen var fysiskt aktiva, medan aktivitetsmätarna visade en lägre andel (9,6 %). En del elever hade svårigheter med att uppskatta tiden de var aktiva och den uppskattade tiden stämde inte alltid överens med aktivitetsmätaren. Skolan bidrog med ungefär 35 % av den totala fysiska aktiviteten hos eleverna.

Att undersöka fysisk aktivitet vetenskapligt är svårt, speciellt när det gäller barn och ungdomar. Studier där självrapporterade data används ger ofta osäkra resultat då personer ofta tenderar framställa sig som mer fysiskt aktiva än vad de i verkligheten är. Objektiva mätmetoder, som exempelvis rörelsemätare, ger istället möjlighet till ett mer tillförlitligt mått på fysisk aktivitet och inaktivitet. (Nyberg, 2017.)

Av finländska ungdomar är det ca 80 % som innan de når vuxen ålder har deltagit i föreningsidrott på något sätt. År 2009 var nästan hälften av barn och unga mellan 3–18 medlemmar i en idrottsförening. Den vanligaste åldern att komma med i en idrottsförening är 6–9 år, och vanligen väljer ungdomarna sin huvudgren under tiden som de går i högstadiet. Procentuellt finns det inga stora skillnader mellan könen när det kommer till deltagande i idrottsföreningars verksamhet. (Kokko m.fl., 2015). I LIITU undersökningen 2018 hade andelen barn och unga som deltar i föreningsidrott ökat jämfört med den föregående undersökningen som gjordes 2016. Ungefär hälften av dem som deltog i undersökningen uppgav att de aktivt utövade idrott i en förening. Därtill uppgav 12 % att de ibland deltog i föreningsidrotten. Totalt deltog alltså 62 % av unga i åldern 7–15 i idrottsföreningars verksamhet. Den minsta andelen föreningsaktiva fanns bland 15 åringarna där deltagandet låg på 44 %. (Kokko m.fl. 2019). I undersökningen Lasten ja nuorten vapaa-aikatuutkimus 2018 uppgav 39 % av barn och unga i åldern 7–29 att de varje vecka deltog i idrottsföreningars verksamhet. I samma undersökning var hälften av unga i åldern 10–14 år dagligen aktiva inom idrottsföreningarna. (Hakanen m.fl., 2018). Bland elever i idrottshögstadium är andelen som deltar i föreningsledd idrott större, och det är även vanligare att de utövar flera olika grenar och idrotter än elever i en vanlig skola. Idrottselever når upp till rekommendationerna för fysisk aktivitet betydligt bättre än jämnåriga i en vanlig klass. Närmare 90 % av idrottseleverna rör sig minst en timme 5–6 dagar i veckan. Bland idrottselever som målinriktat tränar varje vecka är 1–2 vilodagar i veckan befogat så att kroppen hinner återhämta sig. (Olympiakomitea, 2019.)

Den största anledningen till att ungdomar slutar idrotta är för att de inte längre tycker att det är roligt. Även brist på tid är en stor del till varför de valt att sluta. Ungdomarna upplever att idrotten tar för mycket tid och de vill hellre spendera sin tid på något annat, som att umgås med vänner och göra skolarbeten. (Carlman m.fl., 2012). Molinero m.fl. (2006) kom också i sin studie fram till att den största anledningen till varför ungdomar i åldern 14–18 år slutar med sin idrott är att de har ”andra saker att göra”.

Tränaren har en viktig roll när det kommer till de ungas träningsmotivation. Tränaren ska förstå vad som motiverar de unga idrottarna och behöver ha tydliga mål och meningsfulla aktiviteter varje träning. (Annerstedt, 2007). Rottensteiner m.fl. (2015) undersökte hur prestationsmål och möjligheten att själv få bestämma över sitt tränande påverkar ungdomars fortsatta deltagande inom idrotten. De hävdar att klubbar och idrottsutövare som vill uppfylla de unga idrottarnas drömmar om att en dag tillhöra världseliten bör främja de ungas prestationsmål och skapa en träningsmiljö där idrottarnas autonoma motivation stöds. Menting m.fl (2019) rekommenderar att tränare följer upp idrottarnas motivation och uppmuntrar till ett motiverande klimat för att ungdomarna inte ska välja att sluta idrotta. Genom att se till att målen hålls på en realistisk nivå, att idrottarna njuter av att utöva sin sport, att positiva relationer byggs upp mellan idrottare och tränare samt att planeringen hålls långsiktig istället för satsning på kortsiktig framgång kan motivationen hållas uppe.

2.3 Samband mellan fysisk aktivitet och skolframgång

Fysisk aktivitet påverkar hälsan positivt både på ett fysiskt och ett psykiskt plan (Terve koululainen.fi). Fysisk aktivitet förbättrar cirkulationen i kroppen och ökar blodströmmen till hjärnan, samtidigt som nivåerna av endorfiner ökar. Dessa faktorer kan alla minska stress, förbättra humöret och ge en lugnande effekt efter träning, vilket vidare kan leda till att skolprestationerna förbättras. (Taras, 2005). Det har visat sig att fysisk aktivitet bidrar till förändringar i hjärnan som är avgörande för kognitiva och komplexa motoriska färdigheter. När barn leker, spelar och idrottar påverkas deras normala utveckling, socialisering och kognitiva processer positivt. Om barn fritt får röra på sig och utforska omgivningen lär de sig att kontrollera sina handlingar och tankar. Enligt forskare är lilla hjärnan, motoriska barken, hippocampus och prefrontala hjärnbarken de delar av hjärnan som påverkas av fysisk aktivitet. Hippocampus har en viktig roll i minnesfunktion och inläring medan lilla hjärnan behövs för inläring av nya färdigheter och rörelsekontroll. (Tompsonski m.fl., 2015). Både regelbunden träning och enskilda aktiviteter har visat sig ha en

fördelaktig effekt på barns mentala funktioner, och olika former av fysisk aktivitet påverkar de kognitiva funktionerna på olika sätt. Sibley och Etnier (2003) fann samband mellan fysisk aktivitet och kognition i alla åldrar mellan 4 och 18 år i sin analys av 44 olika studier. Detta gällande alla typer av fysisk aktivitet, bland annat konditionsträning, cirkelträning och idrottsundervisning. Störst kognitiv nytta av den fysiska aktiviteten verkade unga mellan 10 och 16 år ha. Regelbunden aktivitet bidrar till förändringar i hjärnans struktur medan enskilda aktiviteter tillfälligt påverkar tankeprocessen tillfälligt (Tompsonowski m.fl., 2015).

Fysisk aktivitet tenderar ha en positiv inverkan på människors hälsa och välmående genom att minska oros känslor och ångslan samt förbättra sinnesstämningen. Fysisk aktivitet kan även resultera i att den fysiska kroppsuppfattningen och självkänslan förbättras. (Schäfer-Elinder & Faskuger, 2006). Trudeau och Shepard (2008) undersökte samband mellan fysisk aktivitet, skolgymnastiken samt aktivitet i skolans idrottslag med skolframgång och kunde konstatera att det är möjligt att ta tid från skolans övriga ämnen och ge mera tid för gymnastiken utan att det påverkar elevernas skolframgång negativt. De drog också slutsatser om att det inte förbättrar skolprestationer och barns kondition och hälsa genom att minska eller begränsa tiden för skolgymnastik, fysisk aktivitet i skolan eller deltagande i skolans idrottslag.

I flera forskningsöversikter (Guan & Tena 2020; Singh m.fl. 2012; Taras, 2005) gällande samband mellan fysisk aktivitet och akademiska prestationer bland skolelever framkom att fysisk aktivitet är positivt relaterat med elevernas prestationer i skolan. Det framkom att fysisk aktivitet i hög grad påverkar hälsan och att det bland skolelever kan utveckla sociala färdigheter, minska riskbeteenden och förbättra den mentala hälsan. Även kortsiktiga fördelar av fysisk aktivitet kan förekomma, såsom bättre koncentration och på längre sikt kan det komma att förbättra studieprestationer. Syväoja m.fl. (2012) konstaterade att kognitiva aktiviteter så som minne och koncentrationsförmåga gynnas av fysisk aktivitet, och de anser att sambandet mellan kognitiva färdigheter och fysisk aktivitet kan förklara kopplingen mellan skolframgång och fysisk aktivitet. Att fysisk aktivitet tros ha en

positiv inverkan på uppmärksamhet, aktivitet och beteende under lektionerna kan i sin tur förklara hur fysisk aktivitet främjar lärandet.

En forskningsöversikt (Erwin m.fl., 2017) visade ett signifikant positivt samband mellan mängden fysisk aktivitet, skolprestationer och kognitiva resultat hos barn. Sambandet kunde tydligast kopplas ihop med aerob träning och barnens fysiska kondition påverkade skolprestationerna så att de barn som hade god fysisk kondition tenderade prestera bättre både kognitivt och akademiskt än de med sämre fysisk kondition. Det framkom att det är de matematiska förmågorna som gynnas mest av fysisk aktivitet men även en förbättring av intelligenskvoten och läsförmågan kunde konstateras. Forskarna konstaterade att även små korta pauser med fysisk aktivitet under lektionerna hade en positiv effekt på barnens lärande.

De elever som presterar bra i skolgymnastiken har vanligtvis också goda betyg i övriga ämnen. Elever som på fritiden är medlemmar i en idrottsförening har ofta höga betyg i gymnastik, men även i andra skolämnen. Bland elever som aktivt deltog i idrottsföreningars verksamhet hade 30 % väl godkänt i genomsnitt på betyget, medan endast 16 % av de som aldrig hade varit medlem i en idrottsförening nådde upp till samma genomsnitt. (Thedin & Engström, 2008.)

2.4 Sammanfattning

Fysisk aktivitet beskrivs som en kroppsrörelse utförd av skelettmuskulaturen där energiförbrukningen ökar från det normala. Fysisk aktivitet är sådan aktivitet som sker i vardagen i form av exempelvis aktiv transport och lek.

Barn och unga i åldern 7–12 år borde vara fysiskt aktiva minst 1½ - 2 timmar dagligen, medan motsvarande siffra för åldern 13–18 år är 1–1½ timme. Elever i årskurs 1–6 rör i medeltal på sig 62 minuter varje dag medan motsvarande siffra i årskurserna 7–9 är 44 minuter. Yngre barn är mera fysiskt aktiva än äldre barn, och pojkar tenderar ha en högre intensitet i sina fysiska aktiviteter än flickor.

Över hälften av de finländska ungdomarna deltar i organiserade idrottsaktiviteter och innan de når vuxen ålder är det endast en femtedel som inte kommer i kontakt med föreningsidrott. Bland elever i idrottsklasser är andelen som deltar i föreningsidrott större och eleverna når upp till rekommendationerna för fysisk aktivitet bättre än sina jämnåriga.

Forskning klargör att fysisk aktivitet påverkar hälsan positivt både fysiskt och psykiskt. Genom fysisk aktivitet förbättras exempelvis blodcirkulationen i kroppen, endorfinnivåerna höjs och blodströmmen till hjärnan ökar. Detta har visat sig påverka inlärning och minne positivt och undersökningar visar att barn i skolåldern kan prestera bättre i skolan om de är fysiskt aktiva.

3 Skola och idrott

I det här kapitlet tar vi upp på vilket sätt idrotten finns med i den finska grundskolans verksamhet och upplevelser av kombinationen idrott och skola.

3.1 Gymnastik och idrott i skolan

I Finland tillhör årskurserna 1–9 den grundläggande utbildningen som regleras av grundskolelagen. Regeringen gör upp nationella mål för undervisningen samt hur timfördelningen mellan de olika ämnena ska se ut. Utbildningsstyrelsen ansvarar i sin tur över hur målen och innehållet ska se ut för olika ämnen och ämneshelheterna. Regeringen har beslutat att den totala mängden gymnastik för årskurserna 7–9 ska vara sju årsveckotimmar. Med hjälp av denna förordning samt läroplanens riktlinjer gör skolorna upp en lokal timfördelning och kan välja att specialisera sig inom vissa ämnen vilket i sig möjliggör förekomsten av särskilda idrottsklasser. (Utbildningsstyrelsen, 2014). Målsättningen inom idrottsutbildningar är att stödja och hjälpa ungdomarna att utveckla sina idrottsliga färdigheter. Skolorna förbereder eleverna för att eventuellt skapa en elitidrottskarriär, men de ger även eleverna en god grund för ett framtida yrke. (Lund, 2010).

Idrottsklasser inom högstadiesverksamheten har funnits i Finland sedan 1980-talets slut. Ur idrottsorganisationers synvinkel var de idrottsorienterade klasserna och högstadiesverksamheten främst inom ramen för Nuori Suomi under 1990- och 2000-talets början. Först under 2010-talet blev detta en del av Olympiska kommittén, och då speciellt en del av idrottsakademins verksamhet. Sedan idrottsakademins program grundades 2013 har idrottarnas dubbelkarriärer fått mer uppmärksamhet. År 2015 grundade idrottsakademien ett högstadieteam och då flyttades även det nationella ansvaret för att främja skolgång och idrott för högstadieelever till Olympiska kommittén. (Olympiakomitea, 2019)

Av de finländska idrottarna som tävlar på olympisk nivå kombinerar 65 % skola och idrott (Aquilina, 2013). För att kunna säkerställa att unga idrottare får den träning de

behöver för att kunna utvecklas till elitidrottare har Finlands olympiska kommittés idrottsakademi valt att koordinera en statlig verksamhet för årskurserna 7–9. Målet med verksamheten är att skapa en fungerande vardag för unga idrottare där de får bra och tillräcklig träning, näring och vila kombinerat med skolgång och andra fritidsaktiviteter. De högstadieskolor som tillhör idrottsakademins nätverk stöder idrottares tillväxt genom att möjliggöra en fungerande skoldag i samarbete med hemmet, idrottsföreningar, idrottsförbund och idrottsakademien med tanke på kommande idrottskarriär. Andra skolor i regionerna är involverade i ett nätverk där de tillsammans är ansvariga för att samordna elevernas utbildning och studieprogram. Idrottsakademien erbjuder också en lägermodell för de unga idrottarna. Att kombinera lägermodellen med skolmodellen är möjligt, men speciellt för de elever som inte går i skolor som tillhör akademins nätverk ett bra alternativ för att komma in i akademins system. (Olympiakomitea.fi, 2019.)

Urheiluyhäkouluokeilu är ett treårigt utvecklingsprojekt som genomförs från och med hösten 2017 fram till våren 2020. Det konkreta målet med försöket är att utveckla en riksomfattande modell för idrottshögstadium där den huvudsakliga idén är att hjälpa eleverna utveckla livskunskaper och ge vägledning inför kombinationen av idrott och studier på framtida utbildningsnivåer. Andra konkreta mål är att öka andelen fysisk aktivitet och idrott speciellt under skoldagarna bland högstadieelever och att underlätta idrottarnas dagar genom att införa träningar under skoltid för att säkerställa att tiden räcker till för vila och skoluppgifter. (Olympiakomitea, 2019).

3.2 Upplevelser av kombinationen idrott och skola

En elev som har valt en dubbelkarriär vill nå framgång både inom idrotten och studierna. Dubbelkarriär kan definieras som att stort fokus ligger på idrotten och samtidigt på studier. (Tekavc m.fl, 2015.) Ryba m.fl. (2015) definierar dubbelkarriären som en elitidrottare med önskan om en karriär inom idrott i kombination med studier eller arbetskarriär. Olympiska kommittén (2019) listar tre olika modeller för en dubbelkarriär: kombination av idrott och studier, kombination av idrott och ett annat yrke, samt att idrottaren har idrotten som sitt yrke.

Under tiden i högstadiet innebär en dubbelkarriär att den unga idrottaren så bra som möjligt klarar av att på ett balanserat sätt kombinera skolgång, idrott och fritid. Skolan, idrottsföreningen, grenförbunden, idrottsakademin och andra aktörers mål är att stödja ungdomarnas kombination av skola och idrott, och på så sätt få en mångsidig och välmående idrottare (Olympiakomitea.fi). Enligt Aquilina (2013) visar tidigare undersökningar att åldern 16–18 år är speciellt krävande när det gäller att kombinera utbildning och en satsning på en elitidrottskarriär. Även om studier efter 16 års ålder inte är obligatoriska väljer ändå stor del av eleverna att slutföra studier på andra stadiet, vilket är obligatoriskt för att kunna komma in på ett universitet.

I takt med att kraven från skolan växer ska idrottaren övergå från junior till senior nivå. Dessutom kan en flytt från hemmet vara nödvändig om idrottaren vill gå på ett visst idrottsgymnasium. Undersökningar visar att trycket för att lyckas samtidigt i både studierna och idrotten, kan orsaka ångest, rastlöshet, stress, överbelastning samt övergångsproblem på olika utvecklingsstadier. (Ryba m.fl., 2016). För många unga idrottare ligger ansvaret för deras idrottsliga framgång hos tränare och andra professionella, men ansvaret för den akademiska karriären ligger däremot ofta helt på dem själva (Aquilina, 2013). Turpeinen (2012) konstaterade att eleverna på idrottsakademin till viss del planerade sina studier utgående från hur mycket tid idrotten krävde vid olika tidsperioder. Många hade ändå upplevt att deras idrottskarriär inte skulle bli allt för lång eller att studierna till och med var viktigare än idrotten.

McKenna och Dunstan-Lewis (2013) påpekar att ett av de största problemen en ung idrottare har är att bestämma hur de ska prioritera mellan rollen som idrottare och rollen som studerande. I motsats till den allmänna uppfattningen om att idrottarna endast fokuserar på sin sport och inte satsar på sin utbildning visade undersökningen att idrottare var högpresterande både inom sin sport och i skolan. För att ungdomarna ska kunna uppfylla de ansvarsområden som dessa två roller innehar behöver de hitta strategier som hjälper dem att prioritera rätt. De flesta som intervjuades i undersökningen betonade hur viktigt det var för dem att prestera lika bra i skolan som inom idrotten. Samtidigt kan det konstateras att individens personliga egenskaper, val av idrottsgren samt livsstilen i hög grad påverkar

chanserna till att hitta den balans som krävs för att en ung idrottare ska nå framgång inom båda områden.

Turpeinen (2012) undersökte i vilken mån idrottarna upplevde att idrotten hade påverkat studierna, och majoriteten av respondenterna var av den åsikten att idrotten inte hade påverkat studierna negativt. Nästan lika många svarade att idrotten påverkade studierna positivt eftersom de fick en paus i skoldagen vilket hjälpte dem att orka bättre på lektionerna. Även Romar (2012) fick liknande resultat i sin undersökning. Bland gymnasieelever som gick på en skidlinje uppgav ungefär hälften av eleverna att de var nöjda eller mycket nöjda med sina studieframgångar medan endast 12 % av eleverna var missnöjda med sin studieframgång. Nästan alla elever upplevde att skidlinjen på gymnasiet var en stor fördel när det gällde att kombinera skola och idrott.

De största problemen med att kombinera skola och idrott ansågs vara tidsbrist och trötthet. Dagarna i skolan blev långa och det fanns inte tid till annat än träning och studier. Största delen (85 %) ansåg att det gick ganska bra att kombinera idrott och studier medan endast 4 % ansåg att det var mycket svårt. I undersökningen konstaterades att kombinationen av idrott och studier är mycket möjlig i praktiken så länge som idrottaren vill och är motiverad (Turpeinen, 2012). Aquilina (2013) kunde i sin undersökning visa att många idrottare ansåg att skolan hade hjälpt dem att nå idrottsliga framgångar. En finländsk fotbollsspelare som deltog i undersökningen svarade att det som han lärde sig i skolan kunde han ha nytta av på fotbollsplanen och tvärtom. Han slog fast att han i takt med att han lärde sig dra nytta av dessa två aspekter av sitt liv mer konsekvent blev han en bättre student och idrottare som följd. En annan motivering till varför idrottarna ansåg att de gynnas av en dubbelkarriär var att de förstod att de behövde ha en reservplan att falla tillbaka på ifall att deras idrottsliga karriär inte utvecklades så som de tänkt sig. Det som oroade idrottarna mest var aspekter de kände att de inte hade kontroll över, såsom skador och misslyckande vid landslagsuttagningar. Där kunde de känna att utbildningen fungerade som ett säkerhetsnät.

En undersökning gällande kombinationen idrott och studier för en ung idrottare i en idrottsakademiskmiljö kunde visa att lärare och idrottsakademins tränare tänkte på liknande sätt angående elevernas skolgång. De tyckte alla att skolgången var av stor vikt och betonade idrottarnas eget ansvar och aktivitet. Från skolans sida kunde var det möjligt att hjälpa till med planeringen och ge stöd, men i slutändan var det idrottarnas egen önskan den viktigaste och de ansvarade själva för sin skolgång. Även om en idrottare tillhör världseliten kan studierna fortfarande skötas bra, och i undersökningen ges exempel på gymnasieelever som vunnit OS medalj och gått ut gymnasiet med goda betyg. I undersökningen fanns det goda exempel på när kombinationen av skola och idrott fungerade bra och eleverna var aktivt och självständigt gjorde upp en studieplan. Mindre lyckade exempel fanns också där eleverna ansåg att studierna går av sig själva och att de inte behövde anstränga sig för att de skulle lyckas. (Manninen, 2014).

De flesta ungdomar som söker till en idrottsskola har en klar målsättning. De vill utöva sin fritidsaktivitet på skoltid för att kunna prestera bättre i sin förening och utvecklas till en bättre idrottare. Ungdomarna anser att det vissa dagar är tungt att ännu efter skoltid orka med sin egen träning, och därför försöker lärarna anpassa sina träningar så att eleverna inte tränar dubbelt. (Eliasson m.fl. 2012). Idrottare tycker själva att det finns kompetenser som är viktiga för att en dubbelkarriär ska lyckas. Bland annat viljan och beslutsamheten att lyckas i både idrotten och skolan, uthållighet och att orka jobba hårt även under mera utmanande perioder anses viktigt. Samarbetet mellan idrottaren och de vuxna som hjälper dem utvecklas, d.v.s. lärare och tränare, ansågs också spela en stor roll om man vill lyckas med en dubbel karriär. Andra kompetenser som betonades var kommunikation, tron på de egna förmågorna samt att man vet exakt vad som krävs för att ens mål ska kunna uppnås. Kvinnliga deltagare i undersökningen gav de olika kompetenserna för en dubbel karriär en större betydelse än vad manliga deltagare gjorde, förutom i frågan om förmågan att kunna bo självständigt. (Tekavc, 2018).

3.3 Sammanfattning

I Finland hör årskurserna 1–9 till den grundläggande utbildningen där mängden gymnastik ska stämma överens med läroplansgrunderna. I årskurs 7–9 har speciella idrottsklasser funnits sedan 1980-talet med målsättningen att stödja ungdomar att utveckla sina idrottsliga färdigheter och förbereder eleverna för en eventuell elitidrottskarriär.

Olympiska kommittén startade hösten 2017 ett treårigt projekt i årskurserna 7–9 för att utveckla en riksomfattande modell för idrottshögstadium. Där får eleverna hjälp och vägledning med kombinationen av idrott och studier, och andelen fysisk aktivitet under skoldagarna ökas för att säkerställa att idrottselevernars tid för vila och skoluppgifter blir tillräcklig.

Bland ungdomar med en dubbel karriär upplevs tidsbrist och trötthet som problem. De flesta anser ändå att det går bra att kombinera skola och idrott. Vilja och motivation är viktiga faktorer för att kombinationen ska fungera. Många idrottare vill ha en examen som en grund att falla tillbaka på efter avslutad idrottskarriär och är därför måna om att avsluta studierna.

4 En ung idrottares vardag

I det här kapitlet tar vi upp en ung idrottares självbild, självkänsla och den upplevda fysiska kompetensen. Vi redogör även för hur det sociala stödet och fritiden påverkar en ung idrottare.

4.1 Idrott, självkänsla och upplevd fysisk kompetens

Fysisk aktivitet påverkar självkänslan hos både yngre och äldre barn. I en relativt skyddad omgivning där reglerna är klara och tydliga ges en möjlighet för de unga idrottarna att testa gränsen, pröva sig fram och jämföra sig med andra. Här ges också bra förutsättningar till att lägga grunden för självkänsla och självbild. (Hinic, 2001; Weiss & Ebbeck, 1996).

Självkänsla kan beskrivas som självaktning, självrespekt och självacceptans. En individ med god självkänsla är nöjd med sig själv och accepterar sig själv utan att påverkas av andras åsikter (Skaalvik och Skaalvik, 2016). Enligt Hassmén m.fl. (2003) är självkänsla hur en människa uppfattar och värderar sig själv. Självförtroende är däremot hur en person uppfattar sin förmåga att lyckas med en prestation och att självförtroende handlar om uppfattning av kapacitet.

De upplevelser som idrotten erbjuder en ung idrottare ger möjlighet att växa som person, stimulerar tillväxten och ökar medvetenheten. Resultat från flera undersökningar visar att det finns fysiska, psykiska och sociala fördelar med att delta i idrott, men också att det inspirerar till en aktiv livsstil. (Emie m.fl. 2013, Richman & Shaffer 2000). Inom idrotten lär sig ungdomarna sociala färdigheter, att jobba självständigt, självdisciplin, tålamod och hur viktigt det är att röra på sig. Idrotten lär också ut värderingar, ungdomarna får uppleva vinster och förluster, de får lära sig att tolerera skillnader och de behöver klara av att komma överens med andra. (Miller, 2009.)

Idrotten blir ofta en viktig plats för ungdomarnas utveckling av självbild och självkänsla. Inom idrotten finns klara regler inom vilka ungdomarna kan pröva sig fram, testa gränser och jämföra sig med andra vilket lägger en grund för självbild och självkänsla. Ansvar som idrottsföreningarna har i denna utveckling är stor och de anses vara en av de främsta socialiseringsfaktorerna vid sidan av familjen och skolan. Det har visat sig att ungdomar som idrottar har en starkare självkänsla än ungdomar som inte håller på med idrott (Marsh & Kleitman, 2003). Slutzky och Simkins (2009) undersökte hur tiden som läggs ner på idrottandet i lagidrotter respektive individuella idrotter och påverkar effekterna av utvecklingen av upplevd fysisk kompetens och självkänsla. Undersökningen riktade sig till barn i 7–10 års ålder och även barnens föräldrar deltog. Resultaten visade att den tid som lades ner på idrottandet inom lagidrott höjde den idrottsliga kompetensen vilket bidrog till en bättre självkänsla. Också Marsh och Kleitman (2003) kunde konstatera att lagidrotter påverkar självkänslan mera positivt än individuella grenar och att pojkar stärker sin självkänsla mera genom idrott än vad flickor gör.

En ung idrottares vardag påverkar i hög grad dennes självuppfattning och självkänsla. Idrottare ser ofta upp till tränaren och tar efter beteende, värderingar och attityder. Genom att identifiera sig med tränaren känner sig idrottaren duktig, framgångsrik och kraftfull vilket leder till att självkänslan utvecklas i en positiv riktning. Tränarnas, föräldrarnas och lärarnas uppmuntran och mångsidiga interaktion hjälper den unga att utveckla en stark självkänsla. Uppfostrarna behöver ge både ansvar och gränser för att stärka självförtroendet. Både inom idrotten och i skolan är feedbacken mycket viktig och med hjälp av den kan självkänslan påverkas positivt och idrottaren får höra om lyckade prestationer. (Weiss & Ebbeck, 1996).

Unga som upplever sig ha en lägre självkänsla är mindre fysiskt aktiva vilket kan kopplas till sämre fysisk och psykisk hälsa. De som däremot upplever sig ha en bra självkänsla är mera benägna att vara fysiskt aktiva vilket leder till bättre fysisk och psykisk hälsa. Pojkar värderar generellt sin fysiska självkänsla högre än vad flickor gör. (Hedström, 2016). För barn och unga är det värdefullt att uppfatta sig själv som fysiskt kompetent, och att även betraktas som fysiskt kompetent av andra kan leda till större socialt godkännande från föräldrar, vänner och lärare (Wagnsson, 2009).

Reinboth och Duda (2004) forskade i hur motivationsklimatet i idrottsmiljön påverkar ungdomar och kunde visa starka signifikanta samband gällande självkänsla och upplevd fysisk kompetens. Ungdomars självkänsla är starkt kopplat till deras hälsa, välmående och psykiska stabilitet. Det har även visat sig att de som idrottar i allmänhet har en starkare självkänsla än de som inte idrottar (Richman & Shaffer, 2000; Skaalvik, 2006). Wagnsson (2009) undersökte barn och unga i åldern 10–18 och kunde visa att de som idrottar upplever sig mera fysiskt kompetenta än de som inte utövar någon idrott. Mängden tid som sätts ner på träning spelar roll, ju mera aktiv ett barn är desto större positiv inverkan har det på den upplevda fysiska kompetensen. Det visade sig också att pojkar upplever sig mera fysiskt kompetenta än flickor, och att de som slutar idrottandet har lägre upplevd fysisk förmåga än de som väljer att fortsätta idrotta. Hur mycket idrotten påverkar barnens fysiska självkänsla är påverkas av hur viktig idrotten är för dem (Rodriguez m.fl., 2003).

4.2 Det sociala stödet

För att kunna ge ungdomarna ett effektivt stöd hemifrån behöver föräldrarna känna till de stressfaktorer i dubbelkarriären som de unga idrottarna stöter på (Knight m.fl., 2018). Föräldrarna erbjuder värderingar, åsikter, attityder, utbildningsmål och tips inför karriären, och för att idrottaren ska kunna skapa sociala relationer och nätverk är föräldrarnas hjälp betydande. Om föräldrarna inte ger det sociala stöd den unga behöver kan också skapandet av relationer utanför familjen misslyckas. Socialt stöd kan föräldrarna ge till sina barn genom att lyssna, försöka förstå och visa att de värdesätter barnets känslor och intressen. Föräldrar uppfostrar ungdomarna, de upprätthåller ett familjesystem och erbjuder en modell för sociala relationer. För en ung person är det sociala stödet mycket viktigt. Det hjälper den unga att anpassa sig till familjen, främjar interaktion och förbättrar familjeklimatet. Det utvecklar också den kognitiva och känslomässiga tillväxten samt självförtroende och välmående. (Salmela, 2006). I ett fungerande idrottsliv är föräldrarnas roll väldigt viktig och intresset för målinriktad tävlingsidrott ställer höga krav på familjen. I Aarresola och Konttinens (2012) undersökning uppgav 98,5 % av ungdomarna att deras föräldrar på

något vis var aktiva i deras idrottande, ofta gällde det transport till träningar, de gav stöd och uppmuntran och att de hjälpte idrottaren ekonomiskt.

Föräldrars stöd är viktigt för såväl pojkars som flickors anpassning till idrotten. Bland de unga tennisspelare som deltog i Leffs och Doyles undersökning (1995) upplevde flickor och pojkar i samma mån att de fick stöd från båda sina föräldrar, men större en andel pojkar än flickor uppgav att de känt press från fader än modern. Flickorna uppgav att de upplevde liknande grad av press från båda föräldrarna.

Förutom familjen är också idrottskamrater, lagkamrater och träningsgruppen viktiga för den unga idrottaren. Bland ungdomar i en träningsgrupp bildas en känsla av gemenskap som hjälper till att utveckla gruppens verksamhet och stärker relationerna mellan idrottare. Ungdomarna växer också in i olika roller inom träningsgruppen, vilka kan komma att förändras senare, exempelvis när tränaren utser en ny lagkapten. Genom de olika rollerna får idrottarna erfarenheter som hjälper dem att utvecklas både på ett personligt men också idrottsmässigt plan. (Emie, m.fl. 2013).

Idrottande ungdomar kommer i kontakt med många olika människor. Positiva vänskapsrelationer och de sociala nätverk som dessa bildar stöder människans psykiska välmående. I ett socialt nätverk kan den unga göra sociala jämförelser, känna gruppsamhörighet, få andras förståelse och acceptans samt få inspiration. Vid sidan av föräldrarna är vännerna ett viktigt socialt stöd för unga idrottare. Tillsammans med vännerna lär de sig hur verkligheten fungerar utanför familjen och det är med dem som tankar och känslor delas och diskuteras. Vänner påverkar varandras självkänsla och identitet genom att hjälpa, ge råd och fungera som emotionellt stöd. (Emie, m.fl., 2013; Salmela, 2006). I långvariga kompisrelationer har ungdomarna vanligtvis liknande attityder och beteendemönster och på så vis får de socialt stöd av varandra. Unga idrottare är ofta nära vänner med sina lagkamrater och de positiva kompisrelationerna stärker självförtroendet, de sociala färdigheterna och påverkar skolframgången positivt. (Salmela, 2006). Daniels och Leaper (2006) gjorde en undersökning där över tiotusen ungdomar i åldern 12–21 deltog och kunde utifrån sina resultat konstatera att vännernas acceptans i idrottsliga sammanhang stärker sambandet mellan deltagande i idrott och en ökad självkänsla. Tillsammans med

vännerna diskuteras både saker som händer utanför idrotten, men också händelser och känslor som idrotten ger. Finska Yle rapporterade 27 mars 2018 om Mannerheims barnskyddsförbunds undersökning gällande barn och ungas idrottande att så många som en femtedel av de unga slutar idrotta på grund av att de inte har vänner i träningsgruppen (Yle.fi).

4.3 Fritid

Begreppet fritid kan definieras på många olika sätt. Några exempel är överbliven tid efter arbete, utövande av specifika aktiviteter, återhämtning och tid utan måsten. Variationen i definitionerna påvisar att ordet fritid betyder olika saker för olika personer. Haywood m.fl. (1995) beskriver fyra olika sätt att se på fritid; fritid som överbliven tid, fritid som frihet, fritid som hjälpmedel och fritid som aktiviteter. Då fritiden ses som överbliven tid är fritiden den tid som blir kvar när arbete och alla måsten är gjorda.

Fritid handlar om mer än bara tid. Fritid behöver inte nödvändigtvis vara kopplad till den tid då vi inte utför arbete, utan det handlar även om livskvalitet och välbefinnande. Det engelska begreppet "leisure" är mera beskrivande än det svenska ordet och betyder inte bara fritid utan också frihet att göra vad man vill. Fritid bör ses som ett helhetsbegrepp som innefattar fysiska, psykiska, sociala, politiska och kulturella aspekter. (Philips, 2011).

Elkington och Stebbins (2014) delar upp fritiden i "casual leisure" och "serious leisure". Med "casual leisure" menas fritidsaktiviteter som är avslappnade och tillfälliga, såsom att se på TV, följa med en fotbollsmatch eller ha en picknick med vänner. "Serious leisure" är istället mer planerade fritidsaktiviteter och kan bestå av hobbyverksamhet eller engagemang i volontärverksamhet.

Begreppet fritid kan även delas in i aktiv och passiv fritid. De människor som har en aktiv fritid mår ofta bättre och lever längre än människor med en passiv fritid. Benämningarna aktiv och passiv fritid har fått mycket kritik eftersom de har en tydlig positiv respektive negativ klang. Att definiera passiv fritid är svårt, samtidigt som den

yller en mycket viktig funktion. Den passiva, avkopplande, fritiden är för många tid för att varva ner och återhämta sig. Barn och unga som går i skola behöver ha möjlighet till både mental och fysisk avkoppling efter en skoldag. För ett barn är det viktigt att få vara hemma och ta det lugnt, och att varje kväll ha fritidsaktiviteter inplanerade kan skapa både stress och trötthet. (Philips, 2011).

I den finländska undersökningen Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018 undersöktes barn och unga i åldern 7–29 år. Bland annat undersökte man om respondenterna ansåg sig ha tillräckligt med fritid. Fyra av fem respondenter svarade att de hade tillräckligt med fritid, 17 % ansåg att de hade för lite fritid medan 6 % tyckte att de hade för mycket fritid. I åldern 10–14 svarade 94% att de hade lagom mycket fritid, 3 % ansåg sig ha för lite fritid och 2 % för mycket. De barn och ungdomar som hade en hobby ansåg till större del att mängden fritid var passlig än de som inte hade en hobby. Bland idrottande barn och unga ansåg 4 % att de hade för mycket fritid, medan motsvarande siffra bland de som inte idrottar på fritiden var 17%. (Hakanen m.fl. 2019).

I en attityd- och värderingsstudie gjord i Sverige (Myndigheten för ungdoms och civilsamhällsfrågor, 2019) uppger två tredjedelar av personer i åldrarna 16–29 år att de är nöjda med sin fritid. Pojkarna är i större utsträckning nöjdare än flickorna. Det var vanligare att unga i åldern 16–19 år var nöjda med sin fritid jämfört med åldersgruppen 25–29 år. Nästan en tredjedel av respondenterna i åldern 16–19 (28 %) svarade att deras fritid inte räcker till för att de ska hinna med allt de vill. Bland flickorna svarade fyra av tio att de ansåg sig ha för lite fritid medan motsvarande siffra för pojkarna var tre av tio. Ungefär hälften av de som deltog i undersökningen tyckte att de hade lagom mycket fritid. Också i ungdomsbarometern (2012) framkom liknande resultat. Pojkarna var överlag lite mer nöjda med sin fritid än flickorna och ju yngre barnen var desto nöjdare var de med sin fritid.

De som träffar sina vänner dagligen är vanligtvis nöjdare med sin fritid. Att hålla regelbunden telefonkontakt med vännerna ger också en känsla av tillfredsställelse (Myllyniemi, 2013). Bland 7–29 åringar träffar över hälften sina vänner dagligen och nästan alla träffar vänner varje vecka. Frekvensen för att träffa vänner minskar då åldern ökar. Nästan tre fjärdedelar av 15-åringarna träffar sina vänner dagligen

medan motsvarande andel för åldern 25–29 år är under en tredjedel. En del unga upplever att de inte träffar vänner så ofta trots att de idrottar tillsammans med sina vänner nästan varje dag. Gemensamma träningstillfällen uppfyller inte alltid de individuella kriterierna för hur man umgås med vänner även om vännerna är på plats under träningen. Flickor är i majoritet bland dem som upplever detta mer ofta. (Myllyniemi & Berg, 2014).

4.5 Sammanfattning

Självkänsla kan förklaras som sättet en människa uppfattar och värderar sig själv medan självförtroende är hur en person uppfattar sin förmåga att lyckas. Idrotten låter ungdomarna växa som personer och de som idrottar har en starkare självkänsla jämfört med icke-idrottare. Genom att aktivt idrotta höjs den idrottsliga kompetensen vilket i sin tur leder till en bättre självkänsla. Lagidrotter påverkar självkänslan mera än individuella idrotter och pojkar stärker sin självkänsla mera genom idrott än vad flickor gör.

Det sociala stödet från familj och vänner är av stor vikt för en ung idrottare. Som det närmaste sociala stödet kan familjen påverka och stödja ungdomars fysiska, psykiska och sociala utveckling. Tillsammans med vännerna lär sig ungdomarna hur verkligheten fungerar utanför familjen och det är med dem som tankar och känslor delas och diskuteras. Vänner påverkar varandras självkänsla och identitet genom att hjälpa, ge råd och fungera som emotionellt stöd.

Fritid kan definieras som överbliven tid efter arbete, utövande av specifika aktiviteter, återhämtning och tid utan måsten. Fritid behöver inte nödvändigtvis vara kopplad till den tid då vi inte utför arbete, utan det handlar även om livskvalitet och välbefinnande. I en finländsk undersökning svarade 76% av unga mellan 7–29 att de ansåg sig ha tillräckligt med fritid. De som hade en hobby tyckte till större del att mängden fritid var passlig. I Sverige var pojkarna överlag mer nöjda med sin fritid och

en tredjedel i åldern 16–19 år tyckte att deras fritid inte räckte för att de skulle hinna med allt de ville. Yngre barn är mer nöjda med sin fritid än ungdomar och unga vuxna.

5 Metod

I det här kapitlet presenterar vi vårt syfte med undersökningen samt de forskningsfrågor som vi har utgått från. Vidare beskriver vi val av metod samt undersökningens genomförande och analys av data. Avslutningsvis behandlar vi undersökningens reliabilitet, validitet och etik.

5.1 Syfte och forskningsfrågor

Vårt syfte med avhandlingen är att undersöka om det finns skillnader mellan elever i idrottsklass och i parallellklass gällande upplevd mängd fritid, fysisk aktivitet och upplevd fysisk kompetens. Vidare undersöker vi också om pojkars och flickors resultat skiljer sig från varandra. För att uppnå syftet med avhandlingen har vi valt att utgå från följande forskningsfrågor:

1. Hur upplever eleverna mängden fritid?
2. Hur fysiskt aktiva är eleverna?
3. Hurudan är elevernas upplevda fysiska kompetens?

5.2 Val av forskningsmetod

Forskningens frågeställningar och syfte är avgörande när det kommer till valet av forskningsmetod. De två metoder forskaren har att välja mellan är ett kvalitativt eller kvantitativt angreppssätt. Oberoende av vilken metod forskaren väljer är målet att finna samband och relatera verklighet och teori med varandra. (Olsson & Sörensen, 2011.) Metoden ska sedan kunna fungera som ett verktyg som hjälper forskaren få fram de uppgifter som behövs för att kunna svara på undersökningens frågeställningar. Skillnaden mellan de båda metoderna kan kort förklaras med att kvantitativa metoder arbetar med sådant som kan beskrivas med siffror medan kvalitativa metoder passar för sådant som kan beskrivas med ord. De två metoderna

kan väl kombineras i en undersökning, speciellt om studien är väldigt omfattande. (Eliasson, 2013.)

Inom den kvalitativa forskningsmetoden är forskaren subjektiv och ofta träffar forskaren personligen sina informanter. Frågeställningar kan vid behov fördjupas och resultaten grundar sig vanligen på ett individer och går på djupet gällande specifika kontexter. (Olsson & Sörensen, 2011.) De vanligaste kvalitativa metoderna är intervjuer och observationer (Eliasson, 2013). Den kvantitativa forskningsmetoden lämpar sig bra då statistik används eller resultatet ska redogöra för en större grupp individer (Patel & Davidson, 2003). Ett frågeformulär används vanligen när kvantitativa data ska samlas in, då i en enkät- eller intervjuundersökning.

Kvantitativ forskning är forskning som innebär att olika saker mäts i samband med datainsamlingen och att forskaren sedan använder sig av statistiska bearbetnings- och analysmetoder (Patel & Davidson, 2003). En kvantitativ forskningsmetod kännetecknas av att forskaren har en distans till det undersökta objektet, möjligheten till en stor undersökningsgrupp samt ett väl strukturerat upplägg (Olsson & Sörensen, 2011). En kvantitativ metod fungerar bra då siffror är viktiga i undersökningen. En fördel med en kvantitativ metod är att arbetet med det insamlade materialet blir strukturerat och till viss del går att förbereda. (Eliasson, 2013).

Både inom det kvalitativa och det kvantitativa perspektivet måste en objektivitet finnas med som gör forskningen trovärdig. Därtill ska undersökningen genomföras systematisk och alltid ha en vetenskaplig grund. En saklig argumentation behöver alltså stödja alla slutsatser och ställningstaganden som görs. (Olsson & Sörensen, 2011). Syftet med en kvantitativ ansats är att få fram en mer ytlig bild om en större grupp av respondenter, händelser och situationer. Kvantitativ forskning har vanligen även ett nomotetiskt intresseområde. (Hassmen & Hassmen, 2008). I vår undersökning har vi valt att använda en kvantitativ forskningsansats för att vi har ett stort antal respondenter och för att vi använder oss av statistik

5.3 Enkät som datainsamlingsmetod

En enkät är när respondenten på egen hand fyller i svar, elektroniskt eller i pappersform. Forskaren behöver inte ha någon kontakt med respondenterna, även om denna metod inte är lika personligt som en intervju så är den effektiv. Det sägs att en bra gjord enkät "fyller sig själv". (Nilsson & Björn, 2006.) Enkäter används allt mer för att samla in uppgifter till examensarbeten och avhandlingar, eftersom de kan användas nästan inom vilket ämne som helst. Enkät är ett frågeformulär som skickas ut till personer, oftast ett större antal. (Ejvegård, 2003.) När enkäter används som insamlingsmetod tar processen ofta några månader. Enkäterna ska skickas ut, sedan ska personerna i fråga svara på enkäterna, de ska skickas tillbaka och först efter detta kan forskaren analysera dem. När forskaren använder enkät som datainsamlingsmetod ska hen tänka på att ju mer frågor desto färre svar fås tillbaka. Frågorna ska vara klara och tydliga så att inte läsaren ska behöva gissa sig fram. (Ejvegård, 2009.)

Vid en datainsamling är det oftast två parter inblandade, den frågeställande och respondenterna. Den kommunikation som sker mellan dessa parter är endast via enkäten, då respondenten svarar på enkätens frågor. När den frågeställande samlar in materialet är det viktigt att beteendet är likartat inför alla respondenter, för att inte ens egna åsikt ska påverka respondenten. (Hassmen m.fl., 2003.) För att detta inte ska bli ett problem underlättar det att skicka ut enkäten via e-post, det är även lättare att samla in en större mängd information och respondenterna påverkas inte av frågeställaren (Hassmen & Hassmen, 2008). En annan fördel med att använda enkät som datainsamlingsmetod är att det är mindre tidskrävande, enklare, lättare att hantera data eftersom det är skriftligt och mer ekonomiskt, än att använda sig av en intervju.

Det finns även nackdelar med att använda sig av en enkät. Ett av de största problemen är uteblivna svar. Det finns två så kallade bortfall. Det första är att enkäten aldrig kommer tillbaka från respondenten. Sedan finns det de interna bortfallen, då respondenten inte svarar på en eller flera frågor. Detta kan leda till att den

frågeställande inte kan använda det vid en statistisk bearbetning. Enkäter med för få svar är det onödigt att bearbeta statistik på ett sofistikerat sätt. (Ejvegård, 2009.)

Det finns olika typer av frågor som forskaren kan använda sig av i en enkät enligt Youngman (1982). Öppna frågor är sådana som respondenten kan svara med ett eller flera ord. Denna metod kan dock vara svår att analysera, men det kan användas som en introduktion till en uppföljningsintervju. Öppna frågor är också knepiga, detta bara på grund av folks handstilar och det gör att svaret kan bli oläsligt. Det blir långa och korta svar och det kan vara svårt att tolka vad de menar, eller sedan bara några få ord (Trost J, Hultåker O, 2016). En annan typ av frågor är alternativa frågor. Här får respondenten välja mellan olika färdigt uppgjorda svarsalternativ. Kategorifrågor används när man endast vill ha ett svar av respondenten, till exempel kön eller ålder, medan rangordningsfrågor används när svaret ska ges i skalor, exempelvis 1–5. (Ejlertsson, 2019.) I undersökningen vi tog del av använde forskarna alternativa frågor i enkäten, svarsalternativen var färdigt uppgjorda.

Vid enkätundersökningar använder forskaren oftast sig av kongruens. Med det menas att det ställs ett antal frågor som nästan ser likadana ut för att få med alla nyanser. I en kvantitativ studie är målet att få svar på långsiktiga förändringar, svaret ska inte kunna påverkas beroende på om respondenten bestämmer sig för att svara direkt eller efter några dagar. (Youngman, 1982.) Om undersökningen handlar om att få reda på hur aktiva eleverna är, ska frågan ställas så att det handlar om veckan och dess dagar, inte termer som, alltid, aldrig, ofta och sällan. Orsaken till detta är att den svarande kan tolka dessa alternativ på olika sätt, för vissa betyder "sällan" två gånger i veckan medan den andra använder sig av "ofta". Dessa frågor riskerar också att den svarande tröttnar och bara ringar in utan att ens läsa frågorna efter ett tag. (Ejlertsson, 2019.)

Materialet till vår undersökning samlades in via en Webropol-nätenkät i november och december 2017

5.4 Undersökningsgruppen och undersökningens genomförande

Vi har fått ta del av material som samlades in på hösten 2017 som en del av Olympiska kommitténs idrottsakademi *Urheiluyhäkölukokeilu*. Studiens insamlade data grundar sig på svar från 16 olika högstadium runt om i landet. Sammanlagt svarade 529 elever i sjunde klass på enkäten. Eleverna som deltog i undersökningen är födda 2004 vilket betyder att de var 13 år gamla när materialet samlades in. Datainsamlingen skedde via en gruppwebbenkät som alla i klassen fyllde i samtidigt under övervakning av läraren. Av eleverna hörde 315 (59,5 %) till *Urheiluyhäkölukokeilu* och 214 (40,5 %) elever tillhörde den normala utbildningen och gick i parallellklasser. Eleverna som går i idrottsklasserna har vi valt att kalla för idrottsklassflickor och idrottsklasspojkar, och parallellklassernas elever kallar vi för parallellklassflickor och parallellklasspojkar. Flickorna som deltog i undersökningen var 264 och pojkarna 265. Därtill fanns 4 elever som inte angett kön eller klass som vi valde att inte räkna med i resultatet. Av flickorna gick 150 i idrottsklass och 114 i parallellklass, och av pojkarna var det 166 som gick i idrottsklass och 99 i parallellklass.

5.5 Analys och bearbetning av data

Vi använde oss av data från följande fem enkätfrågor för att få svar på våra forskningsfrågor.

Till vår första forskningsfråga om fritid använde vi oss av två påståenden från den ena enkätfrågan. Eleverna skulle svara vad som passade bäst in på dem angående påståendena "Jag har tillräckligt med fritid" och " Jag har tillräckligt med tid till att umgås med vänner". Svartalternativen som eleverna hade var Stämmer helt, Stämmer bra, Stämmer delvis, Stämmer lite och Stämmer inte alls. Vi har valt att gruppera svartalternativen i tre olika kategorier även om svartalternativen var fem i den ursprungliga enkäten.

I vår andra forskningsfråga om fysisk aktivitet utgick vi från svaren från tre enkätfrågor. Den första enkätfrågan handlade om hur många dagar den senaste veckan eleverna rört på sig i minst 60 minuter, medan den andra frågan handlade om hur många dagar en vanlig vecka eleverna rör på sig i minst 60 minuter. Båda frågorna hade svartalternativ från 0–7 dagar. I den tredje enkätfrågan skulle eleverna fylla i hur många timmar de var fysiskt aktiva under en vanlig vecka. Här fanns inga färdiga svartalternativ utan de fick själva fylla i sitt eget värde.

I den tredje forskningsfrågan gällande upplevd fysisk kompetens utgick vi från åtta olika påståenden ur samma enkätfråga. Där skulle eleverna värdera hurdana de är på skolgymnastiken och på fritiden. Eleverna fick välja ett nummer mellan 1 och 5, där 1 stod för den högsta kompetensnivån och 5 för den lägsta kompetensnivån. Påståendena gällde uthållighet, snabbhet, styrka, smidighet, balans, bollhantering, löpning och hopp samt skicklighet i gymnastik och spel.

Forskarna tog genast bort en del respondenter ut data ifall de hade mer än >20 % av svaren borta eller om det fanns andra olägenheter i svaren. Den data vi fick och sedan analyserade lades in i statistikprogrammet IBM SPSS statistics 26. Vi analyserade 529 svar från undersökningen och vi valde att lämna bort de respondenter som inte angett sitt kön eller valt att fylla i "annat" i enkäten för att få fram önskat resultat. Vi

valde ut de enkätfrågor som var relevanta till vår undersökning och alla svaren från respondenterna lades in i SPSS för att analyseras.

Vi använde oss av Descriptive Statistics - Frequencies för att se hur många flickor och pojkar som deltog i vår undersökning, även hur många av dem som gick i parallellklassen och idrottsklassen. Vi behövde specifikt få fram hur många flickor och pojkar det var i idrottsklassen och parallellklassen, och vi använde korstabulering för att få fram resultatet. Denna analys gjorde vi med alla våra enkätsvar för att kunna se en skillnad mellan pojkar i idrottsklassen och pojkar i parallellklassen, likadant med flickorna. Vi har grupperat in timmarna så att tabellerna ska vara tydligare i resultatet. För att få fram rätt procent i våra tabeller har vi adderat ihop resultaten av hur många som svarat.

Vi gjorde ett oberoende t-test på frågan om den upplevda fysiska kompetensen för att se om det fanns någon signifikant skillnad mellan klasserna. Om värdet är under ,050 är "spridningen" inte den samma, om värdet är högre är "spridningen" den samma.

5.6 Undersökningens validitet, reliabilitet och etik

En trovärdig undersökning har hög validitet och reliabilitet (Eriksson och Wiedersheim-Paul, 2014). Forskaren måste alltid granska sin metod kritiskt när hen gör en undersökning för att kunna avgöra om informationen som samlats in är tillförlitlig. Reliabilitet och validitet står i förhållande till varandra vilket gör att vi behöver koncentrera oss på båda aspekter. (Bell, 2006.) Saknar en frågeställning reliabilitet, är det mycket sannolikt att den också saknar validitet. En reliabel undersökning behöver däremot inte betyda att den även är valid. (Patel & Davidson, 2003.)

Eriksson och Wiedersheim-Paul (2014) anser att validiteten är ett mätinstruments förmåga att mäta det väsentliga i fråga och att forskaren med hjälp av instrumentet kan uppnå resultat som motsvarar undersökningens syfte. Det handlar alltså om överensstämmelsen mellan det som vi faktiskt undersöker och det vi säger oss undersöka (Patel & Davidson, 2003). Om inte instrumentet mäter det som det är tänkt att mäta spelar det ingen roll hur bra själva mätningen är (Eriksson och Wiedersheim-Paul, 2014). Validiteten baserar sig på det som mäts och om detta tydligt förklarats i frågeställningen (Holme & Solvang, 1997). Begreppet validitet delas ofta in i två kategorier, inre validitet och yttre validitet. Inre validitet fås genom att göra en analys av innehållet i de mätinstrument som används. Det handlar om modellens begrepp, deras överensstämmelse och mätbarhet. Yttre validitet har däremot att göra med överensstämmelsen som fås mellan mätvärdet och en mätbar definition av verkligheten. (Eriksson och Wiedersheim-Paul, 2014; Patel & Davidson, 2003.) Validitet kan anses höra ihop endast med kvantitativa undersökningar, men Eliasson (2013) menar att även kvalitativa forskare kan uttrycka att deras undersökningar har validitet. De enkätfrågor som vi fick ta del av gällande fysisk aktivitet har tidigare använts i LIITU undersökningen 2016.

Ordet reliabilitet hör ihop med engelskans *rely on* som kan översättas till svenskans *lita på* (Eliasson, 2013). Reliabilitet anger hur tillförlitlig en mätning är (Jakobsson, 2011), och är den grad av överensstämmelse vi får då olika mätningar utförs med samma instrument, till exempel om undersökningen görs om vid ett senare tillfälle

eller under andra omständigheter. Om resultaten då till en hög grad överensstämmer så anses reliabiliteten vara hög. (Olsson & Sörensen, 2011.) Reliabiliteten kan även mätas genom att alternativa formuleringar används. Då används olika ord med samma innebörd i frågorna och jämför sedan resultaten. Ett annat alternativ är *split-half-metoden* där frågorna i en undersökning delas upp i två delar som motsvarar varandra och sedan jämförs svaren. (Bell, 2006.) Att resultatet går att upprepa och att undersökningen har hög reliabilitet är viktigt ur en vetenskaplig synvinkel för att andra ska kunna kontrollera den data som undersökningens slutsatser grundar sig på. Ifall detta inte kan kontrolleras kan både undersökningens vetenskapliga trovärdighet och slutsatser ifrågasättas. (Eliasson, 2013.)

Vid användningen av en enkät har forskaren liten möjlighet att kunna försäkra sig i förväg om att tillförlitligheten blir hög. Risken finns att respondenterna uppfattar frågorna på ett annat sätt än man tänkt sig. Genom att vara noga med instruktionerna till hela enkäten men också enskilda frågor kan risken för att missförstånd sker minskas. Frågorna måste vara enkla att förstå och lätta att besvara. Att testa enkäten på en grupp som motsvarar den planerade svarsgruppen kan också vara en möjlighet till att säkerställa tillförlitligheten. (Patel & Davidson, 2003.)

Vår undersöknings reliabilitet stärks av att enkäten testades i en pilotundersökning på elever i en idrottsklass. Dessutom är det vanligt att elever i finländska skolor fyller i test och undersökningar, vilket gör att eleverna som deltog i undersökningen borde vara vana vid detta. Eleverna gav alla personliga svar och det hade reserverats tillräckligt med tid så att alla hade tid att fundera ordentligt och svara på alla frågor.

De etiska reglerna för human forskning har sin bakgrund i två värden, värdet av ökad kunskap samt värdet av individers integritet och handlingsfrihet (Olsson & Sörensen, 2011). Då undersökningar genomförs som grundar sig på information gällande en eller flera individer är det forskarens ansvar att respondenternas integritetsskydd säkras (Patel & Davidson, 2011).

När en undersökning ska göras behöver försökspersonerna få information om forskningen, samt ge sitt samtycke till att delta. Deltagarna bör få veta undersökningens syfte, upplägg, metoder som ingår samt den förväntade nyttan av resultatet. En precisering av vad en eventuell medverkan för dem skulle innebära behöver och rätten att avbryta sin medverkan när som helst behöver framkomma tydligt. (Olsson & Sörensen, 2011.) Både elever och föräldrar hade skriftligen gett sitt samtycke till elevernas deltagande innan undersökningen genomfördes. Undersökningen gjordes på skoltid och under övervakning av läraren. Innan ifyllandet av enkäten påbörjades fick eleverna skriftliga instruktioner och i samband med dem även sin ID-nummer som användes till att identifiera om de hörde till den normala utbildningen eller till idrottsverksamheten. Eleverna kunde när som helst under ifyllandes gång avbryta utan att meddela orsak.

Patel och Davidson (2011) menar att det är väldigt viktigt att forskaren klagör för respondenten på vilket sätt individens svar kommer att användas och lyfter fram skillnaden på begreppen anonymitet och konfidentialitet. Om en enkät är anonym innebär det att det inte kommer gå att spåra vem som fyllt i enkäten, varken via namn eller nummer. Är enkäten däremot konfidentiell kan forskarna ta reda på vem som besvarat enkäten, men ingen annan har tillgång till informationen.

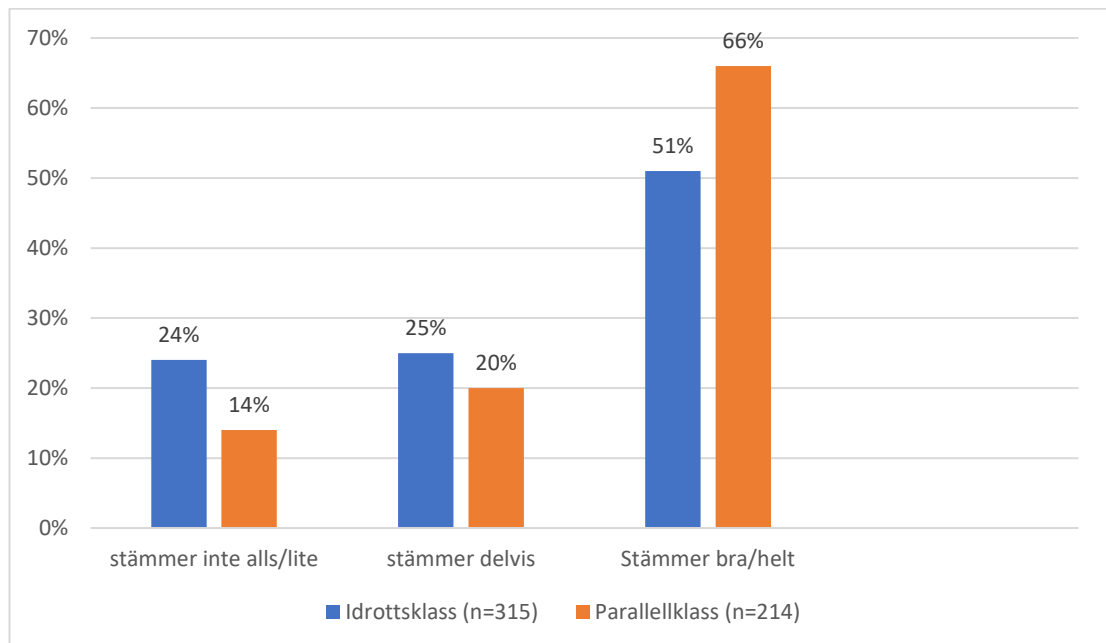
6 Resultat

I detta kapitel presenterar vi undersökningens resultat utgående från forskningsfrågorna. Förkortningar har gjorts för att göra det klart och tydligt i tabellerna, idrottsklasspojkar och flickor (PI och FI), parallellklassflickor och pojkar (FP och PP).

6.1 Elevers fritid

Inom denna forskningsfråga kommer vi att ta upp skillnader mellan idrottsklasselever och parallellklasselever. Även eventuella könsskillnader undersöks. Vi har använt oss av två olika delområden när vi undersökt skillnaderna.

6.1.1 Elevernas upplevelser av mängden fritid



Figur 1. Procentuell fördelning av idrottsklasselevernas och parallellklasselevernas svar angående upplevelse om tillräcklig mängd fritid.

Figur 1 visar att över hälften av eleverna anser att de har tillräckligt med fritid. Parallellklasseleverna upplever till större del att de har mera fritid än eleverna i

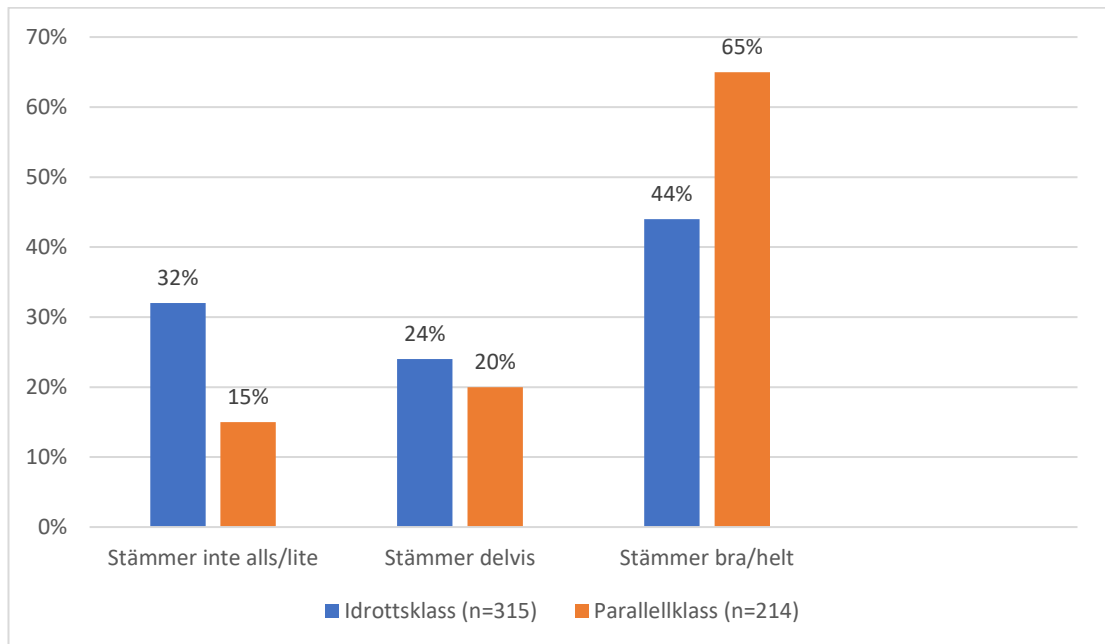
idrottklassen. I parallellklassen upplever 66 % att de har tillräckligt med fritid medan motsvarande siffra bland idrottsklass eleverna är 51 %. En större del av idrottsklass elever upplever att deras fritid inte räcker till (24 %) än av parallellklass eleverna (14 %). Det finns en signifikant skillnad ($p= 0,000$) mellan klasserna i detta delområde.

Tabell 1. Procentuell fördelning mellan eleverna gällande upplevelser av mängden fritid

| | Idrottsklass | | Parallellklass | |
|---|--------------|--------|----------------|--------|
| | Flicka | pojke | flicka | pojke |
| 1 | 10,7 % | 3,0 % | 4,4 % | 7,1 % |
| 2 | 22,0 % | 12,7 % | 13,3 % | 3,0 % |
| 3 | 27,3 % | 23,0 % | 23,0 % | 14,1 % |
| 4 | 27,3 % | 35,8 % | 36,3 % | 39,4 % |
| 5 | 12,7 % | 25,5 % | 23,0 % | 36,4 % |

I tabell 1 kan vi se den procentuella fördelningen på hur eleverna upplever mängden fritid som de har. Eleverna har kryssat i det alternativ som passar bäst in på dem på påståendet "Jag har tillräckligt med fritid". Svartalternativen de kunde välja mellan var 1–5, där 1 stod för Stämmer inte alls och 5 för Stämmer helt. Flickorna upplever i båda klasserna, idrottsklassen ($p= 0,001$) parallellklassen ($p= 0,013$), att de har mindre fritid än pojkarna och här finns en signifikant skillnad mellan könen.

6.1.2 Elevernas upplevelse av mängden tid för att umgås med vänner



Figur 2. Procentuell fördelning av idrottsklass elevernas och parallellklass elevernas upplevelser av mängden tid för att umgås med vänner.

Figur 2 visar att majoriteten av parallellklass eleverna (65 %) anser att de har tillräckligt med tid för att umgås med vänner. Vi kan se att idrottsklass eleverna och anser att de inte har tillräckligt med fritid för att umgås med vänner, medan parallellklass eleverna till stor del anser att de har tillräckligt med fritid för att umgås med vänner.

I idrottsklasserna är det 44% som upplever att de har tillräckligt med tid för att umgås med vänner. Av idrottsklass eleverna upplever 32 % att de inte har tillräckligt med tid till att umgås vänner medan endast 15 % av parallellklass eleverna upplever samma sak. Bland de elever som svarat att påståendet "delvis stämmer" skiljer de endast 4 % mellan klasserna. Det finns en signifikant skillnad mellan idrotts och parallellklassen ($p=0,000$).

Tabell 2. Procentuell fördelning mellan eleverna gällande upplevelser av sin tid för att umgås med vänner

| | Idrottsklass | | Parallellklass | |
|---|--------------|-------|----------------|-------|
| | Flicka | pojke | Flicka | pojke |
| 1 | 16,1% | 6,7% | 6,1% | 5,1% |
| 2 | 28,2% | 14,5% | 14,0% | 5,1% |
| 3 | 25,5% | 21,8% | 21,9% | 16,2% |
| 4 | 22,8% | 37,6% | 33,3% | 40,4% |
| 5 | 7,4% | 19,4% | 24,6% | 33,3% |

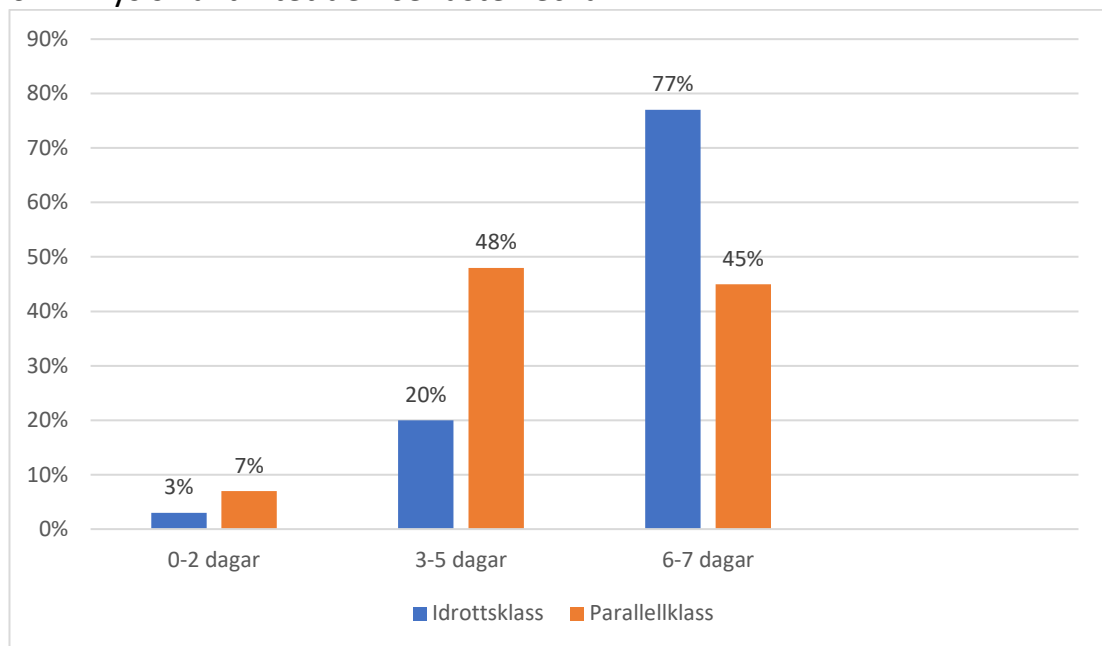
I tabell 2 kan vi se den procentuella fördelningen på hur eleverna upplever mängden fritid som de har för att umgås med vänner. Eleverna har kryssat i det alternativ som passar bäst in på dem på påståendet "Jag har tillräckligt med tid för att umgås med vänner". Svartalternativen de kunde välja mellan var 1–5, där 1 stod för Stämmer inte alls och 5 för Stämmer helt.

I idrottsklasserna upplever pojkarna att de har mer tid för vännerna än flickorna, och här kan vi se en signifikant skillnad mellan könen ($p=0,000$). I parallellklasserna finns det däremot ingen signifikant skillnad mellan könen ($p=0,111$).

6.2 Elevernas fysiska aktivitet

Inom denna forskningsfråga kommer vi att ta upp skillnader mellan idrottsklass elever och parallellklass elever. Även eventuella könsskillnader undersöks. Vi har använt oss av tre olika enkätfrågor när vi undersökt skillnaderna.

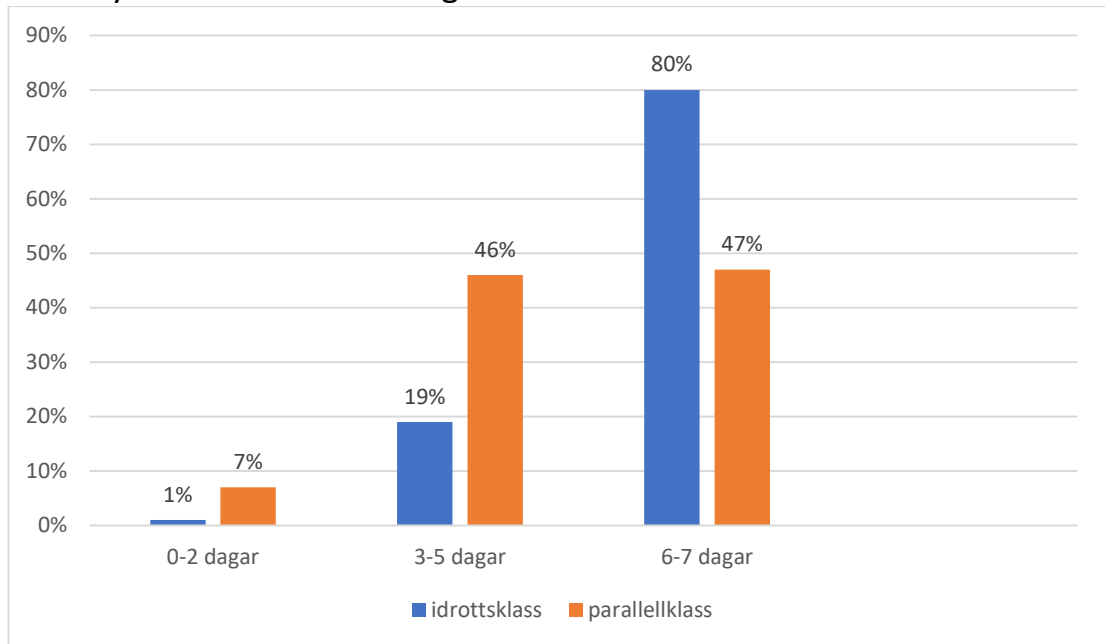
6.2.1 Fysisk aktivitet den senaste veckan



Figur 3. Procentuell fördelning av antalet dagar då idrottsklass eleverna och parallellklass eleverna varit fysiskt aktiva i minst 60 minuter den senaste veckan.

Ur figur 3 framgår att en stor del av idrottsklass eleverna har rört på sig minst 60 minuter 6–7 dagar den senaste veckan och endast 3 % har varit aktiv i 60 minuter 0–2 dagar under veckan. Av parallellklass eleverna har den ungefär hälften rört på sig 3–5 dagar i minst 60 minuter den senaste veckan och 45 % har rört på sig 6–7 dagar i minst 60 minuter den senaste veckan. Det finns ingen signifikant skillnad mellan idrotts och parallellklassen ($p=0,170$).

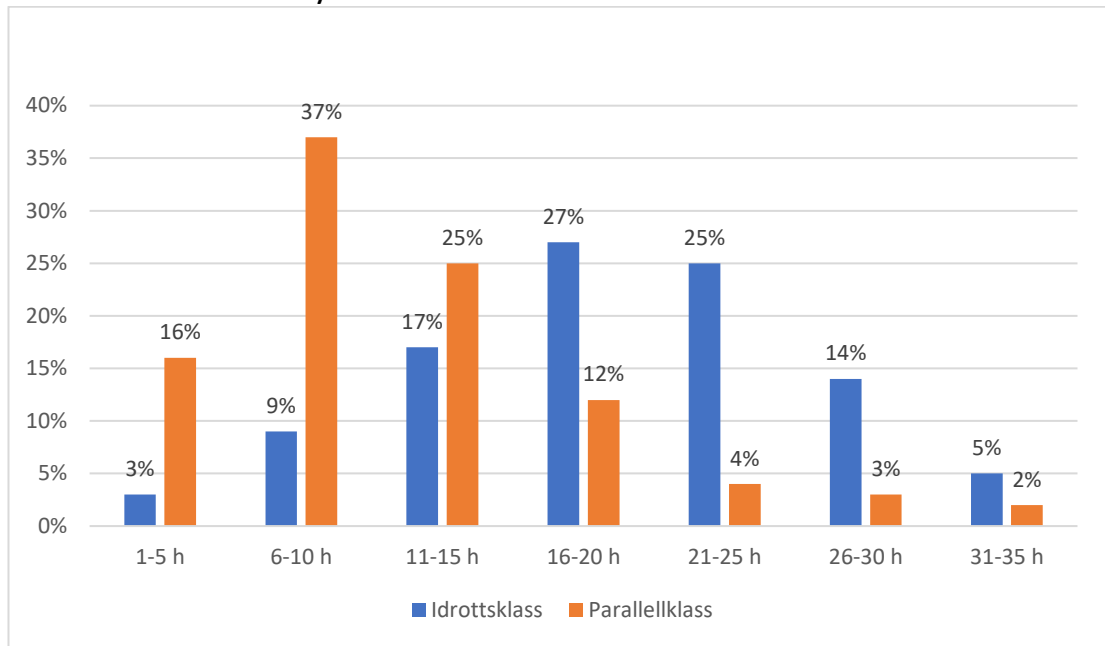
6.2.2 Fysisk aktivitet en vanlig vecka



Figur 4. Procentuell fördelning av antalet dagar då idrottsklass eleverna och parallellklass eleverna varit fysiskt aktiva i minst 60 minuter en vanlig vecka.

Figur 4 visar att 80% av idrottsklass eleverna rör på sig minst 60 minuter 6–7 dagar i veckan och 19 % rör på sig 3–5 dagar i veckan i minst 60 minuter. Bland parallellklass eleverna rör nästan hälften på sig 3–5 dagar i veckan och motsvarande mängd elever rör på sig 6–7 dagar i veckan. Det finns ingen signifikant skillnad mellan klasserna ($p=0,092$).

6.2.3 Antal timmar fysisk aktivitet under veckan

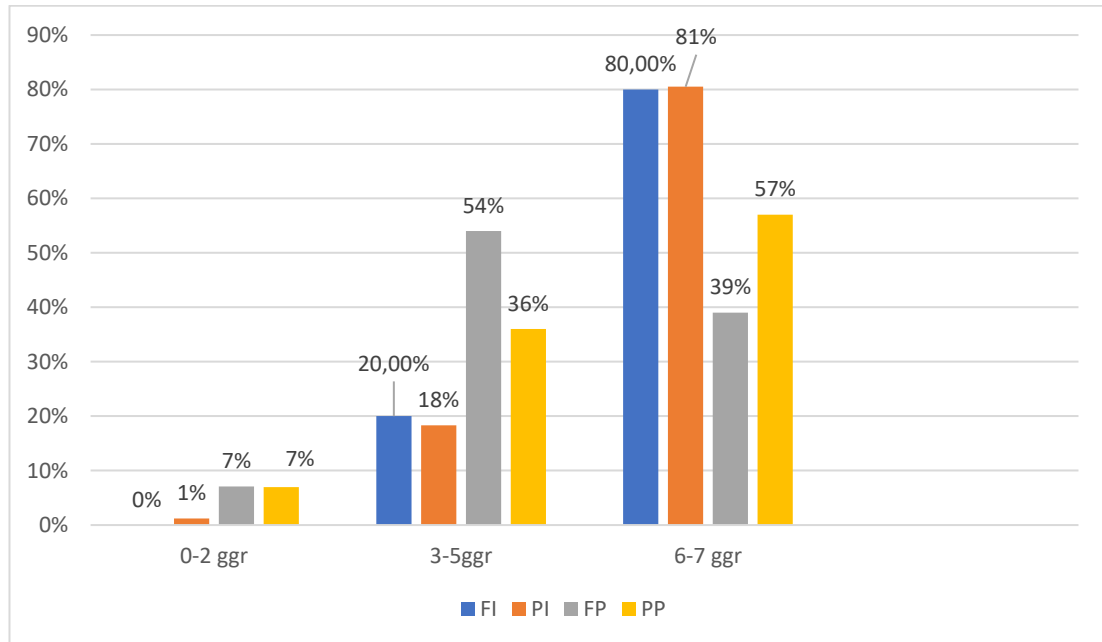


Figur 5. Procentuell fördelning av idrottsklasselevernas och parallellklasselevernas fysiskt aktiva timmar under en vanlig vecka.

Största andelen elever i idrottsklassen rör på sig 16–20 timmar i veckan (27 %) och 21–25 timmar (25 %). I parallellklassen var eleverna som mest aktiva 6–10 timmar i veckan (37 %) och endast 9 % rörde på sig mer än 21 timmar i veckan. Det finns ingen signifikant skillnad mellan klasserna ($p=0,730$).

6.2.4 Skillnader mellan könen angående fysisk aktivitet

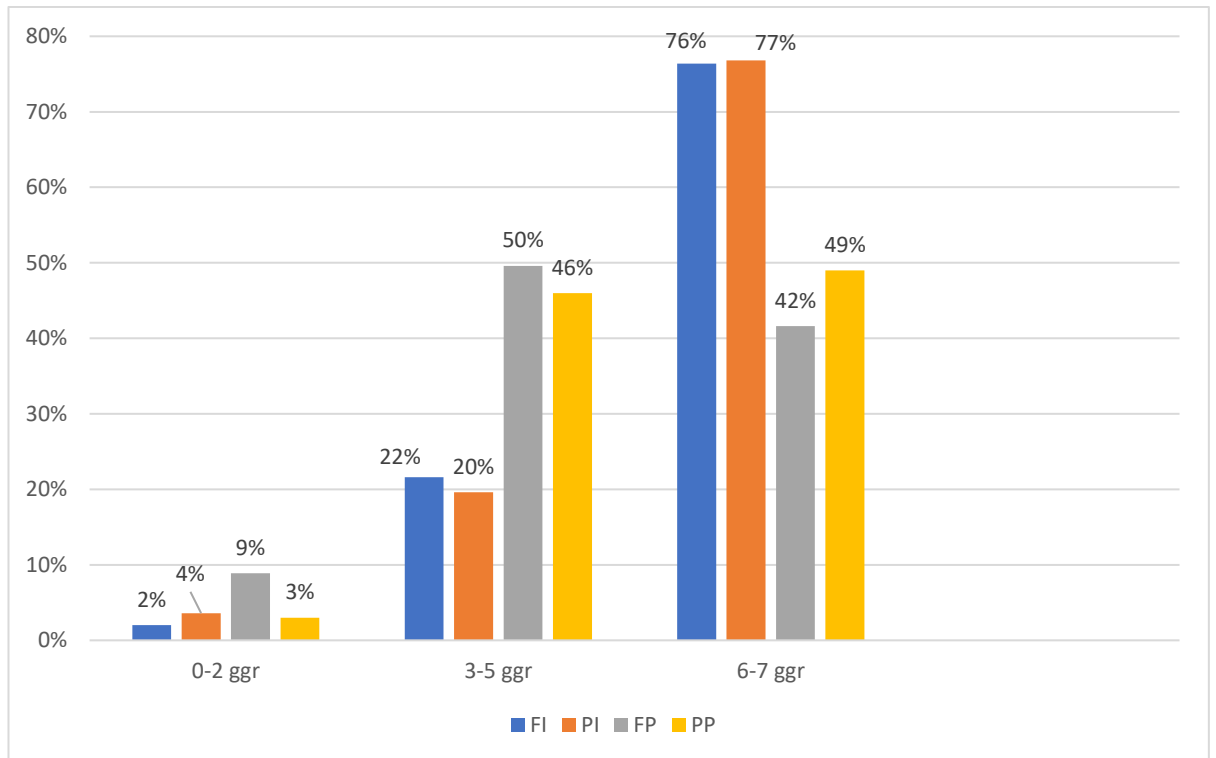
6.2.4.1 Antal dagar fysiskt aktiva i 60 minuter under den senaste veckan



Figur 6. Procentuell fördelning mellan könen i klasserna angående dagar då eleverna varit fysiskt aktiva i minst 60 minuter den senaste veckan.

I figur 6 åskådliggörs hur många dagar eleverna varit fysiskt aktiva i minst 60 minuter den senaste veckan. Vi kan se att resultaten inom idrottsklasserna inte skiljer sig mycket mellan könen och här finns ingen signifikant skillnad ($p= 0,734$). I Parallellklasserna varierar resultaten mera mellan könen, men det finns ingen signifikant skillnad mellan könen ($p= 0,358$).

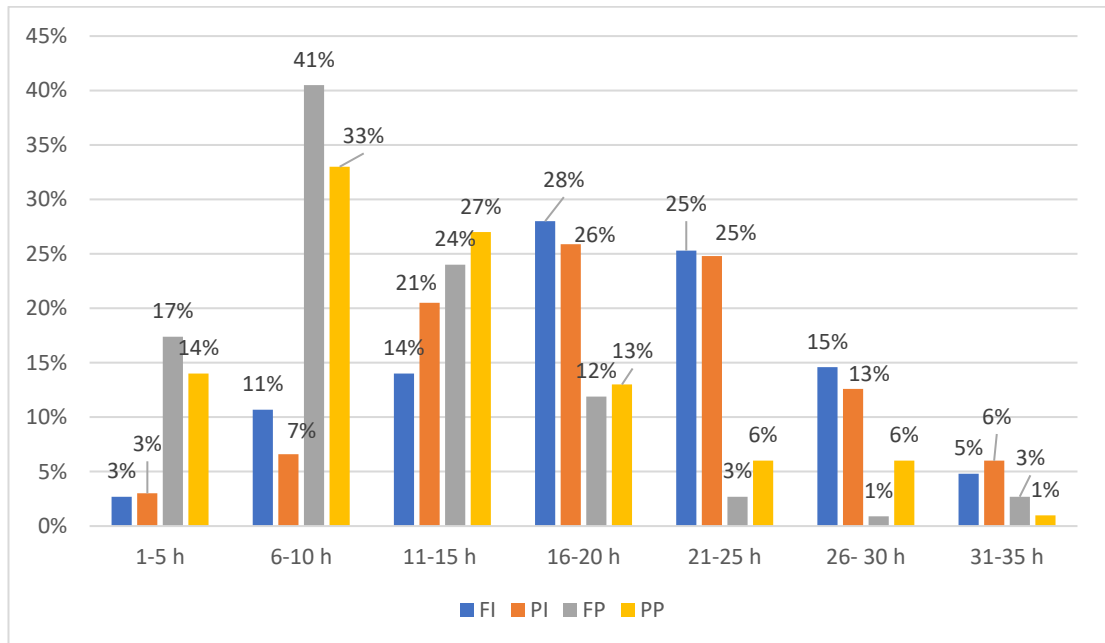
6.2.4.4 Antal dagar fysiskt aktiva i 60 minuter under en vanlig vecka



Figur 7. Procentuell fördelning mellan könen i klasserna angående dagar då eleverna varit fysiskt aktiva i minst 60 minuter en vanlig vecka.

I figur 7 ser vi hur många dagar en vanlig vecka som eleverna är fysiskt aktiva i minst 60 minuter. Inom klasserna finns inga stora skillnader mellan könen och varken i idrottsklasserna ($p=0,154$) eller i parallellklasserna ($p=0,172$) kan vi se en signifikant skillnad mellan könen i respektive grupper.

6.2.4.3 Antal timmar fysiskt aktiv en vanlig vecka



Figur 8. Procentuell fördelning mellan könen i klasserna angående antal timmar eleverna är fysiskt aktiva under en vanlig vecka.

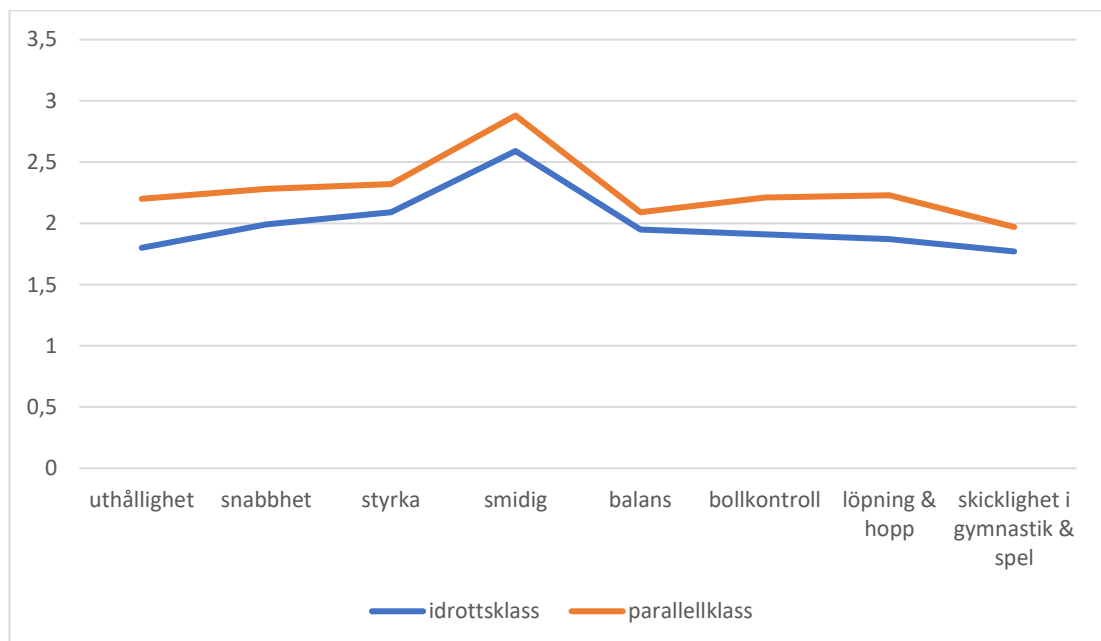
I figur 8 kan vi se hur många timmar eleverna är fysiskt aktiva en vanlig vecka. Vi kan se att mellan könen i idrottsklasserna är resultatet ganska jämt, medan det varierar mera mellan parallellklasseleverna. Det finns ingen signifikant skillnad mellan könen inom klasserna, idrottsklass ($p = 0,501$) och parallellklass ($p = 0,510$).

6.3 Elevernas upplevda fysiska kompetens

Inom denna forskningsfråga kommer vi att ta upp skillnader mellan idrottsklass elever och parallellklass elever. Även eventuella könsskillnader undersöks. Vi ville också se om det fanns ett samband mellan fysisk aktivitet och upplevd fysisk kompetens. Vi har använt oss av en enkätfråga med flera olika påståenden när vi undersökt skillnaderna.

I denna enkätfråga har eleverna kryssat i svarsalternativ mellan 1–5. Det lägsta värdet (1) betydde att man upplevde sig ha en god kompetens medan det högsta värdet (5) stod för att man inte upplevde sig ha en god kompetens.

6.3.1 Upplevd fysisk kompetens

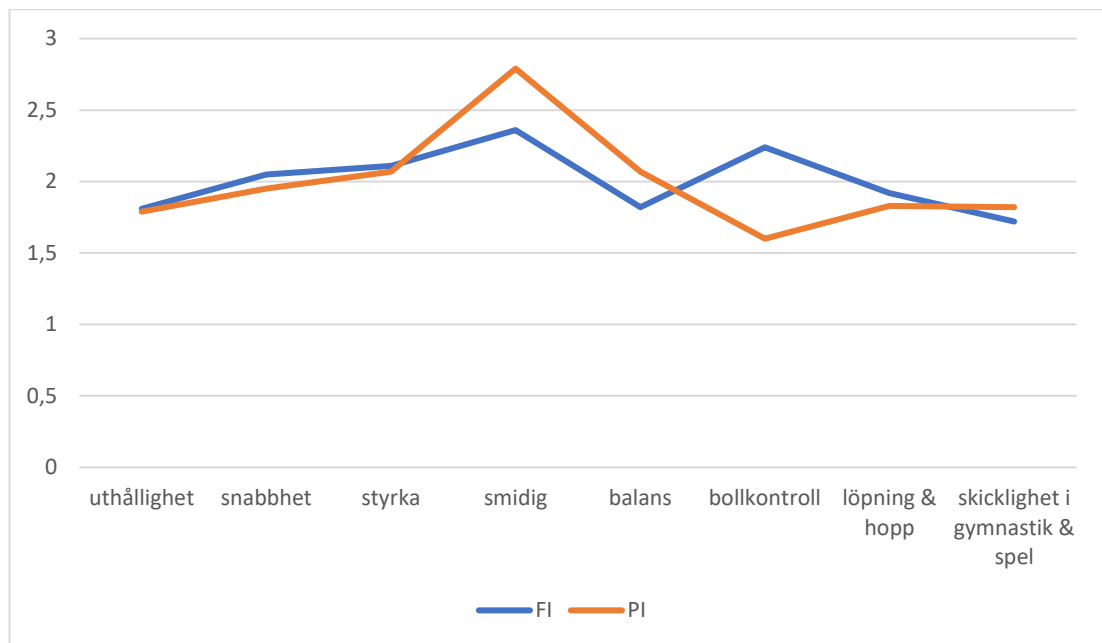


Figur 9. Medeltal för idrottsklass elevers och parallellklass elevers upplevda fysiska kompetens.

I figur 9 kan vi se att idrottsklass eleverna har ett lite lägre medelvärde i alla påståenden jämfört med parallellklass eleverna. Vi använde oss av ett t-test för att se om det finns en signifikant skillnad mellan klasserna på de olika påståendena. De

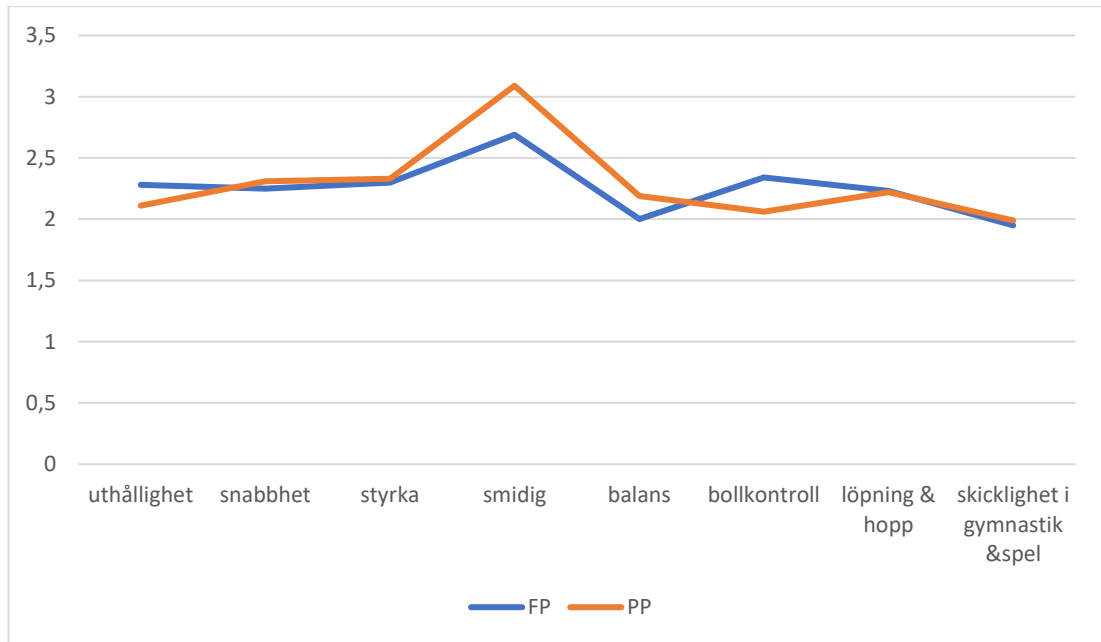
påståenden där vi kunde hitta en signifikant skillnad mellan grupperna var uthållighet ($p= 0,044$), snabbhet ($p= 0,000$) samt löpning och hopp ($p= 0,000$). Inom de andra kategorierna i frågan fanns ingen signifikant skillnad mellan grupperna.

6.3.2 Skillnader mellan könen inom klasserna gällande upplevd fysisk kompetens.



Figur 10. Medeltal för idrottsklassflickornas och idrottsklasspojknas upplevda fysiska kompetens.

I denna figur (10) kan vi se hur flickorna och pojkarna i idrottsklasserna har svarat på de olika påståendena. Inom de flesta delområden finns inga stora skillnader mellan könen, men gällande smidighet och bollkontroll förekommer de största skillnaderna. Flickorna upplever sig vara smidigare än pojkarna ($p= 0,000$) medan pojkarna upplever sig bättre på bollkontroll än vad flickorna gör ($p= 0,000$). På uthållighet ($p = 0,980$), snabbhet ($p= 0,038$), styrka ($p= 0,0843$), balans ($p= 0,064$), löpning och hopp ($p= 0,234$) samt skicklighet i gymnastik och spel ($p= 0,176$) finns ingen signifikant skillnad mellan flickorna och pojkarna i idrottsklasserna.



Figur 11. Medeltal för parallellklassflickornas och parallellklasspojknas upplevda fysiska kompetens.

I figur 11 kan vi se hur flickorna och pojkarna i parallellklassen har svarat på de olika påståendena. Resultaten mellan könen skiljer sig inte mycket. Det finns inga signifikanta skillnader mellan könen gällande något av påståendena, uthållighet ($p=0,080$), snabbhet ($p=0,269$), styrka ($p=0,0573$), smidighet ($p=0,086$), balans ($p=0,176$), bollkontroll ($p=0,176$), löpning och hopp ($p=0,225$), skicklighet i gymnastik och spel ($p=0,419$).

7 Diskussion

I det här kapitlet diskuteras inledningsvis undersökningsmetoden. Där efter diskuterar vi undersökningens resultat och jämför dem med tidigare forskning. I resultatdiskussionen utgår vi från våra forskningsfrågor och den består således av tre delar. Avslutningsvis ger vi förslag till fortsatt forskning.

7.1 Metoddiskussion

Som forskare kan man välja att använda en kvantitativ eller kvalitativ forskningsmetod (Holme & Solvang, 1997). Syftet med undersökningen är avgörande vid val av forskningsmetoden (Bell, 2006). Vi har fått ta del av data från en undersökning som är en del av projektet *Urheiluylläkoulukokeilu*. Syftet med vår undersökning var att ta reda på om det finns skillnader mellan eleverna i de olika klasserna gällande upplevd mängd fritid, fysisk aktivitet samt upplevd fysisk kompetens. Vi ville också se om det fanns skillnader mellan könen. Utgående från vårt syfte och våra forskningsfrågor, samt den insamlade data valde vi en kvantitativ metod för vår undersökning. *Urheiluylläkoulukokeilu* är ett försök till att skapa en statlig modell för hur idrottsklasser ska fungera i högstadiet, och därför är all information man kan få om projektet av betydelse så att man ska kunna stödja idrottarna på bästa sätt.

En kvantitativ metod är mest användbar då antalet respondenter är flera hundra. Med hjälp av en kvantitativ metod får forskaren en bra överblick av det som undersöks och med ett stort antal respondenter är chansen större att resultatet blir representativt för flera i samma situation. Personliga upplevelser får man däremot inte fram av respondenterna när de undersöks tillsammans som en grupp. (Eliasson, 2013). Då vår undersökning undersökte skillnaderna mellan två större grupper fungerade detta för oss.

Våra resultat är baserade på 529 elever, 264 flickor och 265 pojkar. Av eleverna gick 315 i idrottsklasser och 214 i parallellklasser. Vi anser att antalet respondenter är så pass många och relativt jämt fördelat att vi tror oss kunna uppnå ett tillförlitligt resultat. För att vi skulle kunna skapa en variabel och där alla elever tillhörde en av de fyra grupperna var vi tvungna att utesluta de respondenter som hade lämnat frågan om klass obesvarad och svarat "annat" eller ingenting alls på frågan om kön. I praktiken betydde det att vi lämnade bort 4 respondenters svar. Det kan ifrågasättas om det är etiskt korrekt att utesluta respondenter, men i vårt fall var vi tvungna att göra det.

Vid användningen av en webbenkät som datainsamlingsmetod är det lättare att samla in en större mängd information än om man postar ut enkäterna till respondenterna (Hassmen & Hassmen, 2008). För en webbenkät behövs mindre tid än om man använder en postenkät och bearbetningen av materialet kommer igång mycket snabbare. Vi anser att en gruppwebbenkät där alla elever i klassen fyllde i formuläret samtidigt har varit en passande datainsamlingsmetod i denna undersökning då respondenterna var många och befann sig runt om i hela landet. Svagheten med en webbenkät är att respondenterna inte kan ställa kompletterande frågor om oklarheter uppstår och då finns en risk för missuppfattningar som påverkar resultatet i undersökningen. (Ejlertsson, 2019).

Enkätundersökningar får vanligen en lägre svarsprocent än undersökningar som görs via intervjuer (Eliasson 2013). I vår undersökning har vi ändå fått många svar, och att eleverna har fått fylla i enkäten tillsammans med en övervakande lärare har säkerligen påverkat detta positivt. Det finns en möjlighet att eleverna hade tagit undersökningen på ett större allvar om forskarna själva hade varit på plats och övervakat ifyllandet, men samtidigt kan eventuell nervositet ha minskat med en för dem känd lärare i rummet. Att enkäten hade fasta svarsalternativ kan också ha varit en bidragande faktor till den relativt höga svarsprocenten då Ejlertsson (2019) menar att enkäter med fasta svarsalternativ lockar fler respondenter än enkäter med öppna frågor.

Om en undersökning ska få god reliabilitet krävs det att mätinstrumentet mäter det som det är tänkt att mäta (Eriksson och Wiedersheim-Paul, 2014). För att höja undersökningens reliabilitet genomfördes en pilotstudie på elever i en idrottsklass. Dessa elever deltog inte senare i undersökningen. Ejlertsson (2019) påpekar att de respondenter som ingår i pilotstudien inte ska vara delaktiga i den egentliga undersökningen, men att försöksgruppen bör vara så lik gruppen som deltar som möjligt. Eftersom elever från en idrottsklass användes i pilotstudien hade man respondenter som motsvarade eleverna i den egentliga undersökningen. Genom att även inkludera en parallellklass i pilotstudien hade man kunnat stärka reliabiliteten ytterligare. En del av enkätfrågorna som användes i undersökningen har tidigare även använts i andra undersökningar, bland annat har frågorna om fysisk aktivitet använts i LIITU undersökningen 2016.

Undersökningens reliabilitet har höjts genom att eleverna fick god tid på sig när de svarade på enkäten. På så sätt fick de i lugn och ro fundera och ge ett så verklighetsnära svar som möjligt. Dessutom hade samma frågor och påståenden använts i pilotstudien. Forskarna hade valt både idrottsklasserna och parallellklasserna från samma skolor vilket gör att resultaten mellan grupperna är mera jämförbara än vad de skulle ha varit om man tagit klasser från olika skolor.

Forskarna har tagit de etiska aspekterna i beaktande undersökningens genomförande. De har varit tydliga med undersökningens syfte och hur personuppgifter och data som samlades in skulle hanteras. Innan undersökningen genomfördes frågade forskarna efter både elevernas och vårdnadshavarnas samtycke till deltagande. Då eleverna svarade på enkäten fick de vara anonyma. I undersökningen nämns inga namn och inte heller i vilken skola respondenterna gått. Då respondenterna får vara anonyma blir svarsprocenten ofta högre (Olsson & Sörensen, 2011). Eleverna fick också information om att de kunde avbryta när som helst under ifyllandet av enkäten utan att meddela orsak.

Till fysisk aktivitet brukar all kroppsrörelse som utförs av skelettmuskulaturen och som medför en ökad energiförbrukning räknas (Folkhälsomyndigheten, 2018). I undersökningens enkätfrågor definierades inte vad som menades med att röra på sig.

Eleverna kan därför ha tolkat detta helt olika. En del kanske har räknat med tiden när de aktivt motionerat och tränat medan andra kan ha räknat med tiden för städning och aktiv transport. För att stärka resultatet kunde det ha funnits en förklaring så att inga egna tolkningar hade behövts.

7.2 Resultatdiskussion

7.2.1 Elevernas upplevelser av mängden fritid

För att undersöka elevernas upplevelser av mängden fritid använde vi oss av två påståenden ur en enkätfråga. Eleverna skulle välja det alternativ som passade bäst in på dem gällande påståendet "jag har tillräckligt med fritid" och "jag har tillräckligt med tid för att umgås med mina vänner".

I vår undersökning framkommer en signifikant skillnad ($p= 0,000$) mellan idrottsklass elever och parallellklass eleverna gällande den upplevda mängden fritid. Hälften av idrottseleverna upplever att de har tillräckligt med fritid medan motsvarande siffra bland eleverna i parallellklass eleverna är 66%. I Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus (2018) hade forskarna samma typ av fråga som i vår undersökning där de istället för att mäta fritiden objektivt valde att fråga efter ungdomarnas egna upplevelser av mängden fritid. I deras undersökning kan vi se en lite högre siffra då 76 % svarade att de hade tillräckligt med fritid. Undersökningen gjordes på unga i åldern 7–29 år. Resultaten här är baserade på en betydligt bredare åldersgrupp och vi känner att vår undersökning ger en bättre bild gällande elever i högstadieåldern.

Vår undersökning visar också att idrottande elever till större del upplever att de inte har tillräckligt med fritid jämfört med andra jämnåriga. Nästan en fjärdedel av idrottseleverna anser att de inte har tillräckligt med fritid. Turpeinen (2012) konstaterade också i sin undersökning att tidsbristen upplevdes som ett stort problem hos unga idrottare. Bland eleverna i parallellklass upplever 14 % att fritiden

inte räcker till. I Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus (2018) uppgav 17 % av respondenterna i åldern 7–29 år att de ansåg sig ha för lite fritid. Där kan vi se resultat som motsvarar våra. En förklaring till varför idrottare upplever sig ha mindre fritid tror vi att kan vara att de som idrottar seriöst inte upplever träningen som fritid medan andra som inte är lika seriösa med idrotten istället har det som vilket fritidsintresse som helst.

I vår undersökning ville vi också veta ifall eleverna anser sig ha tillräckligt med tid för att umgås med sina vänner. Resultaten visar att idrottsklass eleverna till större del upplever sig ha för lite tid för att umgås med sina vänner och att det finns signifikanta skillnader mellan idrottande ungdomar och icke-idrottande ungdomar gällande denna fråga. Enligt vår undersökning anser nästan hälften av idrottseleverna och 65 % av eleverna i parallellklassen att de har tillräckligt med tid för att umgås med sina vänner. Bland dem som anser att de inte alls har tillräckligt med tid för att umgås med vänner finns en tredjedel av idrottseleverna och 15 % av parallellklassernas elever.

Då det i enkäten frågades om eleverna upplever sig ha tillräckligt med tid för att träffa vänner kan vi inte säga något om hur ofta de träffar vännerna. Myllyniemi och Berg (2014) konstaterar att många unga idrottare träffar sina vänner nästan dagligen på träningar, men att denna tid för många inte fyller de individuella kriterier som ungdomarna har för hur de umgås med vänner. Detta kan bidra till att idrottselever upplever sig ha mindre tid för att umgås med sina vänner.

I våra resultat kan vi också se att det finns en signifikant skillnad ($p=0,000$) mellan könen gällande både fritid och tid för vänner. Flickorna i idrottsklassen upplever oftare att deras tid inte räcker till för fritid och tid för vänner till större grad än vad pojkarna gör. Att pojkar skulle vara mer nöjda med sin fritid har också framkommit tidigare (Ungdomsbarometern, 2012; Myndigheten för ungdoms och civilsamhällsfrågor, 2019). I parallellklassen kunde vi inte se en signifikant skillnad mellan könen.

Våra skillnader i resultatet jämfört med andra undersökningar kan bero på att de oftast är gjorda på en bredare åldersgrupp medan vår undersökning endast gjordes

på elever i årskurs 7. I Ungdomsbarometern (2012) framkom också att ju yngre barn och unga var desto nöjdare var de med sin fritid.

7.2.2 Elevernas fysiska aktivitet

Vi använde oss av data från tre olika enkätfrågor då vi undersökte hur fysiskt aktiva ungdomarna var. Eleverna skulle svara på hur många dagar de hade rört på sig i minst 60 minuter de senaste sju dagarna, hur många dagar en vanlig vecka de rör på sig i minst 60 minuter samt hur många timmar de är fysiskt aktiva en vanlig vecka.

Då eleverna skulle uppge hur många dagar den senaste veckan de varit aktiva i minst 60 minuter och hur många dagar en vanlig vecka som de är aktiva i minst 60 minuter skiljde sig svaren inte mycket inom grupperna. Av idrottsklass eleverna uppgav närmare 80 % att de rört på sig 6–7 dagar den senaste veckan och en lika stor andel rörde på sig lika många dagar en vanlig vecka. Endast en liten andel var fysiskt aktiva 1–2 dagar i veckan. Bland eleverna i parallellklass eleverna hade 45 % varit aktiva 6–7 dagar och en vanlig vecka var 47 % fysiskt aktiva 6–7 dagar. Att idrottselever är mer fysiskt aktiva än andra jämnåriga har också olympiska kommittén tidigare kunnat konstatera. I deras undersökning var det ungefär 90 % av eleverna som rörde på sig i minst en timme 5–6 dagar i veckan. (Olympiakomitea, 2019.)

Kokko m.fl. (2019) kom fram till att 38% av unga i åldern 7–15 år rörde på sig i minst en timme varje dag. Andelen unga som kom upp till WHO:s rekommendationer om 60 minuter fysisk aktivitet minst tre dagar i veckan var 64 %. Hakanen m.fl. (2018) kom i sin undersökning fram till att 42 % av unga i åldern 10–14 år var fysiskt aktiva i 60 minuter varje dag medan en tredjedel rörde på sig i minst en timme 5–6 dagar i veckan. Här kan vi se likheter med våra egna resultat, 80% av idrottseleverna är fysiskt aktiva minst 60 minuter 6–7 dagar en vanlig vecka och eleverna i parallellklassen är det 47%.

Resultatet i vår undersökning visar att över 70 % av idrottseleverna rör på sig 16–35 timmar i veckan och att 12 % är fysiskt aktiva 1–10 timmar i veckan. Bland parallellklassernas elever uppgav 78 % att de är fysiskt aktiva 1–15 timmar i veckan och 12 % att de är aktiva 16–35 timmar i veckan.

Folkhälsomyndighetens undersökning (2019) visade att den aktiva tiden bland 13-åriga flickor i medeltal var dryga tio timmar i veckan medan pojkarna i medeltal var fysiskt aktiva nästan 13 timmar i veckan. I undersökningen användes både enkäter och aktivitetsmätare, och för en del elever var det svårt att uppskatta den aktiva tiden och enkätsvaret stämde inte alltid överens med aktivitetsmätarens resultat. Detta kan också ha påverkat våra egna resultat.

I frågorna där eleverna skulle uppge hur många dagar de varit fysiskt aktiva i minst 60 minuter den senaste veckan ($p= 0,170$) och hur många dagar de är fysiskt aktiva i 60 minuter under en vanlig vecka ($p= 0,092$) kunde vi inte se några signifikanta skillnader mellan klasserna. Vi kunde heller inte se någon signifikant skillnad ($p= 0,730$) gällande antal timmar eleverna var fysiskt aktiva under en vanlig vecka.

Våra resultat visar att eleverna är mer fysiskt aktiva än vad flera tidigare undersökningar har kommit fram till. Det har tidigare konstaterats att den fysiska aktiviteten sjunker då ungdomarna blir äldre (Kokko m.fl., 2019; Kokko m.fl., 2015), och eftersom vår undersökning är gjord på elever i årskurs 7 som befinner sig i tidiga tonåren kan detta vara en förklaring på vårt resultat. Av ungdomar i Finland är det ungefär 80% som deltar i föreningsidrott innan de blir vuxna (Kokko m.fl., 2015). Det är ganska troligt att en stor del av parallellklass eleverna håller på med idrott på fritiden vilket även påverkar svaren angående fysisk aktivitet.

I våra resultat om fysisk aktivitet kan vi se att det inte förekom stora könsskillnader inom klasserna utan att skillnaderna i huvudsak fanns mellan klasserna. Bland idrotts eleverna skiljde sig resultaten nästan inte alls mellan könen gällande hur många dagar den senaste veckan de varit aktiva i minst 60 minuter samt hur många dagar en vanlig vecka är aktiva i minst 60 minuter. Hos eleverna i parallellklasserna kunde vi inte heller se någon signifikant skillnad ($p= 0,172$) mellan könen gällande fysisk aktivitet.

7.2.3 Elevernas upplevda fysiska kompetens

För att undersöka den upplevda fysiska kompetensen valde vi att använda oss av åtta påståenden från en av enkätfrågorna. De påståenden vi har tittat på handlade om snabbhet, styrka, bollkontroll, uthållighet, balans, löpning och hopp, smidighet samt skicklighet i idrott och spel.

I vår undersökning kunde vi se att idrottarna värderade sin fysiska kompetens högre på alla delområden än parallellklassernas elever. Wagnsson (2009) kunde i sin undersökning se att unga i åldern 10–18 år som idrottade upplevde sig mer fysiskt kompetenta än andra ungdomar.

Självkänsla har visat sig vara starkt kopplat till den upplevda fysiska kompetensen (Reinboth & Duda, 2004). Tiden som idrottarna lägger ner på idrotten höjer deras idrottsliga kompetens vilket även höjer självkänslan. De som idrottar har ofta en starkare självkänsla än andra. (Marsh & Kleitman, 2003). Genom idrotten får ungdomar lära sig allt från att hålla ordning på sina saker till att utveckla ett gott självförtroende. Idrotten ger också möjlighet till direkt återkoppling vilket ger idrottsmiljön möjlighet att påverka idrottarens upplevda fysiska kompetens. (Weiss & Ebbeck, 1996).

De områden där vi kunde se en signifikant skillnad mellan klasserna var uthållighet, snabbhet samt löpning och hopp. I styrka, bollkontroll, balans, smidighet och skicklighet i gymnastik och spel fanns ingen signifikant skillnad mellan klasserna. Att idrottsklasseleverna upplevde sig bättre på uthållighet, snabbhet samt löpning och hopp tror vi kan bero på att är sådant som framhålls som mycket viktigt för en ung person som satsar på en idrottskarriär. De andra egenskaperna är naturligtvis också viktiga, med de tränar man också på hobbynivå och i skolan.

Bland idrottsklasseleverna kunde vi se signifikanta skillnader mellan könen gällande smidighet ($p= 0,000$) och bollhantering ($p= 0,000$) men inte gällande uthållighet ($p= 0,980$) och styrka ($p= 0,0843$). Flickorna upplevde sig smidigare än pojkarna medan pojkarna upplevde sig vara bättre på bollhantering än vad flickorna gjorde. I parallellklasserna kunde vi inte se några signifikanta skillnader bland dessa

påståenden. Vi kunde heller inte i vår undersökning se att pojkarna skulle ha upplevt sig mer fysiskt kompetenta än flickorna.

7.2.4 Sammanfattning av resultat

Gällande upplevd mängd fritid fanns inga skillnader mellan elever i idrotts- och parallellklasser. Inom klasserna kunde vi däremot se att flickorna upplevde att de hade mindre fritid än pojkarna. Parallellklasseleverna upplevde att de hade mer tid för att umgås med vänner än idrottsklasseleverna, och speciellt flickorna i idrottsklasser ansåg sig ha för lite tid för att umgås med vänner.

Det fanns inga signifikanta skillnader gällande fysisk aktivitet, varken mellan klasserna eller mellan könen i klasserna. Vid upplevd fysisk kompetens kunde vi se skillnader mellan klasserna i delområdena uthållighet, snabbhet och löpning och hopp. Här värderade sig idrottsklasseleverna bättre än parallellklasseleverna. Inom idrottsklassen kunde vi också se att flickorna upplevde sig smidigare än pojkarna och att pojkarna upplevde sig bättre på bollkontroll. Bland parallellklasseleverna fanns inga skillnader mellan könen.

7.3 Förslag till fortsatt forskning

I vår avhandling har vi undersökt hur elever upplever mängden fritid, hur fysiskt aktiva eleverna är samt hurudan deras upplevda fysiska kompetens är. Vi undersökte om det finns skillnader mellan elever i idrottsklass och parallellklass samt om det förekommer könsskillnader. Med vår undersökning kan vi visa att elever i idrottsklasser till större del än andra upplever att deras fritid inte räcker till. Både för lärare och tränare kan detta vara bra att komma ihåg att inte ge ungdomarna onödig stress. Fritiden utan måsten är viktig för återhämtning och välmående. Vi kan också se att idrottseleverna är mer fysiskt aktiva och därav är tiden för återhämtning ännu viktigare.

Vi tycker att det skulle vara intressant att fortsätta undersöka idrottseleverna och se om det finns skillnader mellan de som håller på med en lagidrott och de som är aktiva inom individuella grenar. Även här kunde man se om det finns skillnader mellan könen.

För att få mer exakta resultat kunde det göras en undersökning där tiden för fritid och fysisk aktivitet mättes objektivt för att få ett mera tillförlitligt svar. När eleverna själva fått uppskatta tiden kan det hända att de svara på ett sätt de trott varit önskvärt eller så kan de ha uppskattat tiden fel. Samtidigt kunde intervjuer användas för att få en bredare bild över hur fysiskt aktiva elever är och vad de räknar som fysisk aktivitet.

Vidare tycker vi också att det vore intressant att undersöka om det går att stärka självkänslan med hjälp av att försöka höja den upplevda fysiska kompetensen bland högstadieelever med svag självkänsla.

Källförteckning

Aarresola, O. & Konttinen, N. (2012). *14-15-vuotiaiden yksilöurheilijoiden harjoittelu, urheilupolut ja mikroympäristö*. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU, Jyväskylä.

Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kokko, S. (2013) *Liikunta-aktiivisuuden väheneminen murrosiässä*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3. Hämtad 21 april 2020, från <http://www.finbandy.fi/sjpl/doc/murrosika.pdf>

Annerstedt, C. (2007) *Det tränade ögat - om att ge feedback i idrott och hälsa*. Idrottsforum.org. Hämtad 20 november 2019, från <https://www.idrottsforum.org/articles/annerstedt/annerstedt070502.html>

Aquilina, D. (2013). A study of the relationship between elite athletes' educational development and sporting performance. *The International Journal of the History of Sport*, 30(4), 374-392.

Bell, J. (2006). *Introduktion till forskningsmetodik*. Lund: Studentlitteratur.

Carlman, P., Wagnsson, S. & Patriksson, G. (2013). Causes and consequences of dropping out from organized youth sports. *Swedish Journal of Sports Research*, 1, 26-55.

Daniels, E., & Leaper, C. (2006). A longitudinal investigation of sport participation, peer acceptance, and self-esteem among adolescent girls and boys. *Sex Roles*, 55, 875-880.

Emie, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J. & Payne, W. P. 2013. A Systemic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing developmet of a conceptual model of health through sport. *Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 10(8), 1–21

Ejlertsson, G. (2019) *Enkäten I praktiken: En handbok i enkätmetodik*. Studentlitteratur.

Ejvegård, R. (2003) *Vetenskaplig metod*. Studentlitteratur.

Ejvegård, R. (2009) *Vetenskaplig metod*. Studentlitteratur.

Elkington, S & Stebbins, R.A. (2014). *The serious leisure perspective, an introduction*. London: Routledge.

Eliasson, A. (2013) *Kvantitativ metod från början*. Studentlitteratur.

Eliasson, I., Ferry, M. & Olofsson, E. (2012). Manlig idrottsprofilering i grundskolan. *Svensk idrottsforskning* 21 (1), 33–37.

Eriksson, L.T. & Wiedersheim, F. (2014). *Att utreda, forska och rapportera*. 10 upplagan. Liber.

Erwin, H., Fedewa, A. & Ahn, S. (2017). The effects of physical activity and physical fitness on children's achievement and cognitive outcomes: A meta-analysis. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 82(3), 521–535.

Folkhälsomyndigheten. (u.å.a) *Vad är fysisk aktivitet?* Hämtad 16 december 2018, från: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/fysisk-aktivitet-och-matvanor/fysisk-aktivitet/definitioner/>

Folkhälsomyndigheten. (2018) Barns och ungas rörelsemönster. Hämtad 21 april 2020, från

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationsarkiv/b/barns-och-ungas-rorelsemonster/?pub=60058>

Fryklund, S (2012). *Swedish Student-Athletes' Within-Career Transitions*. Malmö University, Department of Sport Sciences

Guan, J & Tena, J.D. (2020) *Physical Activity, Leisure- Time, Cognition and Academic Grades: Connections and Casual Effects in Chinese Students*. School of Economics, Beijiing Technology and Business University, Beijiing, China.

Hakanen, T., Myllyniemi, S. & Salasuo, M. (2019). *Oikeus liikkua. Lasten ja nuorten vapaa-aika tutkimus 2018*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:2

Hassmen, P., Hassmen, N. & Plate, J. (2003). *Idrottspsykologi*. Studentlitteratur

Hassmen, P., Hassmen, N., (2008) *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*. Sisu idrottsböcker.

Haywood, L., Kew, F., Bramham, P., Spink, J., Capenerhurst, J., Henry, I. (1995) *Understanding Leisure*. Cheltenham: Stanley Thornes.

Hedström, P (2016) *Hälsocoach i skolan- en utvärderande fallstudie av en hälsofrämjande intervention*. Göteborgs universitet.

Hinic, H. (2001). Självkänsla inom ungdomsidrotten. *Svensk idrottsforskning* 10 (4), 32-35.

Holme, I. M. & Solvang, B.K. (1997). *Forskningsmetodik- Om kvalitativa och kvantitativa metoder*. Studentlitteratur.

Jakobsson, U. (2011). *Forskningens termer och begrepp. En ordbok*. Studentlitteratur.

Knight, J., Harwood, C. G., & Sellars, P. (2018) Supporting adolescent athletes' dual careers: The role of an athlete's social support network. *Psychology of Sport and Exercise*, 38, 137-147.

Kokko, S. & Hämylä, R. (red.) (2015) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisu 2015:2.

Kokko, S. & Martin, L. (red.) (2019) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisu 2019:1.

Leff, S. S. & Hoyles, R. H. (1995) Young Athletes' Perceptions of Parental and Pressure. *Journal of Youth and Adolescence*. 24, 187- 203.

Lund, S. (2010) *Idrottsutbildning och utbildningsreformer - en kartlägningsstudie av Sveriges gymnasiala idrottsutbildning och dess villkor i den nya gymnasieskolan. FoU-rapport 2010: 2*. Riksidrottsförbundet.

Manninen, T. (2014). *Urheilun ja opiskelun yhdistäminen nuoren urheilijan elämässä urheiluakatemiaympäristössä: "urheilijoilla on valmiudet hoitaa koulu asiallisesti. Se on enemmän asenteesta kiinni, kiinnostaako ja jaksako"*. Jyväskylän yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. Pro-gradu-tutkielma.

Marsh, H. & Kleitman, S. (2003). School athletic participation: Mostly gain with little pain. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25, 205-228.

Metsä-Tokila, T. (2001). Urheilija ja opiskelu: Kiireinen tie kahdessa maailmassa. *Liikunta ja tiede* 38, 53-57.

McKenna, J. & Dunstan-Lewis, N. An action research approach to supporting elite student-athletes in higher education. *European Physical Education Review*, 10, 179-198.

Menting, S. G. P., Hendry, D. T., Schiphof- Godart, L., Elferink – Gemser, M. T. & Hettinga, F.J. (2019) Optimal Development of Youth Athletes Toward Elite Athletic Performance: How to Coach Their Motivation, Plan Exercise Training, and Pace the Race. *Front. Sports Act.*

Miller, K. E. 2009. Sport-Related Identities and the “Toxic Jock”. *Journal of Sport Behavior*, 32(1), 69–91.

Molinero O, Salguero A, Tuero C, E, Alvarez & S, Márquez. (2006) Dropout reasons in young Spanish athletes: Relationship to gender, type of sport and level of competition. *Journal of Sport Behavior* 29, 255–269.

Myllyniemi, S. (red) (2013) *Monipolvinen hyvinvointi*, Nuorisobarometri 2012. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Nuorisotutkimusverkosto/ Nuorisotutkimusseura julkaisuja 127.

Myllyniemi, S. (red.) (2015) *Ihmisarvoinen nuoruus*. Nuorisobarometri 2014. Nuorisoasiain neuvottelukunnan julkaisuja (verkkojulkaisu) 51.

Myllyniemi S., Berg, P. (2014) Nuoria liikkeellä! Nuorten vapaa-aikatutkimus 2013. nuorisotutkimusseuran julkaisuja 140.

Myndigheten för ungdoms och civilsamhällsfrågor (2019). *En meningsfull fritid för alla unga*. Återrapportering av 2018 års statsbidrag till den öppna fritidsverksamheten. Hämtad 20 april 2020, från https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fwww.muuf.se%2Fsites%2Fdefault%2Ffiles%2Fpublikationer_uploads%2Fen_meningsfull_fritid_for_alla_unga.pdf%3Ffbclid%3DIwAR3bJCSVloHm99jZVxZ07ltDquNIJlsY2UQfAMpu8CaTWzW3hislLfE67ZY&h=ATORrEkaH2iO3jMxiBMgMgHKg049N-x7w3oiwtk3xIOOfnba_UdtwW47MrIPC0uskfY5K2SOUZW1a49xoV0aq3VchJHT6TM7uXNhDOylu3jql3Qm3UoDBEKAw2AdCtDb5ok

Nilsson, B. (2006) *A och O i forskningsmetodik*. Studentlitteratur.

Nuori Suomi. (2008) *Fyysisen aktiivisuuden suositukset kouluikäisille 7-18 vuotiaille*. Hämtad 20 april 2020, från https://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf

Nyberg, G. (2017). *Få unga rör sig tillräckligt*. Karolinska institutet

Olsson, H. & Sörensen, S. (2011) *Forskningsprocessen. Kvalitativa och kvantitativa perspektiv*. Tredje upplagan. Liber.

Olympiakomitea. (2019) *Urheilijan kaksoisura- Dual Career*. Hämtad 29 oktober 2019, från www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemiaohjelma/kaksoisura

Patel, R. & Davidson, B. (2011). *Forskningens grunder - Att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Studentlitteratur.

Patel, R. & Davidson, B. (2003). *Forskningsmetodikens grunder: att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Studentlitteratur.

Philips, T. (2011). *Fritids- och idrottskunskap*. Gleerups Utbildning AB.

Reinboth, M., & Duda, J. L. (2004) The motivational climate, perceived ability, and athlete's psychological and physical well-being. *The Sport Psychologist*, 18, 237–251.

Ricman, E. L. & Shaffer, D. R. 2000. "If you let me play sports" – How might sport participation influence the self-esteem of adolescent females. *Psychology of Women Quarterly* 24(2), 198–199.

Riksidrottsförbundet. (2018) *Nationella riktlinjer för elitidrottarens dubbla karriärer*. Hämtad 12 februari 2020, från <https://www.rf.se/contentassets/12b2b3db9b88485e847b3c7771d21b3d/nationella-riktlinjer-dubbla-karriarer.pdf>

Rodriguez, D., Wigfield, A., & Eccles, J. S. (2003). Changing competence perceptions, changing values: implications for youth sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15, 67–81

Romar, J-E. 2012. An Analysis of Finnish Skiing School Students' Academic Education and Athletic Success. *Acta Univ. Palacki. Olomuc.*, Gymn. 2012 42(1), 35–41

Rottensteiner, C., Tolvanen, A., Laakso, L., & Konttinen, N. (2015). Youth athletes' motivation, perceived competence, and persistence in organized team sports. *Journal of Sport Behavior*, 38 (4), 1- 18.

Ryba, T., Ronkainen, N. & Selänne, T. (2015). Elite Athletic Career as a Context for Life Design. *Journal of Sport Behavior*, 88, 47-55.

Ryba, T., Aunola, K., Ronkainen, N., Selänne, H., & Kajala, S. (2016). Urheilijoiden kaksoisuraan liittyvän tutkimuksen tämänhetkeinen tilanne suomessa. *Liikunta & Tiede*, 53, 88–95.

Salmela, J. (2006). *Koetun sosiaalisen tuen, pätevyiden, itsearvostuksen ja liikunnan yhteyksiä nuoruusiän kasvuvuosina*. Chydenius-Instituutin tutkimuksia, 1. Kokkola: Jyväskylän yliopisto.

Schäfer Elinder, L. & Faskuger, J.(red.). (2006). *Fysisk aktivitet och folkhälsa*. Statens folkhälsoinstitut.

Sibley, B. & Etnier, J. (2003). *The Relationship between Physical Activity and Cognition in Children: A Meta-Analysis*. *Pediatric Exercise Science*, 15, 243-256.

Singh, A., Uijtdewilligen, L., Twisk, J. W., Van Mechelen, W., & Chinapaw, M. J. (2012). Physical activity and performance at school: a systematic review of the literature including a methodological quality assessment. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 166(1), 49–55.

Skaalvik, E. M. (2006). *Selvoppfatning og idrett*. I H. Simundsson & J-E. Ingebrigtsen (red.), *Idrettspedagogikk* (s. 66–80). Universitetsforlaget.

Skaalvik, E.M., & Skaalvik, S. (2016) *Motivation och lärande*. Natur och Kultur.

Slutzky, C. B., & Simpkins, S. D. (2009) The link between children's sport participation and self-esteem: Exploring the mediating role of sport self-concept. *Psychology of Sport and Exercise* 10, 381-389.

Stråhlman, O. (2001) Svenska idrottstalangers möjligheter att kombinera elitidrott och studier. *Svensk idrottsforskning*. Nr 4.

Syväoja, H., Kantomaa, M., Laine, K., Jaakkola, T., Pyhältö, K. & Tammelin, T. 2012. *Motion och lärande. Lägesöversikt – Oktober 2012*.

Tammelin, T. Laine, K. & Turpeinen, S. (red.). (2013). Oppilaiden fyysinen aktiivisuus. Liikunnan ja kansanterveyden edistämisyhdistys LIKES, Jyväskylä.

Taras, H. (2005). Physical Activity and Student Performance at School. *Journal of School Health*, 75(6). 214-218.

Terve koululainen 2020. *Motionsrekommendation för barn och ungdomar*. Hämtad 11 januari 2020, från <https://www.tervekoululainen.fi/sv/informationspaket-for-hogstadiet/fysisk-aktivitet/motionsrekommendation-for-barn-och-ungdomar/>

Tekavc, J., & Erpič, S. C. (2018). Dual career competences and their perceived importance in Slovenian student-athletes in relation to gender. *Kinesiology Slovenica* .24, 60-69.

Thedin Jakobsson, B., & Engström, L-M. (2008). Vilka fortsätter-vilka slutar? - förändringar i idrotts vanor bland yngre tonåringar. *Svensk idrottsforskning* 14, 27–31.

Tomporowski, P.B. McCullick, B. Pendleton, D.M., & Pesce, C. (2015). *Exercise and children's cognition: the role of exercise characteristics and a place for metacognition* *Journal of Sport Health Science.*, 4 (1), 47-55.

Trudeau, F. and Shepard, R. (2008). Physical education, school physical activity, school sports and academic performance. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 5,5-10.

Trost, Jan & Oscar, Hultåker. (1994, 2016) *Enkätboken*. Studentlitteratur.

Turpeinen, H. (2012). *Kohti huippu-urheilijan uraa*. Tutkimus nuorten urheilijoiden sosiaalisista, fyysisistä ja psyykkisistä taustatekijöistä sekä heidän uraansa vaikuttaneista ympäristötekijöistä. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos.

Turpeinen, S., Jaakko, J., Kankaanpää, A. & Hakamäki, M. (2012) *Sport and Equality 2011. Current state and changes of gender equality in Finland*. Publications of the Ministry of Education and Culture.

Utbildningsstyrelsen. 2014. *Grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen, 2014*.

Wagnsson, S. (2009). Föreningsidrott som socialisationsmiljö En studie av idrottens betydelse för barns och ungdomars psykosociala utveckling. Karlstads universitet, doktorsavhandling.

Weiss, M.R., & Ebbeck, V.(1996). Self-esteem and perceptions of competence in youth sports: Theory, research and enhancement strategies. *The Encyclopaedia of sport medicine: Vol 5. The child and adolescent athlete* (364-382). Blackwell Science.

WHO. (2018). *Physical Activity*. Hämtad 6 november 2019, från <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

WHO. (2010). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Hämtad 11 januari 2020, från https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979_eng.pdf;jsessionid=B63A5708CF3D8A2574C7DB6ABD75470D?sequence=1

Yle Arenan. (27 mars 2018). *Moni nuori lopettaa urheilun, koska harrastusporukasta ei löydy kavereita: "Valmentajien pitäisi osata kysyä nuorelta, miten menee"*. Hämtad från 16 oktober 2020, från <https://yle.fi/uutiset/3-10134769>

Youngman, M.B (1982): *Designing and analyzing Questionnaires*. University of Nottingham, School of Education.

Bilaga 1. Enkätfråga vid datainsamling om fritid

36. Mieti seuraavissa normaalia arkeasi. Arvioi, miten seuraavat väittämät pitävät paikkansa sinun kohdallasi.

| | ei pidä lainkaan paikkaansa | pitää jonkin verran paikkansa | pitää osittain paikkansa | pitää melko hyvin paikkansa | pitää täysin paikkansa |
|--|-----------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|------------------------------|
| Minulle jää riittävästi vapaa-aika | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Minulle jää riittävästi aikaa olla kavereiden kanssa | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Bilaga 2. Enkätfrågor vid datainsamling om fysisk aktivitet

- 1. Mieti 7 edellistä päivää. Merkitse, kuinka monena päivänä olet liikkunut vähintään 60 minuuttia päivässä?**

| | | | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

- 2. Mieti tavallista viikkoa. Merkitse, kuinka monena päivänä liikut vähintään 60 minuuttia päivässä?**

| | | | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

- 24. Kuinka monta tuntia liikut tavallisen viikon aikana yhteensä?**

Bilaga 3. Enkätfråga vid datainsamling om upplevd fysisk aktivitet

Seuraavassa saat miettiä, millainen olet liikunnassa koulussa ja vapaa-ajalla. Valitse se numero, joka parhaiten sopii sinuun.

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
|--------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|--|
| Olen kestävä | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Väsyn helposti |
| Olen nopea | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Olen hidas |
| Olen voimakas | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Olen heikko |
| Olen notkea | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Olen kankea |
| Minulla on hyvä tasapaino | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Minulla on huono tasapaino |
| Olen taitava käsittelemään palloa | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Olen huono käsittelemään palloa |
| Olen hyvä juoksemaan ja hyppäämään | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Olen huono juoksemaan ja hyppäämään |
| Olen taitava liikunnassa ja peleissä | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | En ole taitava liikunnassa ja peleissä |

Bilaga 4. Informationsbrev till föräldrarna

URHEILUYLÄKOULUTUTKIMUS 2017-2020 - SEURANTATUTKIMUS
OPPILAIKEN ELÄMÄNTAVOISTA, SOSIAALISISTA SUHTEISTA SEKÄ
SUHTEESTA KOULUNKÄYNTIIN JA FYYSISEEN
AKTIIVISUUTEEN/URHEILUUN

Hyvä vanhempi/huoltaja!

Lapsenne koulu osallistuu syksyllä 2017 alkaneeseen urheiluyläkoulukokeiluun. Maanlaajuiseen kokeiluun osallistuu 19 koulua. Tutkimukseen rekrytoidaan kaikista kouluista urheiluyläkoulukokeiluluokka ja yksi rinnakkaisluokka. Urheiluyläluokkia käyville nuorilta kerätään tietoa, jota käytetään analysoitaessa mm. kuinka urheilun, koulunkäynnin ja vapaa-ajan yhdistäminen onnistuu. Rinnakkaisluokkia käyvät oppilaat taas tuottavat erittäin tärkeää vertailutietoa koulunkäynnin vapaa-ajan ja hyvinvointia tukevien koulukohtaisten ratkaisujen löytymiseksi. Tiedon ja ymmärryksen lisääntymisen myötä koulun käytänteitä voidaan kehittää entistä paremmiksi.

Mitä tutkimukseen osallistuminen vaatii vanhemmalta/huoltajalta?

Nuoren osallistuminen tutkimukseen edellyttää vanhemman/huoltajan lupaa. Tutkimustietoa kerätään urheiluyläkoulukokeiluun osallistuvilta nuorilta sekä rinnakkaisluokkien oppilailta.

Tutkimuksen eteneminen ja tutkimusaineiston kerääminen

Tutkimus toteutetaan koko yläkoulun ajan, 2017-2020, kestävässä seurantatutkimuksena. Tietoa kerätään neljä kertaa (syksy 2017, kevät 2018, kevät 2019 ja kevät 2020). Oppilaat vastaavat elektronisiin kyselyihin koulupäivän aikana. Kaikki oppilaiden antamat tiedot ovat ehdottoman luottamuksellisia. Tutkimuksen aikana kerättyä tietoa hyödynnetään monipuolisesti kasvatustieteiden väitöskirjaa, urheiluyläluokkien seurantaa sekä yliopistoiden opinnäytetöitä varten.

Mitä siis pitäisi tehdä?

Lapsenne koulun rehtori suosittelee kaikille vanhemmille luvan myöntämistä lapsen osallistumiseksi tähän tutkimukseen. Toivomme, että täytätte tutkimussuostumuslomakkeen ja palautatte sen luokanvalvojalle jo **seuraavana koulupäivänä**.

Joni Kuokkanen, Åbo Akademi,
Akademi,
Tohtorikoulutettava, yliopistonopettaja
Joni.kuokkanen@abo.fi
+358 46 9208918

Jan-Erik Romar, Åbo
Väitöskirjan ohjaaja, Dosentti

Mirja Hirvensalo, Jyväskylän Yliopisto
(rekisterivastaava)
Väitöskirjan ohjaaja, Professori

Maarit Nieminen
Tutkija, Kilpailu- ja huippu-
urheilun tutkimusyksikkö
maarit.nieminen@kihu.fi

Outi Aarresola
Tutkija, Kilpailu- ja huippu-urheilun tutkimusyksikkö

SUOSTUMUSLOMAKE SEURANTATUTKIMUKSEEN

Osallistuminen on vapaaehtoista ja oppilaalla on oikeus keskeyttää osallistuminen, milloin tahansa, syytä ilmoittamatta. Oppilailta tarvitaan henkilötiedot, nimi (etu- ja sukunimi) seurantatutkimuksen käynnistämistä varten. Tutkimukseen tarvittavia henkilötietoja säilytetään ja käsitellään ehdottoman luottamuksellisesti, niin että tietoja ei voida yhdistää tutkittavaan henkilöön. Henkilötietoja ei missään olosuhteissa luovuteta eteenpäin markkinointiin eikä muihin tarkoituksiin. Rekisteröidyllä on oikeus saada tarkastaa itseään koskevat tiedot sekä oikeus vaatia virheellisen tiedon oikaisua.

Nimeni: _____ Syntymäaika: _____

Koulun nimi: _____ Luokkani: _____

Paikka ja aika: _____ / _____ / _____

Allekirjoitus ja nimenselvennys: _____

OSALLISTUN Urheiluyhäkoulututkimuksen seurantakyselyyn.

EN OSALLISTU Urheiluyhäkoulututkimuksen seurantakyselyyn.

HUOLTAJAN VARMENNUS

Olen tutustunut tutkimustiedotteeseen, nähnyt huollettavani täyttämän osallistumisvalinnan ja suostumuksen henkilötietojen käyttämistä varten. Varmennan hänen päätöksensä.

Paikka ja aika: _____

_____ / _____ / _____

Allekirjoitus ja nimenselvennys: _____

Bilaga 5. Information till lärare angående undersökningens genomförande

Muistilista opettajille/valvojille Urheiluläkoulukyselyä varten

Kiitos, että osallistut tutkimuksemme edistämiseen! Tässä käytännön ohjeita ATK-luokassa toimimiseen.

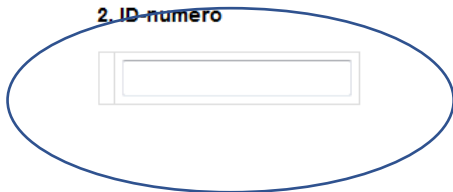
- Kyselyyn vastataan tietokoneella ja siihen menee oppilasta kohden 20-30 minuuttia. Ryhmän opettaja huolehtii siitä, että kaikki ryhmän oppilaat pääsevät vastaamaan.
- Opettaja jakaa sähköisesti oppilaille web-osoitteen, jonka oppilaat kopioivat selainkenttään. Osoite on <https://link.webpolsurveys.com/S/6BBFE14220BD96E9>. (Mikäli sähköinen jakaminen ei onnistu web-osoitteen voi kirjoittaa taululle, josta oppilas siirtää sen selainkenttään. (huom! Isot ja pienet kirjaimet))
- Kyselyn aluksi opettaja kertoo oppilaille, että kysely muodostuu neljästä sivusta ja että oppilaat vastaavat kuhunkin sivuun ja siirtyvät seuraavaan kohtaan painamalla sivun alareunassa ”seuraava”-painiketta. Viimeisen sivun loppuun painetaan kohtaa ”Lähetä!

Urheiluläkoulukokeilu_aloituskysely

TAUSTAKYSYMYKSET

1. Koulu

2. ID-numero



- Kehottakaa oppilaita syöttämään henkilökohtainen ID-numero kysymykseen
- 2. Oppilaan ID-numero löytyy liitteenä olevasta listasta. Tämä on ensiarvoisen tärkeää, koska ID-numeron avulla oppilas pystytään identifioimaan seuranta tutkimusta varten.
- Oppilaat vastaavat kyselyyn omassa rauhassaan ja tahdissaan. Opettaja pyrkii huolehtimaan siitä, että jokaisella oppilaalla on vastaamisrauha ja -tila.
- Jos oppilas ei ymmärrä jotakin kohtaa, opettaja voi auttaa tarvittaessa. Jos jokin kysymys kuitenkin tuntuu erityisen hankalalta tai sopivaa vastausvaihtoehtoa

ei löydy, oppilaita ohjeistetaan jättämään ko. kohta väliin ja jatkamaan eteenpäin.

Kiitos vielä vaivastasi!

Joni, Janne, Mirja, Maarit ja Outi