



**MALMÖ UNIVERSITY**

## **”Hur ska vi få bollen att fortsätta rulla?”**

- varför slutar barn i 11–16 års ålder spela fotboll?

Malmö Universitet

Idrottspsykologi II

Författare: Hanna Åberg

Handledare: Sverker Fryklund

## **Sammanfattning**

Fysisk aktivitet har psykiska och fysiska hälsoeffekter, både på kort och lång sikt. Barn och ungdomar blir mer och mer fysiskt inaktiva, vilket kan vara förenat med psykisk och fysisk ohälsa. Många barn väljer att spela fotboll inom organiserad föreningsverksamhet, men under tonårstiden är det många som slutar. Kan vi ta reda på varför barn- och ungdomar spelar fotboll, kan vi kanske också öka vår förståelse och identifiera möjliga orsaker till att de slutar. I denna litteraturstudie kan vi identifiera en del möjliga orsaker, till att de spelar fotboll. De upplever meningsfullhet i form av att få känna glädje, idrottslig utveckling, utmanande träningar/matcher och gemenskap med kompisar. Kanske kan den generella orsaken till att barn- och ungdomar slutar spela fotboll vara avsaknad av just denna meningsfullhet. Innehåller fotbollsmiljön också tidig press i form av konkurrens, rangordning och selektion, finns det ytterligare skäl för individen att sluta med fotbollen och i värsta fall idrott överhuvudtaget.

Från och med den 1 januari 2020 blir FN:s barnkonvention lag i Sverige. All idrott enligt Riksidrottsförbundets stadgar, skall utgå från just barnkonventionen. Den nya lagen ger oss anledning att syna våra idrottsverksamheter, och säkerställa att vi lever som vi lär och lägga fokus på de områden där vi kan bli bättre. ”Så hur ska vi få bollen att fortsätta rulla” är ett högaktuellt ämne ur många olika perspektiv.

## Innehållsförteckning

	Sidan
Inledning och definitioner	4
Bakgrund	4
<i>WHO:s rekommendationer för fysisk aktivitet</i>	4
<i>Den fysiska aktiviteten minskar</i>	5
<i>Organiserad föreningsidrott</i>	6
<i>Motivationsteorier</i>	6
Syfte	8
Metod	8
Resultat	8
<i>Motivationsperspektiv</i>	9
<i>Tränar – föräldraperspektiv</i>	10
<i>Helhetsperspektiv</i>	11
<i>Sammanfattning</i>	12
Diskussion	12
Referenser	15

## **Inledning och definitioner**

Barn och ungdomar mår fysiskt och psykiskt bra av fysisk aktivitet, både på kort och lång sikt. Vi ser både att den fysiska aktiviteten minskar och att färre barn och ungdomar söker sig till fotboll i föreningsorganisationer. Av de som valt att spela fotboll i organiserade föreningar är det många som slutar i tonåren (Lindwall et. al, 2019). Jag vill med denna litteraturstudie tar reda på möjliga orsaker till att barn och ungdomar vill spela fotboll och vara fysiskt aktiva, för att på så sätt också öka möjligheterna att förstå varför de slutar. En av anledningar till att jag valde just idrotten fotboll, är för att jag är mamma till tre fotbollsspelande barn, som nu är i åldern 8 – 17 år. Vår äldsta son slutade spela fotboll när han var 15 år men har precis nu, som 17-åring, börjat spela igen.

Definitionen av barn och ungdomar i denna uppsats avser åldern 11–16 år, om inget annat anges.

Definitionen av fysisk aktivitet: fysisk aktivitet är ett komplext beteende och definieras, rent fysiologiskt, som alla kroppsrörelser som ökar energiförbrukningen utöver viloförbrukningen (FYSS, 2017).

## **Bakgrund**

### *WHO:s rekommendationer för fysisk aktivitet*

WHO:s rekommendationer för fysisk aktivitet för barn i åldern 6–17 år är minst 60 minuters daglig fysisk aktivitet. Den fysiska aktiviteten bör vara av främst aerob karaktär och intensiteten måttlig eller hög nivå. Måttlig intensitet ger en viss ökning av puls och andning, medan hög intensitet ger en markant ökning av puls och andning. Aerob fysisk aktivitet på hög intensitet bör ingå minst tre gånger i veckan. Fysisk aktivitet av aerob karaktär kan utgöras av aktiv transport (gå/cykla), lek och utforskande av omgivning och natur samt spontan eller organiserad idrott och motion (FYSS, 2017).

Muskelstärkande och skelettstärkande aktiviteter bör ingå minst tre gånger i veckan. Sådana aktiviteter kan utföras som en del i lek, löpning och hopp (FYSS, 2017).

Barn och ungdomar med funktionsnedsättning, som inte kan uppnå rekommendationerna bör vara så aktiva som tillståndet medger (FYSS, 2017).

Hälsovinster av fysisk aktivitet hos barn i ålder 6 – 17 år är: förbättrad kondition, ökad muskelstyrka, förbättrad skeletthälsa, kardiovaskulär hälsa (sänkning av högt blodtryck och förbättrad blodfetsksprofil hos barn med högt blodtryck och förhöjda blodfetter), metabol hälsa (viss minskning av kroppsfett hos barn och ungdomar med övervikt/fetma), mental hälsa (minskade symtom på depression, ökad självkänsla), förbättrad skolprestation/testresultat i skolan (FYSS, 2017).

### *Den fysiska aktiviteten minskar*

Folkhälsomyndigheten rapporterade nyligen att barn och ungdomar rör på sig för lite. Barn och ungdomar tillbringar för det mesta av sin vakna tid inaktiva, d.v.s. sitter, halvligger eller står ganska stilla. Den inaktiva tiden ökar med åldern.

Folkhälsomyndigheten beskriver att det är angeläget med insatser som ger barn och unga, speciellt tonåringar, möjlighet till mer rörelse i sin vardag. Den inaktiva tiden ökade med åldern från 67% för 11-åringar till upp mot 75% för 15 – åringar i studien. I denna undersökning, där ca 800 elever deltog, kom man fram till att barn och ungdomar ägnar cirka 70% av sin vakna tid åt att sitta, stå och röra sig väldigt lite. Övrig tid ägnas åt fysisk aktivitet på olika ansträngningsnivåer (låg, måttlig och hög), men endast 10% av tiden ägnas åt fysisk aktivitet på minst måttlig ansträngningsnivå.

En liten ökning av den fysiska aktiviteten kan ge stora hälsovinster både på kort och lång sikt och på individ- och på samhällsnivå. Fysisk aktivitet har en mängd olika positiva hälsoeffekter för barn och ungdomar. Låg grad av fysisk aktivitet under ungdomsåren kan tex predicera förekomst av riskfaktorer för hjärt-kärlsjukdom i vuxen ålder (Folkhälsomyndigheten, 2019).

Världshälsoorganisationen (WHO) har nyligen kommit ut med en varning för att majoriteten av ungdomar världen över inte är tillräckligt fysiskt aktiva, vilket sätter deras nuvarande och framtida hälsa i fara. Studien som har utförts är ledd av WHO och publicerades i tidskriften *The Lancet Child & Adolescent Health* (2019) och visar att åtgärder behövs för att öka fysiska aktivitetsnivåer hos flickor och pojkar i åldern 11 till 17 år. Mer än 80 % av ungdomarna som går i skolan globalt uppfyller inte nuvarande rekommendationer om minst en timmes fysisk aktivitet per dag. Flickor är mer inaktiva (85 %) än pojkarna (78 %). Enligt studieförfattaren

Dr Regina Guthold krävs brådskande politiska åtgärder för att öka fysisk aktivitet, särskilt för att främja och behålla flickors deltagande i fysisk aktivitet" (Guthold et. al, 2019).

### *Organiserad föreningsidrott*

Den organiserade föreningsidrotten lockar många ungdomar. Mer än 80 procent av alla ungdomar går någon gång med i en idrottsförening. De idrottar regelbundet i en eller flera idrottsföreningar. Men sett över en tioårsperiod märks en trend att allt färre deltar i organiserad idrott och går på så sätt miste om de hälsoeffekter som deltagande i idrott kan medföra. De flesta barn och ungdomar söker sig till idrotten för att ha roligt, träffa kompisar, för hälsans skull eller för att tävla i sin idrott. Det finns således olika motiv eller mål som ligger bakom och driver barn och ungdomars motivation till att idrotta. Forskning har visat att deltagande i organiserad idrott under unga år hänger ihop med fysisk aktivitetsnivå i vuxen ålder. Deltagande i organiserade idrott har också visat sig vara kopplat till barn och ungdomars livskvalité, välmående, självkänsla och förmåga att reglera känslor samt verkar som en buffert mot stress, oro och nedstämdhet (Lindwall et. al, 2019).

Att delta i någon form av organiserad sport under barn- och ungdomsåren gör det möjligt att vara fysiskt aktiv. De som inte deltar i någon organiserad sport under tonåren verkar inte heller vara fysiskt aktiva på egen hand senare i livet. Detta kom *Britta Thedin Jakobsson et al 2012* fram till när de i sin studie studerade drygt 200 tonåringar i Sverige. De skriver vidare att de också tydligt kunde se att de barn och ungdomar som i yngre ålder varit idrottsaktiva med sina föräldrar var också mer aktiva i någon form av organiserad sport som tonåring (Thedin Jakobsson et. al, 2012).

### *Motivationsteorier*

Självbestämmande motivationsteorin (SDT) riktar sig mot att förklara *varför* vi människor deltar i en viss aktivitet, av inre och yttre orsaker. Självbestämmande motivation kan likställas med hållbar motivation, d.v.s. en motivation som inte bara håller över tid utan även främjar psykologiskt välbefinnande, i motsats till kontrollerande motivation. Målorienterad motivation (AGT) fokuserar på att förklara *vad* man försöker uppnå med en viss aktivitet, d.v.s. målet med aktiviteten (Lindwall et. al, 2019).

SDT utgår från att vi har grundläggande behov. SDT definierar dessa grundläggande behoven som ”naturliga/medfödda näringsämnen” som är avgörande för individens psykologiska utveckling, integritet och välbefinnande.” Vi föds med tre grundläggande behov, som behöver tillgodoses för att barn och ungdomar ska kunna utvecklas, prestera och må så bra som möjligt (Lindwall et. al, 2019).

De tre grundläggande psykologiska behoven:

*Autonomi/självbestämmande* – barn och ungdomar vill känna att det beteende, i detta fall spela fotboll, som de ägnar sig åt har till stor del bestämts av dem själva. De bestämmer själva om de vill gå på fotbollsträning eller inte och att deras tankar och åsikter tas på allvar.

*Kompetens* - barn och ungdomar behöver uppleva att de är duktiga på att spela fotboll.

*Tillhörighet* - barn och ungdomar vill känna gemenskap och samhörighet med andra. De kan tillfredsställas genom att ha nära relation och goda relationer med sina lagkamrater och tränare.

Att tillgodose dessa behov har en starkt bidragande orsak till att vi motiveras att utföra ett visst beteende.

Inom AGT ses en *ökad kompetens* inom olika områden som det yttersta syftet med beteendet. Ett mål kan uppnås på två olika sätt dels genom uppgiftesorienterad målinriktning, man utgår från sig själv och sina tidigare prestationer dels genom resultatorienterad målinriktning, man utgår från en jämförelse med andra (Lindwall et. al, 2019).

Vid målorienterad motivation lägger man ingen vikt vid de bakomliggande psykologiska behoven för att förstå hur en persons motivation påverkas. Men det finns dock en viss likhet, man tar sin utgångspunkt utifrån begreppet kompetens, där det övergripande målet är att visa för sig själv och andra hur duktig man är - man vill visa eller känna sig kompetent. Att bedöma kompetensen vilar på olika grunder och är beroende av vilket mål man har med sitt beteende (Lindwall et. al, 2019).

*Uppgiftsorienterad målinriktning* karakteriseras av att vilja utföra en aktivitet för att lära sig nya färdigheter och att förbättra sig själv. Om målet uppfylls stärks ens kompetens. Framgång kan beskrivas som att man förbättrar sig jämfört med sina tidigare prestationer. Det är också viktigt också att personerna i ens närmiljö har en tillåtande attityd till eventuella misstag.

*Resultatorienterad målinriktning* karakteriseras av att när man lyckas bättre än andra tolkas det som framgång. Positiv återkoppling riktas främst mot de som är bäst eller bättre än övriga i gruppen. I ett sådant klimat möts ofta misstag med bestraffning tex. extra armhävningar när man gör något misstag på fotbollsplanen (Lindwall et. al, 2019).

## **Syfte**

Syftet med denna uppsats är att undersöka möjliga anledningar till att ungdomar i åldern 11–16 år slutar spela fotboll i organiserade föreningar.

## **Metod**

Först hade jag själv tänkt ta reda på, genom en enkätstudie, varför barn och ungdomar i åldern 11–16 år, slutar spela fotboll. När jag började söka litteratur och artiklar inom ämnet, förstod jag att en del forskning är gjord och att forskning pågår inom området. Inom ramen för denna uppsats hade jag endast kunnat göra en begränsad enkätundersökning med få deltagare och jag tror inte den informationen hade bidragit med något nytt, till det som redan är gjort. Jag bedömer det som mer värdefullt att sammanställa det material som finns. Jag har valt att göra en litteraturstudie. Dels genom generell sökning via Google med söktermerna ”fotboll”, ”barn”, ”ungdomar”, ”slutar spela”, ”varför”. ”motivation”. Jag har även gjort artikelsökning via Malmö Universitetsbibliotek med söktermerna ”football”, ”performance”, club sports”, ”teenagers”, ”meaningfulness”, ”dropout”, ”motivation”. I samband med att jag sökte litteratur dök bland annat två namn upp Andreas Ivarsson (Halmstad Universitet) och Peter Brusvik (Umeå Universitet), båda två doktorerar inom ämnet avslutnings- och fortsättningsprocesser. Jag kontaktade både två via mejl och Peter återkopplade med en del artikeltips, som jag också har använt mig utav.

## **Resultat**

I FoU Rapporten från 2004 kan vi läsa att svaret blir ”det beror på” varför barn och ungdomar slutar spela fotboll. Att spela fotboll är en del av ett sammanhang, det kan finnas yttre faktorer som påverkar vårt beslut att sluta spela, tex. något annat intresse tar över. Det förekommer också i en viss utsträckning avhopp när kraven från skolan uppfattas som alltför stora. Det verkar vara viktigt att fotbollsverksamheten inte bedrivs i alltför skollika former. Det är av



betydelse att låta varje individ utvecklas enligt sina egna förutsättningar, jämför individens utveckling endast med sig själv och ge alla barn och ungdomar en ökad kompetens i att spela fotboll. Kompisar i verksamheten, tränarens kvaliteter och föräldrarnas engagemang har också betydelse för viljan att spela fotboll (Franzen et. al. FoU-rapport 2004:3).

### *Motivationsperspektiv*

Hur bör idrottsverksamheter utformas för att så många som möjligt ska motiveras att fortsätta att idrotta? Utifrån motivationsteorierna självbestämmande teorin (SDT) och teorin om målorienterad motivation (AGT) kan vi få en vägledning.

Stöttande, självbestämmande och uppgiftsorienterat motivationsklimat visar sig ha många fördelar: högre tillfredsställelse, högre grad av självkänsla och ökade upplevda positiva känslor. Detta visar sig i sin tur vara kopplat till högre grad av inre motivation, fysiskt välmående och glädje att idrotta. Unga idrottares självuppfattning verkar främst utveckla sig i ett uppgiftsorienterat motivationsklimat, men den kan även utvecklas positivt i ett kontrollerande och resultatorienterat klimat. Dock verkar det vara för dem som upplever sig ha en hög idrottslig kompetens. Tränarna bör sträva efter ett uppgiftsorienterat och självbestämmande motivationsklimat. I ett sådant klimat får även de mindre duktiga spelarna uppmärksamhet och får beröm när de presterar på en nivå de tidigare inte klarat av (Lindwall et. al, 2019).

I FOGIS (Fotbollens Gemensamma Informationssystem) kan vi läsa att barn- och ungdomsfotbollen ska fokusera på glädje, ansträngning, lärande och ska ha fokus på långsiktig utveckling. Det finns ingen motsättning mellan att utvecklas och att vinna. I en miljö där fokus ligger på motivation, glädje och spelarutveckling kommer spelarna att bli bättre och bättre. Detta kan i sin tur få bieffekten av ökade förutsättningar att vinna matcher. Eftersom det bara är ett lag som kan vinna matcher blir utvecklingsfokus viktigt. Skulle ett utvecklingsinriktat lag förlora matchen skulle de kunna fokusera på ansträngning, samarbete och lärdomar vilket kan ge en ökad glädje och motivation. Ett resultatinriktat lag som förlorar kan uppleva det som ett misslyckande, vilket kan innebära att glädjen och motivationen blir lidande. Fokus på kortsiktiga resultat kan hämma den långsiktiga utvecklingen. För att utvecklas på lång sikt behöver spelarna söka utmaningar, testa, experimentera och få uppleva ibland att lyckas och ibland inte (FOGIS, 2018 28 april).

Samma möjliga orsaker kan vi även läsa i studien "Why do children take part in and remain involved in sport"? Det ska vara kul och lustfyllt, föräldrarnas engagemang är av betydelse, viljan att lära sig nya saker och gemenskapen med vänner och kamrater. Dessa resultat tyder på att, utöver de allmänt erkända psykologiska faktorerna, så påverkar det socialkulturella sammanhanget, påverka barn och ungdomars motivation för att delta i organiserade sportaktiviteter (Bailey et. al, 2013).

I studien "A systematic review of dropout from organized sport among children and youth:" kunde man identifiera fem huvudområden till varför barn och ungdomar slutar med sin idrott: brist på njutning, sin uppfattning av kompetens av att spela fotboll, socialt tryck, konkurrerande prioriteringar och fysiska faktorer som tex. skador (Crane et. al, 2015).

Den sista artikel som jag har läst kunde man också identifiera olika områden till varför barn och ungdomar fortsätter med sin idrott: Ett identifierat område var meningsfullhet, barn och ungdomarna upplevde lärande och utveckling och de tyckte om konkurrensen. Konkurrensen var utmanande på ett positivt sätt och de tyckte även om engagemanget och tillhörigheten med sina lagkamrater (Thedin Jakobsson, 2014).

### *Tränar - föräldraperspektiv*

Som ledare och föräldrar är det viktigt att förstå att stärkt glädje och motivation är viktigt för den långsiktiga utvecklingen än att spelaren lyckas under träning och match. För tränarna handlar det om att skapa övningar som handlar om att spelare får testa, prova och leka sig fram till lärandet snarare än att göra "rätt". Tränarna behöver då också lägga mindre tid på instruktioner och mer tid på att förstärka ansträngning och försök. Föräldrar kan i samma anda förstärka försök och ansträngning. Frågor som kan ställas efter träning och match "Vad var roligt idag"? "Lärde du dig något nytt"? "Fick du kämpa extra hårt någon gång under träningen"? (FOGIS "Fler ska spela längre" 26 mars 2018).

Feedback är också en central faktor tex. hur tränarna ger feedback och hur hen upprätthåller relationer till sina aktiva i laget. Generellt kan man säga att antingen använder tränaren uppmuntrande och stödjande feedback eller bestraffande feedback och ignorerande strategier. Tränarnas feedbackmönster har samband med ungdomarnas motivation. Det finns en tydlig koppling mellan tränare som ger positiv feedback och idrottarens upplevda kompetens och inre motivation. Medan ofta utdelad kritik eller när ledaren sällan eller aldrig ger feedback

tvärtom i högre grad är kopplat till yttre former av motivation och lägre grad av upplevd kompetens. Att ge användbar feedback kan upplevas svårt. När positiv feedback ges men inte upplevs ärlig, kommer i fel sammanhang eller uppfattas som kontrollerande kan det istället få negativa konsekvenser. Tränaren bör uppmärksamma både goda prestationer men även ge positiv förstärkning när idrottare anstränger sig och verkligen försöker prestera. Det är också viktigt att stötta när den aktive gör fel/misstag och ge den aktive konstruktiv vägledning så hen kan rätta till eventuella felaktigheter. Det har visat sig att feedback oftast tas emot positivt om den är detaljerad, informativ och specifik och kommer vid rätt tidpunkt, helst direkt i anslutning till utförandet. En annan fördel kan vara att tränaren ställer frågor. Då involveras den aktive i lärandeprocessen. Den aktive börjar då själv reflektera över sin prestation. Tränaren lär samtidigt den aktive att själv utveckla ett feedbacksystem, istället för att bli beroende av sin tränare, kompisars eller föräldrars återkoppling. För att undvika ett starkt resultatorienterat klimat bör tränarna i högsta möjliga mån minimera bestraffande beteende tex. armhävningar vid missat mål, suckar och uppgivna gester. Tränarens feedbackmönster är en bidragande orsak till vilken form av motivationsklimat som de idrottande barn och ungdomarna upplever i ett lag (Lindwall et. al, 2019)

Föräldrarna har också betydelse för deras barns utveckling i sin idrott. Genom att uppmuntra barnen att jämföra sig med sig själv, visa att de accepterar att barnen gör misstag och att de prioriterar lärandet framför vinster. Föräldrarnas engagemang är inte alltid av godo. När engagemanget blir överdrivet och upplevs som kontrollerande riskerar det att övergå i press och deras upplevda självkänsla sänks. Det kan i förlängningen leda till att barnen slutar att idrotta i förtid (Lindwall et. al, 2019).

### *Helhetsperspektiv*

En utvecklande fotbollsmiljö är förutsättningar för ett hållbart idrottande, som leder till att fler barn spelar längre. Den bör vara inriktad på långsiktighet tex hänsyn till barns mognadsnivå. Helhetsperspektiv, balans i tillvaron både i livet innanför och utanför fotbollen. Nätverket, med familj, förening och skolan har en avgörande roll att fortsätta spela fotboll. Kommunikation med individen i centrum. Kommunikation mellan spelare, tränare och spelare och mellan föräldrar och spelare. Realistiska förväntningar som bland annat utgår från spelarens egna mål men även föreningens policy (FOGIS ”Fler ska spela längre” 26 mars 2018).

## *Sammanfattning*

Barn och ungdomar som har tränare som uppfattas vara automistödjande (självbestämmande) och som bidrar till ett starkt uppgiftsorienterat klimat, drivs i högre grad av inre motivation. De blir mindre benägna att sluta spela fotboll. Därmed inte sagt att ledaren helt ska sluta bestämma tex. övningarna på träningen. Tränarna behöver ha de aktivas förtroende och säkerställa att de förstår syftet med övningarna.

Lagkamraterna är också betydelsefulla för huruvida man vill fortsätta spela fotboll eller inte. Feedback från träningskompisarna har betydelse. Lagkamraterna utgör betydelsefulla personer i idrottsmiljön och kan påverkas ungas val att fortsätta eller sluta. Det verkar som föräldrarnas påverkan på sina barns motivation minskar med åldern samtidigt som inflytandet från kompisar, lagkamrater och tränare ökar med stigande ålder. Utbildningsinsatser skall inte endast rikta sig till tränarna utan också till den aktives föräldrar och den aktive för att så många barn och ungdomar ska idrotta så länge som möjligt (Lindwall et. al, 2019).

Om barn och ungdomar ska förbli involverade inom idrott är det viktigt att tränares beteenden och praxis matchar de unga deltagarnas behov. Tränarna ansvarar för att skapa en utvecklingsmässig inlärningsmiljö som garanterar att barnen har aktivt idrottsdeltagande. Tränare bör använda mer positiv än negativ feedback och bör betona glädjen, lagarbetet och ansträngningen, över att vinna och skapa konkurrenssituationer (Bailey et. al, 2013).

## **Diskussion**

Jag vill börja med att förtydliga att av de artiklar jag har studerat, är en del specifika för fotboll medan andra har ett mer generellt perspektiv för sport i allmänhet i organiserade föreningar. Det finns säkert många likheter gällande avslutningsprocessen, men så klart också skillnader.

Om vi utgår från den självbestämmande motivationsteorin, kan tänkbara orsaker till att barn- och ungdomar slutar spela fotboll vara, att de tre grundläggande psykologiska behoven, självbestämmande, kompetens och tillhörighet inte blir tillfredsställda. Hur/på vilket sätt kan vi förändra fotbollsmiljön i organiserade föreningar för våra barn och ungdomar, så att de fortsätter spela fotboll? Om vårt mål är långsiktigt idrottande, tror jag det finns förbättringsmöjligheter för våra idrottsföreningar. Jag har aldrig arbetat som fotbollstränare

och har bristande kunskaper om tränares utbildningar och hur föreningars styrdokument är skrivna. Men i den här uppsatsen finns olika identifierade områden som idrottsföreningar kanske bär reflektera över och samtala om. Samtala och diskutera både med sina tränarkollegor, våra aktiva barn och oss föräldrar. Hur kommunicerar vi med våra barn och ungdomar? Har vi en laganda som främjar samanhållningen och individuell utveckling? Involveras våra barn och ungdomar i träningsuppläggen och vet de varför de tränar vissa moment? Hur sker uttagning till match och får alla lika mycket speltid? Anpassas träningen utifrån barnens individuella nivå, så alla får en känsla av upplevd kompetens? Som förälder till fotbollsspelande barn skulle jag vilja påstå att vi föräldrar, såklart omfattas kanske inte alla av detta, har en del att lära. Vi som föräldrar behöver bli medvetna om att vårt engagemang, hur/på vilket sätt vi stöttar våra barn och på vilket sätt vi ställer frågor, är av betydelse. Betydelse för barnets fysiska aktivitet både på lång och kort sikt. Upplever man att man aldrig får beröm av sina tränare/förälder, eller en passning av sina lagkamrater eller bjuds in till samtal efter träningen så undermineras ens motivation. Om ledare, tränare och lagkamrater är allt för styrande så att man inte känner att ens åsikter tas på allvar undermineras kanske också motivationen.

De allra flesta av oss vet att fysisk aktivitet är bra. Jag tror att barn och ungdomar också är väl medvetna om det. Men vet vi hur bra det faktiskt är för vår hälsa? Är vi medvetna om vilka rekommendationerna för fysisk aktivitet, är för barn och ungdomar? Fotboll i organiserade föreningar fyller många funktioner. Kanske behöver vi också förtydliga, för våra barn och ungdomar, att det även uppfyller helt eller till en viss del av rekommendationerna för fysisk aktivitet, så länge de spelar fotboll.

Om våra barn väljer att sluta spela fotboll i tonåren, i en ålder där de blir mer stillasittande, den fria leken avtar, de har mindre idrott och hälsa i skolan, då behöver vi, som föräldrar, aktivt stödja och möjliggöra någon annan form av fysisk aktivitet. Om vi då igen utgår från våra tre grundläggande psykologiska behov självbestämmande, kompetens och tillhörighet och ställer oss frågan. Hur är lätt är det då för en tjej eller kille i 15 års åldern, att välja en ny sport/idrott, där deras grundläggande psykologiska behov blir tillfredsställda? Jag tänker då hur de flesta idrotter är utformade idag med matcher, prestation och tävlingsmoment.

Riksidrottsförbundet skrev nyligen en artikel "Ungas engagemang nyckel till fortsatt idrottande". De barn och ungdomar som ingick i undersökningen menade att det handlar om en upplevd press och stress i andra delar av deras liv, som gör att de slutar spela fotboll.

Främsta skälet är att ”inte orka eller ha tid”. Här har idrottsrörelsen en utmaning att anpassa sig till den allt mer stressande verklighet som unga upplever. Fotbollen ska inte bli en källa för upplevd stress.

Barn och ungdomar är också idag mer engagerade i samhället i stort och anser att de har möjlighet att påverka sina liv. Medbestämmande ska vi ju använda oss utav. Det är en styrka och möjlighet. Barn och ungdomar vill ha inflytande över hur träningen läggs upp och bli lyssnade på. Vi föräldrar/vuxna behöver guida våra barn och ungdomar i hur föreningar är uppbyggda och hur de kan ”göra sin röst hörd”.

Om målet för samhället i allmänhet och idrottsföreningar i synnerhet är att få så många människor som möjligt att vara fysiskt aktiva och utveckla ett livslångt intresse för idrott. Bör organiserade idrottsföreningar erbjuda aktiviteter som lockar människor med olika nivåer av ambition och förmågor. Då är det kanske tänkbart att idrottsföreningar bör organiseras för att ge alla ungdomar möjligheter att lära sig fysiska aktiviteter med många olika möjligheter.

Vi kanske inte längre har något val? Från och med 1 januari 2020 är FN:s barnkonvention lag i Sverige. Barn definieras som barn under 18 år. All idrott ska utgå från barnkonventionen. Det står i Riksförbundets (RF) stadgar – som alla specialidrottsförbund och föreningar som är medlemmar i RF är skyldiga att följa. I regeringens arbete inför att barnkonvention skulle bli lag i Sverige upptäcktes generella brister i barns möjlighet att uttrycka sina idéer och egen vilja. Det är ett viktigt område även för idrottsrörelsen. Hur får barn och ungdomar idag vara med och påverka i idrottsföreningarna (UNICEF barnkonventionen)?

## Referenser

Bailey Richard & Cope Edward J. & Pearce Gemme (2013). Why do children take part in, and remain involved in sport? A literature review and discussion of implications for sports coaches. *International Journal of Coaching Science*. Vol 7 No 1, January 2013, pp56-75.

Crane Jeff & Temple Vivienne (2015). A systematic review of dropout from organized sport among children and youth. *EPER European Physical Education Review* Vol 21 (1) 114–131.

FOGIS (26 mars 2018). "Fler ska spela längre". <https://fogis.se/barn-ungdom/arkiv/startside/2018/03/fler-ska-spela-langre/>

FOGIS (28 april 2018). "Fokus på glädje, ansträngning och lärande." <https://fogis.se/barn-ungdom/arkiv/startside/2018/04/fokus-pa-gladje-anstrangning-och-larande/>

Folkhälsomyndigheten (2019). *Skolbarns hälsovanor, barns och ungdomars levnadsvanor och hälsa*. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/folkhalsorapportering-statistik/tolkad-rapportering/skolbarns-halsovanor/>

Franzen Mats & Peterson Tomas (FoU-rapport 2004:3) *Varför lämna ungdomar idrotten? En undersökning av fotbollstjejer och killar från 13 år till 15 år*. Riksidrottsförbundet.

FYSS (Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling) (2017). *Läkartidning* Förlag AB.

Guthold Regina & Stevens Gretchen A & Riley Leanne M & Bull Fiona C (2019). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *WHO/The Lancet Child & Adolescent Health*.

Jakobsson Britta Thedin (2014). What makes teenagers continue? A solutogenic approach to understraning youth participation in Swedish club sport. *Physical Education and Sport Pedagogy*, Vol 19, No 3, 239-252.

Jakobsson Britta Thedin & Lundvall Suzanne & Redelius Karin & Engström Lars-Magnus (2012). Almost all start but who continue? A longitudinal study of youth participation in Swedish club sports. *EPER European Physical Education Review* 18(1) 3–18.

Lindwall Magnus & Stenling Andreas & Weman Josefsson Karin (2019). *Motivation inom träning, hälsa och idrott. Ett självbestämmande perspektiv*. Studentlitteratur AB.

Riksidrottsförbundet (2019): ”Ungas engagemang nyckel till fortsatt idrottande”.

<https://www.rf.se/Nyheter/Allanyheter/Ungasengagemangnyckeltillfortsattidrottande>

Svartdal, F. (2005) *Psykologins forskningsmetoder: En introduktion*, Stockholm: Liber

UNICEF – Barnkonventionen (2019) <https://www.rf.se/RFarbetarmed/Barnochungdomsidrott/Barnkonventionenblirilag>