



HÖGSKOLAN  
DALARNA

## Examensarbete

Kandidatnivå

### Att tävla eller inte tävla, det är frågan

---

#### En studie om varför unga längdskidåkare i Dalarna slutar tävla

Författare: Hanna Barkegren & Minna Sunesson

Handledare: Lars Wedholm

Examinator: Erik Backman

Ämne/huvudområde: Idrotts och hälsovetenskap

Kurskod: IH2020

Poäng: 15hp

Final inlämning: 2016-06-05

Vid Högskolan Dalarna finns möjlighet att publicera examensarbetet i fulltext i DiVA. Publiceringen sker open access, vilket innebär att arbetet blir fritt tillgängligt att läsa och ladda ned på nätet. Därmed ökar spridningen och synligheten av examensarbetet.

Open access är på väg att bli norm för att sprida vetenskaplig information på nätet. Högskolan Dalarna rekommenderar såväl forskare som studenter att publicera sina arbeten open access.

Jag/vi medger publicering i fulltext (fritt tillgänglig på nätet, open access):

Ja

Nej

# **Abstract**

## **Aim**

This study aimed to investigate at what age young adolescence in Dalarna stops competing in cross-country skiing. Furthermore, to explore possible reasons to why they decide to stop competing.

## **Method**

To answer the aim a mixed-method was applied. The data collection comprised a quantitative statistical study of when young adolescence from five different teams stopped competing. Additionally, 10 qualitative interviews were conducted with six young adolescence, three coaches and Dalarnas ski associations head of management training.

## **Results**

The results show that most young adolescents in Dalarnas association stops competing when they reach the age of 12-13. Furthermore, the results suggest that there isn't just one specific reason to why young adolescence in Dalarnas stops competing. Instead five reoccurring themes: *performance*, *other sports*, *parents*, *interpersonal relationships* and *physical prerequisites* were found.

## **Conclusion**

The results show that the age where most young adolescents stops competing is 12-13 years. Additionally that here is no simple answer to why young adolescent in Dalarna stops competing. Instead the reasons why they decide to stop competing consists of many different factors. With background from the result a conclusion can be made that there is need of improvement, from the association as well as the teams, concerning how to make competition more attractive to youth in Dalarna. The two most common areas to talk about amongst the interview subjects were *performance* and *interpersonal relationships*. Therefore those two areas might be a good starting point in the process of keeping youth in competition context.

## **Key words**

Sports, Cross-country skiing, Young adolescence, Drop out, Competition

# Sammanfattning

## Syfte

Syftet med studien var att undersöka vid vilken ålder barn och ungdomar inom Dalarnas Skidförbund slutar att delta i längdskidtävlingar. Vidare att undersöka möjliga bakomliggande orsaker till att barn och ungdomar slutat tävla.

## Metod

För att besvara syftet med studien applicerades en blandad metod. Delstudie ett är av kvantitativ karaktär och innehåller data gällande vid vilken ålder som unga längdskidåkare inom Dalarnas Skidförbund slutar tävla. Delstudie 2 är av kvalitativ karaktär och består av tio intervjuer. Sex av dessa var med ungdomar som valt att sluta, tre var med aktiva ledare och den sista intervjun var med den utbildningsansvariga i Dalarnas Skidförbund.

## Resultat

Resultatet visar på att barn- och ungdomar inom Dalarnas Skidförbund slutar tävla när de når 12- 13 års ålder. Vidare tyder resultatet på att det inte finns någon specifik enskild anledning till att barn och ungdomar inom Dalarnas Skidförbund slutar att tävla på längdskidor. Istället identifierades fem återkommande teman: *Prestation/resultat, andra idrotter, föräldrar, social samhörighet* och *fysiska förutsättningar*.

## Slutsatser

Resultatet visar att de flesta barn och ungdomar inom Dalarnas Skidförbund slutar vid 12-13 års ålder. Vidare att det inte finns något enkelt svar på varför barn och ungdomar i Dalarnas Skidförbund slutar att tävla på längdskidor. Istället grundas deras beslut att sluta tävla på ett flertal olika faktorer. Utifrån studiens resultat går det att dra slutsatsen att det finns förbättringspotential både inom klubbarna men även hos förbundet när det gäller arbetet för att behålla tävlingsaktiva längdskidåkare i distriktet. Det som intervjudeltagarna pratade mest om var *prestation/resultat* och *social samhörighet*. Därför kan dessa två områden vara en bra startpunkt att utgå från i arbetet för att behålla tävlingsaktiva inom distriktet.

## Nyckelord

Idrott, Längdskidor, Barn och ungdomar, Avhopp, Tävling

# Innehållsförteckning

Abstract .....	5
Sammanfattning.....	6
Innehållsförteckning .....	7
Förord .....	5
Introduktion.....	6
Syfte.....	10
Metod.....	11
Metodologiska överväganden .....	11
<i>Delstudie 1</i> .....	11
<i>Delstudie 2</i> .....	11
Urval.....	12
<i>Delstudie 2</i> .....	12
Bortfall .....	13
<i>Delstudie 1</i> .....	13
Datainsamling/Genomförande .....	13
<i>Delstudie 1</i> .....	13
<i>Delstudie 2</i> .....	14
Analys av data.....	15
<i>Delstudie 1</i> .....	15
<i>Delstudie 2</i> .....	16
Etiska överväganden .....	17
Resultat.....	19
Delstudie 1 .....	19
Delstudie 2 .....	20
<i>Prestation/resultat</i> .....	21
<i>Andra idrotter</i> .....	23
<i>Föräldrar</i> .....	23
<i>Social samhörighet</i> .....	24
<i>Fysiska förutsättningar</i> .....	25

Övriga fynd .....	26
Svenska Skidförbundets riktlinjer och projekt .....	27
Diskussion .....	29
Resultatdiskussion.....	29
<i>Delstudie 1</i> .....	29
<i>Delstudie 2</i> .....	29
Övriga fynd .....	32
Metoddiskussion .....	33
<i>Generaliserbarhet</i> .....	33
<i>Validitet</i> .....	34
<i>Reliabilitet</i> .....	36
Slutsatser .....	39
Referenser.....	40
Bilaga 1. Intervjuguide .....	43
Bilaga 2. Informationsbrev .....	46
Bilaga 3. Blankett för etisk egengranskning .....	48
Bilaga 4. Samtyckesblankett .....	49

## Förord

Vi vill rikta ett stort tack till alla som varit en del i arbetet med denna uppsats. Tack till alla ni som har ställt upp på intervjuer och till alla som har läst uppsatsen under arbetets gång och kommit med tips och förslag.

Sist men inte minst, ett stort tack till vår handledare Lars Wedholm för all den hjälp vi fått.

Tack så mycket!

Hanna Barkegren och Minna Sunesson

## Introduktion

Fysisk aktivitet för barn och ungdomar är ett omdebatterat ämne som på senare tid har fått mycket uppmärksamhet. Barn och ungdomars deltagande inom föreningsidrotten minskar kraftigt högre upp i åldrarna. Detta går tydligt att urskilja i siffror från Riksidrottsförbundet. I Sverige finns ungefär 12 000 idrottsföreningar och cirka 80 % av alla barn och ungdomar har någon gång varit medlemmar i en idrottsförening. När dessa ungdomar når tonåren sker dock en tydlig förändring av deltagandet i idrottsföreningarna, vid 20 års ålder är det ca 50 % som valt att sluta. Hur stort tappet är i olika idrotter varierar men det övergripande temat är att många ungdomar väljer att sluta idrotta (Franzen & Pettersson 2014; Jacobsson & Engström 2008).

Fysisk aktivitet har många positiva följder, exempelvis förbättrad kondition, ökad muskelstyrka och en minskad risk för sjukdomar så som hjärt- och kärlsjukdomar. Utöver förbättringar på fysiken har fysisk aktivitet också en positiv påverkan på skolresultat och den mentala hälsan (Yrkesföreningar Fysisk Aktivitet).

Det stora tappet av ungdomar är inte enbart ett fenomen som uppmärksammas inom Sveriges gränser utan studier på området bedrivs också internationellt. Detta går att urskilja då en uppsjö av internationell forskning bedrivits på området (Craike, Symons & Zimmerman 2009; Fraser-Thomas, Côté & Deakin 2008; Guinhouya, Samouda & De Beaufort 2013).

Tidigare forskning visar på att det inte finns någon enstaka och specifik anledning till att ungdomarna lägger av utan att det varierar från individ till individ. Det går dock att urskilja återkommande teman. Craike, Symons och Zimmerman (2009) intervjuade engelska flickor. Ökat fokus på tävling, andra fritidsaktiviteter, påverkan från utomstående, förändring av motivationen samt ökat fokus på vikt var faktorer som påverkade dem i sina val att sluta respektive fortsätta idrotta. Föräldrars och utomståendes påverkan är något som även uppgavs vara en orsak.

Miljömässiga och sociala aspekter har påverkan på ungdomars fortsatta deltagande i idrott, men även fysiologiska förutsättningar spelar in. Figuerdo et al. (2009) genomförde en studie på manliga fotbollsspelare som antingen slutade spela fotboll, stannade kvar i sitt lag eller flyttade upp till elitnivå. De som flyttade upp till elitnivå var generellt sett längre, tyngre och äldre, både kronologiskt och biologiskt sett. Av 21 stycken 13-14-åringar som spelade på elitnivå var 17 av dessa födda den första halvan av året, medan resterande fyra var födda under årets senare halva.

Antalet studier med salutogent perspektiv med fokus på varför ungdomar stannar kvar inom idrotten är däremot inte lika väl utforskat (Jakobsson, Lundvall & Redelius 2014). Några vanligt förekommande anledningar för fortsatt engagemang inom sin idrott är utveckling av färdigheter, prestation och tävling (Light, Harvey & Memmert 2011). Liknande resultat presenterar Jakobsson, Lundvall & Redelius (2014) som fann tre källor till ungdomars fortsatta idrottande, utveckling av förmågor, glädjen till idrotten och social tillhörighet. I vissa fall hade även tävlingsmomentet och en påverkan i dess beslut att fortsätta respektive sluta.

Fraser-Thomas, Côté & Deakin (2008) genomförde en studie på simmare där hälften var fortsatt aktiva inom tävlingssammanhang medan den andra hälften hade varit aktiva men av olika anledningar valt att sluta. Intervjuerna visade att det enbart var de som slutat tävla som pratade om tidig framgång och att ha upplevt en för tidig elitsatsning. En av deltagarna nämnde att denne vid åtta års ålder valt att sluta med andra idrotter för att kunna satsa helt på simningen. Ytterligare en sak som bara de som slutat nämnde var att föräldrarna var allt för involverade i deras idrottande. Hur coachen uppfattades skiljde sig också mellan grupperna. De som slutade beskrev det som att de inte fick det stöd de kände att de behövde, eller att coachen favoriserade vissa i gruppen och bara såg till de bättre resultatprestationerna.

En studie som genomförts på längdskidåkare har gjorts av Ojala och Norell (2007). De genomförde en intervjustudie för att ta reda på varför unga elitskidåkare slutar eller fortsätter att tävla. Deltagarna var unga seniorer, hälften var avhoppare medan den andra hälften fortfarande var aktiva. Resultatet visade att det fanns ett flertal olika aspekter som påverkat åkarna till att sluta. Saker som nämndes var bristande motivation, press att prestera bra resultat för att behålla sponsring och att övergången från junior till senior blev för seriös. De som fortsatt sin skidsatsning hade en mer prestationsriktad målsättning, med mindre fokus på resultat. Dessutom uttryckte de en vilja att utmana sig själv och se hur långt de kunde pressa sig själva, hur mycket de kunde utvecklas.

Det finns ytterligare några studier utförda på just tävlande inom längdskidor på juniornivå och seniornivå, exempelvis Brändström (2015) och Arnesson och Enberg (2016). Brändström (2015) undersökte om relative age effect (RAE) förkom på svenska skidgymnasium. Resultaten visade att RAE förekommer på skidgymnasium men det gick inte att säkerställa en signifikant förekomst av RAE vid könsuppdelning. Arnesson & Enberg (2015) undersökte anledningar till varför skidåkare valde att sluta efter skidgymnasiet och studerade bland annat vilket stöd som högskolor och universitet gav åkarna samt hur detta påverkade åkarnas beslut att satsa på idrotten. Försämrade resultat, försämrade motivation, minskat stöd och ekonomi



var några av anledningarna till att sluta tävla direkt efter gymnasiet. Lägre ner i åldrarna på ungdomsnivå har dock inga studier kunna hittats. Siffror från Statligt lokalt aktivitetsstöd (LOK) från tre stora längdskidföreningar i Dalarna (Domnarvets GoIF, Falu IK och IFK Mora SK) indikerar dock på att det sker en minskning i deltagartillfällena med stigande ålder. Det går att uttyda att det är flest deltagartillfällen i 7-12 år, för att minska till 13-16 år och vara som allra minst i 17-20 år. (Riksidrottsförbundet 2018). Dessa siffror visar dock inte hur många unika individer som deltagit under träningsperioden (våren 2017).

Svenska skidförbundet har skapat ett flertal olika projekt och riktlinjer för längdskidåkning som finns för att främja den svenska skidåkningen, två av dessa är *Skidor hela livet* och *Den blågula vägen*. *Skidor hela livet* är ett projekt med en grupp som jobbar med frågor kring hur skidor ska göras tillgängligt för alla oavsett ålder, kön, bakgrund samt om man vill tävla eller inte (Svenska Skidförbundet 2016). *Den Blågula vägen* är ett policydokument med riktlinjer för ungdomar, juniorer och Seniorer. Syftet med den *Blågula vägen* är att fungera som en guide som inspirerar, ger trygghet, skapar nyfikenhet samt ett intresse för varje enskild individs utveckling (Svenska Skidförbundet 2011). Dessa åtgärder som Svenska Skidförbundet tagit för att främja den svenska längdskidåkningen tyder på att det finns ett behov av projekt samt riktlinjer för hur den svenska längdskidsporten bör bedrivas. Vidare tyder det på ett intresse av att hålla kvar så många aktiva som möjligt inom idrotten. Dessa riktlinjer rör inte bara Sverige som skidnation, utan riktlinjerna gäller även varje enskilt distrikt.

Dalarnas Skidförbund är ett stort och framgångsrikt skidförbund. Under säsongen 2016-2017 deltog sammanlagt 502 ungdomar (11- 16 år) i de fem lägren som anordnades (Dalarnas Skidförbund 2017). Dalarna är dessutom ett skiddistrikt som är känt för att ha högpresterande ungdomar vilket går att urskilja i resultaten från distriktstävlingarna ICA Cup, tidigare Kalle Anka Cup (13-14 år) och Folksam Cup (15-16 år). De senaste två åren har Dalarna stått som segrare i såväl ICA Cup (Rehns BK 2017) som i Folksam de två senaste säsongerna (Folksam Cup 2017). I Dalarnas Skidförbunds verksamhetsberättelse från säsongen 2016-2017 framgår det att intresset för längdskidor ökar och att återväxten i de yngre åldrarna är god. Vidare framgår det dock att tävlingsverksamheten bland ungdomarna minskar. Detta beskrivs på följande vis: "Däremot ser vi att tävlingsverksamheten för ungdomar minskar vilket vi behöver hjälpas åt att finna svar på" (Dalarnas Skidförbund 2017). Med anledning av den tidigare nämnda trenden är förhoppningen att med denna uppsats kunna täcka den

kunskapslucka som finns samt öka förståelsen kring ungdomars beslut om att sluta tävla på längdskidor inom Dalarnas Skidförbund.

## **Syfte**

Syftet med studien var att undersöka vid vilken ålder barn och ungdomar inom Dalarnas Skidförbund slutar att delta i längdskidtävlingar. Vidare att undersöka möjliga bakomliggande orsaker till att barn och ungdomar slutat tävla.

## **Metod**

Metoden presenteras i fem underrubriker, metodologiska överväganden, urval, datainsamling/genomförande, analys av data samt etiska överväganden.

### **Metodologiska överväganden**

#### *Delstudie 1*

Delstudie 1 genomfördes med kvantitativ karaktär. Detta beslut grundade sig i att studien syftar till att undersöka vid vilken ålder barn och ungdomar slutar att tävla. Det handlar i detta fall om siffror och data som kan insamlas via internet, vilket är mer tidseffektivt än enkäter eller intervjuer. Skulle detta istället göras i enkät- eller intervjuform skulle deltagarna bara behöva besvara en fråga: "Hur gammal var du när du slutade tävla i längdskidor?". Att genomföra en intervju eller en enkät med bara en fråga är inte ett lämpligt tillvägagångssätt.

#### *Delstudie 2*

Delstudie 2 byggde på kvalitativ ansats där semistrukturerade intervjuer genomfördes. Valet i att använda sig av en kvalitativ ansats i delstudie 2 byggde på en önskan om att undersöka möjliga bakomliggande orsaker till att unga längdskidåkare valde att sluta. Detta är något som kännetecknar en induktiv forskningsprocess (Gratton & Jones 2010, s. 22) Detta skulle också kunnat genomföras med enkäter eftersom de har en likande struktur som intervjuer. Det som dock talade mot det tillvägagångssättet var att enkäter oftast mäter en upplevd frekvens av ett skeende och inte varför det upplevs på just det sättet (Kvale 1997, ss. 90-100). Därför ansågs intervjuer vara ett bättre tillvägagångssätt. Vidare bedömdes att en kvalitativ del skulle gynna och stärka resultaten från delstudie 1. Delstudie 2 bygger på Kvales (1997, ss. 84-86) intervjuforskningsstadier; tematisering, planering, intervju, utskrift, analys, verifiering och rapportering.

För att besvara studiens syfte hade det även fungerat med en enkät, men fallet med dessa är att deltagarna i studien kan bli styrda av svarsalternativen i enkäten. I en intervju får de istället tänka efter själva, vilket kan leda till djupare diskussioner och infallsvinklar som kanske inte hade framkommit vid en enkätundersökning (Bell 2016, s. 189).

## Urval

Populationen som ämnades att undersökas i denna studie var barn och ungdomar som tävlar för en av fem på förhand utvalda längdskidklubbar belägna i Dalarna, samt ledare som är aktiva inom samma fem föreningar, vilka är följande klubbar; Domnarvets GoIF, Falu IK, Mora SK Skidor, Idre SK och Rembo IK. Dessa fem föreningar valdes ut för att möjliggöra en geografisk spridning. De utvalda föreningarna bestod av ett antal mindre och större tävlingsklubbar men dessa ansågs fortfarande vara nog stora för att kunna vara representativa för hur den nuvarande situationen ser ut i Dalarna. Studien består av två delar.

### *Delstudie 1*

Urvalet i delstudie 1 bestod av 54 flickor och 63 pojkar födda mellan åren 2000 och 2002.

Dessa individer var aktiva inom de fem utvalda föreningarna.

Inklusions-kriterierna som applicerades i delstudie 1 var:

- Individen tävlar/har tävlat för en av följande fem av ovan nämnda föreningar.
- Individen har åkt minst en skidtävling inom Dalarna under säsongen 2009-2018.
- Individen är född mellan åren 2000-2002.

Exkluderingskriterierna var:

- Individer som tävlat för en förening belägen i Dalarna men enbart deltagit i tävlingar utanför Dalarnas gränser.

### *Delstudie 2*

Urvalet till delstudie 2 byggde på individer som har varit aktiva inom de klubbar som undersökts i delstudie 1. För att kunna besvara syfte med delstudie 2 valdes individer som slutat tävla vid 12-15 års ålder. Detta kan liknas vid ett så kallat selektivt urval (May 2013, s.125). Denna typ av urval grundas på en eller flera kända egenskaper, i detta fall att de slutat tävla mellan 12 och 15 års ålder.

För att komma i kontakt med individerna kontaktades respektive föreningen via mejl. Ett liknande tillvägagångsätt användes vid kontakt av ledare. Utifrån de klubbar som studerades i delstudie 1 kontaktades dessa klubbar. Mottagaren av mejlet fick sedan vidarebefordra detta till potentiella respondenter i form av ledare.

Inklusionskriterierna för de tidigare aktiva var:

- Slutade att tävla på längdskidor vid 12-15 års ålder.
- Var aktiv inom en längdskidförening i Dalarna.

Inklusionskriterierna för ledarna var:

- Är aktiv ledare inom längdskidförening i Dalarna.

## **Bortfall**

Bortfallet i studien presenteras nedan.

### *Delstudie 1*

Eftersom många av tävlingarna som användes för att samla in data till delstudie 1 var dubbelklasser (t.ex. D13-14) ledde detta till att den exakta åldern på vissa individer inte kunde urskiljas. Dessa individer räknades därför som bortfall. För att minimera antalet bortfall användes informationen som fanns från skidresultat.se. Detta resulterade i att åldern på 7 individer (4 tjejer och 3 killar) av totalt 117 deltagare inte kunde identifieras och därmed inte togs med i resultatet.

## **Datainsamling/Genomförande**

Denna studie bestod av en blandad metod där det gemensamma syftet var att undersöka vid vilken ålder barn och ungdomar inom Dalarnas Skidförbund slutar att delta i längdskidtävlingar. Vidare att undersöka möjliga bakomliggande orsaker till att de slutat tävla. Delstudie 1 var av kvantitativ karaktär i form av en statistisk sammanställning av resultat från när ungdomarna åkte sin sista längdskidtävling inom Dalarna. Delstudie 2 byggde på en kvalitativ ansats där semistrukturerade intervjuer med tidigare tävlingsaktiva längdskidåkare samt aktiva tränare genomfördes för att undersöka möjliga bakomliggande orsaker till varför unga skidåkare väljer att sluta tävla. Ytterligare en intervju genomfördes, denna med Dalarnas Skidförbunds utbildningsansvariga.

### *Delstudie 1*

Syftet med delstudie 1 var att undersöka vid vilken ålder som ungdomarna slutar att tävla på längdskidor i Dalarna. Det inledande steget var att bestämma vilka åldrar samt under hur lång tid dessa individer skulle följas. Detta resulterade i att individer från fem klubbar som var födda mellan åren 2000–2002 följdes från 9 års ålder till dess att de var 16 år, för att kunna

identifiera när dessa individer gjorde sin sista tävling alternativt fortsatt tävla. Insamlingen av data genomfördes via hemsidan skidresultat.se, en sida vars syfte är att samla resultat från längdskidtävlingar på ett och samma ställe. På sidan skiljs officiella resultat från inofficiella. Officiella resultat är de resultat som arrangörerna av längdsskidtävlingen i fråga själva laddat upp på sidan. Inofficiella resultat är uppladdade av användare på hemsidan alternativt någon som jobbar på skidresultat.se (skidresultat.se). Nästa steg var att söka på den klubben som skulle undersökas. Väl inne på sidan där information kring klubben presenterades användes funktionen *resultat*. Där finns klubbens alla resultat registrerade. Alla resultat från skidtävlingar i Dalarna under de givna åren genomsöktes och individerna som uppnådde kriterierna registrerades. För att få reda på information om den specifika individen följdes namnlänken och personens sida visades. Utifrån informationen där registrerades när individen gjorde sin första respektive sista tävling, alternativt fortsatt förbi 16 år ålder. Denna procedur upprepades för samtliga föreningar.

## *Delstudie 2*

Intervjuerna som genomfördes byggde på en intervjuguide men intervjuledarna hade möjlighet att anpassa frågornas ordning under intervjuens gång med syfte att skapa ett flyt i intervjuerna. Denna typ av struktur brukar kallas för semistrukturerade intervjuer. Vidare möjliggjorde denna typ av intervjuer att intervjuaren kunde ställa följdfrågor vilket leder till att ytterligare information kunde inhämtas. Frågorna som ställdes (se bilaga 1) byggde på frågor ur en studie från Ojala och Norell (2007). Beslutet i att använda sig av frågor baserade på en tidigare studie grundade sig i att dessa frågor redan var beprövade. För att vidare garantera kvalitén på frågorna genomfördes två pilotintervjuer, en med en ledare och den andra med en ungdom. Ett obligatoriskt informationsbrev författades (se bilaga 2) med information kring studiens syfte, respondentens rättigheter, publicering med mera.

I nästa steg kontaktades de fem utvalda föreningarna, samma 5 som i delstudie 1, via de kontaktuppgifter som fanns angiven på respektives hemsida. Några av de utvalda föreningarna saknade information gällande kontaktuppgifter, detta löstes genom att ett mejl skickades till Dalarnas Skidförbund med en förfrågan gällande kontaktuppgifter till dessa föreningar. I mejlet som skickades till föreningarna fanns information om studiens syfte samt en förfrågan om dessa hade kontaktuppgifter till de individer som valt att sluta tävla mellan 12 och 15 års ålder. Vidare skickades en förfrågan om det fanns möjlighet att ställa frågor till en

av deras aktiva tränare. När kontaktuppgifter till dessa individer inhämtats skickades informationsbrevet ut till dem och dessa individer tackade antingen ja eller nej till att delta i studien. På grund av omständigheter som gjorde det svårt att få tag i deltagare krävdes att ytterligare en förening kontaktades.

Samtliga intervjuer genomfördes enligt respondenternas önskemål, vilket gjorde att fyra intervjuer genomfördes via telefon medan de resterande sex genomfördes som direkt intervju. Vid samtliga tillfällen var två intervjuledare närvarande. Beslutet kring att delvis använda sig av telefonintervjuer byggde på att urvalet i studien sträckte sig över ett större geografiskt område. Detta tillvägagångssätt möjliggjorde att respondenten själv kunde välja tid och plats för intervjun samt att varken intervjuledarna eller respondenten behövde förflytta sig till någon plats. Intervjuerna spelades in efter överenskommelse mellan intervjuledarna och respondenten. Intervjuerna inleddes med att intervjuledarna presenterade sig själva. Vidare gick intervjuledarna igenom studiens syfte, hur data skulle samlas in och vad den skulle användas till samt upprepade deltagarens rättigheter.

Intervjun inleddes med några enklare uppvärmningsfrågor gällande individens namn och vilken klubb den tillhörde. Vad respondenten svarar på dessa frågor framgår dock inte i resultatet av studien, utan valdes att exkluderas för att garantera respondenterna så stor konfidentialitet som möjligt. Intervjun inleddes och intervjuledarna turades om att ställa frågor. Intervjuledarna ställde följdfrågor där de ansåg att det var givande och intervjuerna avslutades med att respondenten tillfrågades om denne ville tillägga något samt tackades för sitt deltagande. Respondenten tillfrågades dessutom om denne önskade ta del av den färdiga studien.

## **Analys av data**

Analysprocessen av insamlad data i de två delstudierna presenteras nedan.

### *Delstudie 1*

För varje klubb skapades ett Microsoft Word 2016 dokument, där individerna kategoriserades efter ålder och kön. Dessa resultat sammanställdes gemensamt i Microsoft Excel där individerna från samtliga föreningar delades upp i grupper baserade på ålder och kön. Data gällande den period som individen hade varit tävlingsaktiv registrerades och utifrån detta skapades tabeller i Microsoft Excel. Detta resulterade i två tabeller som sedan presenteras i



form av figurer. Den första figuren visar hur många individer som slutar vid respektive åldersklass (se figur 1). Den andra figuren beskriver hur många som var aktiva i respektive åldersklass, till exempel Herrar 9, Herrar 10, Herrar 11 (se figur 2).

### *Delstudie 2*

Det första steget vid analys av data i delstudie 2 var *transkribering* (Hastie & Glotova se Armour & Macdonald 2012, s. 312). Vid transkribering av intervjuer kan olika tillvägagångssätt användas. *Naturalized* och *Denaturalized* är de vanligast förekommande metoderna. Vid renskrivningen kan allting som sägs eller inte sägs tas med, till exempel ska varje "öh" och "mmh" finnas med och om det uppstår en längre paus ska detta antecknas (*Naturalized*). Ett annat sätt att göra det på är att utesluta dessa vid transkriberingen och på så sätt ha ett mer rent språk (*Denaturalized*). Det finns fördelar och nackdelar med båda dessa sätt. Att ta med allt som händer kan avslöja personers identitet, på grund av sådant som är utmärkande för just denna individ, exempelvis dialekt, uttryck eller hur denne uttalar vissa saker. Detta kan alltså äventyra konfidentialiteten. Dock kan saker som pauser och särskilda uttryck ge ledtrådar om hur personen känner i frågan och dennes tankegångar. Samtidigt innebär detta att fokuset kan försvinna från det som sägs i intervjun, att det kan uppstå förvirringar för läsaren om det vid ett flertal tillfällen kommenteras att personen till exempel gäspar eller tar ett djupt andetag (Oliver, Serovich & Mason 2005).

Den typ av transkribering som har använts i denna studie är *Denaturalized*.

Båda intervjuledarna läste sedan igenom intervjuerna upprepade gånger. Saker som ansågs vara relevanta att ha med i resultatet markerades i form av nyckelord och personliga tankar. I detta steg av analysen undersöks likheter eller samband mellan det de olika respondenterna har berättat. Saker som var återkommande hos fler än bara en individ hittades (Hastie & Glotova se Armour & Macdonald, s. 313).

Därefter delades detta in i olika teman, antingen sådana som valts ut på förhand innan intervjuerna genomfördes eller teman som bestämts efter att transkriberingen har granskats (Hastie & Glotova se Armour & Macdonald, s. 313). I denna studie plockades teman ut efter att granskningen och identifieringen av nyckelord genomförts. Detta med anledning av att det kan uppkomma svar i undersökningen som inte var förväntade. Genom att inte använda sig av förutbestämda teman möjliggjorde detta att det kunde tillkomma nya kategorier och alla typ av svar som kunde vara relevanta. De teman som plockades ut var *Prestation/resultat*, *andra idrotter*, *föräldrar*, *social samhörighet* och *fysiska förutsättningar*. Ytterligare två teman

identifierades, *Svenska Skidförbundets riktlinjer och projekt* och *Övriga fynd*, men dessa lades som två separata punkter då detta inte kan ses som en anledning till att barn och ungdomar väljer att sluta tävla på längdskidor. Resultaten diskuterades sedan mot bakgrund av tidigare forskning samt Svenska Skidförbundets riktlinjer.

### **Etiska överväganden**

Det första etiska övervägandet som gjordes var om en ansökan gällande studien behövdes skickas till Forskningsetiska nämnden (FEN). Detta gjordes med hjälp av självgranskningsformuläret (se bilaga 3). Efter övervägande ansågs det inte nödvändigt att skicka in en ansökan till FEN. Detta innebär inte att denna studie var fri från ytterligare etiska överväganden. I synnerhet delstudie 2, som består av intervjuer, berör flertalet etiskt känsliga punkter. Denna studie följer dock Vetenskapsrådets forskningsetiska principer som grundar sig i fyra krav, *informationskravet*, *samtyckeskravet*, *konfidentialitetskravet* och *nyttjandekravet*.

*Informationskravet* behandlar aspekter kring den information som delges deltagaren.

Information gällande studiens syfte, deltagarens roll i studien samt att deltagande är frivilligt och att denne har rätt att avbryta sin medverkan skall delges.

*Samtyckeskravet* behandlar individens rätt att själv bestämma över sitt deltagande. Enligt detta krav krävs föräldrarnas/vårdnadshavarnas samtycke om deltagaren är under 15 år.

*Konfidentialitetskravet* behandlar deltagarens konfidentialitet. Det vill säga att deltagarna skall ges största möjliga konfidentialitet samt att de insamlade personuppgifterna skall förvaras så utomstående inte kan få tillgång till den.

*Nyttjandekravet* säger att informationen som införskaffats enbart får användas forskningsändamål (Vetenskapsrådet 2002).

För att garantera att deltagarna i delstudie 2 fick den nödvändiga informationen skickades ett informationsbrev med information gällande dessa principer ut innan intervjuerna genomfördes (se bilaga 2). Respondenterna delgavs information om deras rättigheter innan intervjuerna genomfördes. Därefter undertecknades ett samtyckesformulär (se bilaga 4). Fördelarna med att använda ett skriftligt samtycke är att deltagarna kan visa att de tagit del av informationen i

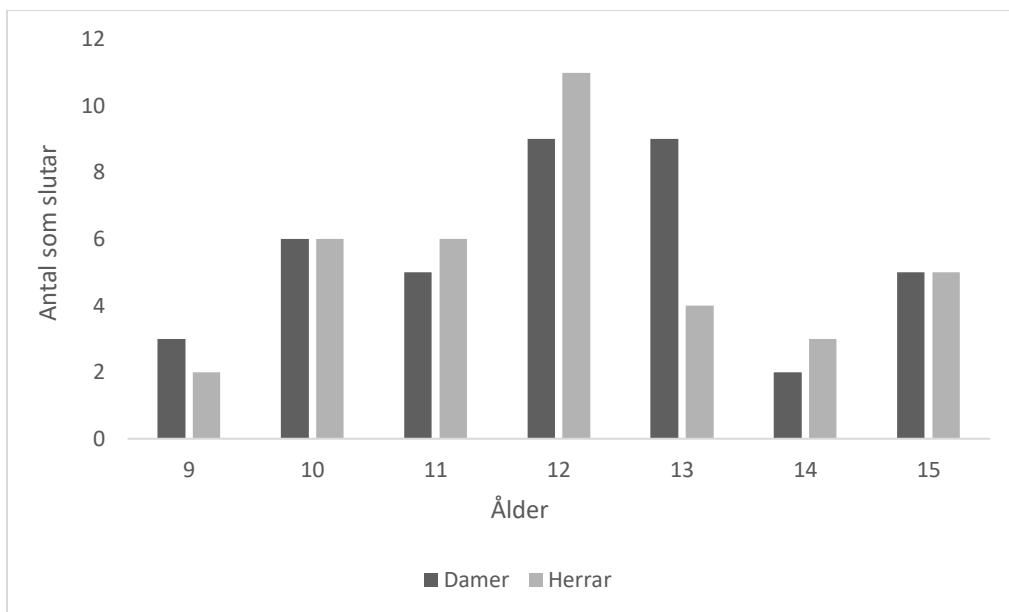
informationsbrevet. Vidare kan ett skriftligt samtycke vara forskaren till hjälp om det senare framkommer kritik mot studien. En negativ aspekt med denna typ av samtycke kan dock vara att en underskrift kan väcka större oro hos informanten snarare än att fungera betryggande (Bryman 2016, s. 178).

Främst konfidentialitetskravet krävde ställningstagande. De inspelade intervjuerna samt transkriberingen förvarades på låsta enheter och respondenternas namn, klubb, exakta ålder och kön uteslöts från resultatet för att ge dem största möjliga konfidentialitet. Vidare raderades inspelningarna från intervjuerna när transkriberingen var klar för att förhindra att respondenterna skulle kunna identifieras. En av deltagarna kan inte garanteras konfidentialitet, då det bara är en person som har posten som utbildningsansvarig inom Dalarnas skidförbund. Efter kontakt med personen gjordes en överenskommelse att hen fick benämnas som Dalarnas skidförbunds utbildningsansvarige, trots att det kan avslöja personens identitet. Anledningen till att hen benämns som utbildningsansvarig är för att få fram förbundets tankar och arbete kring området.

# Resultat

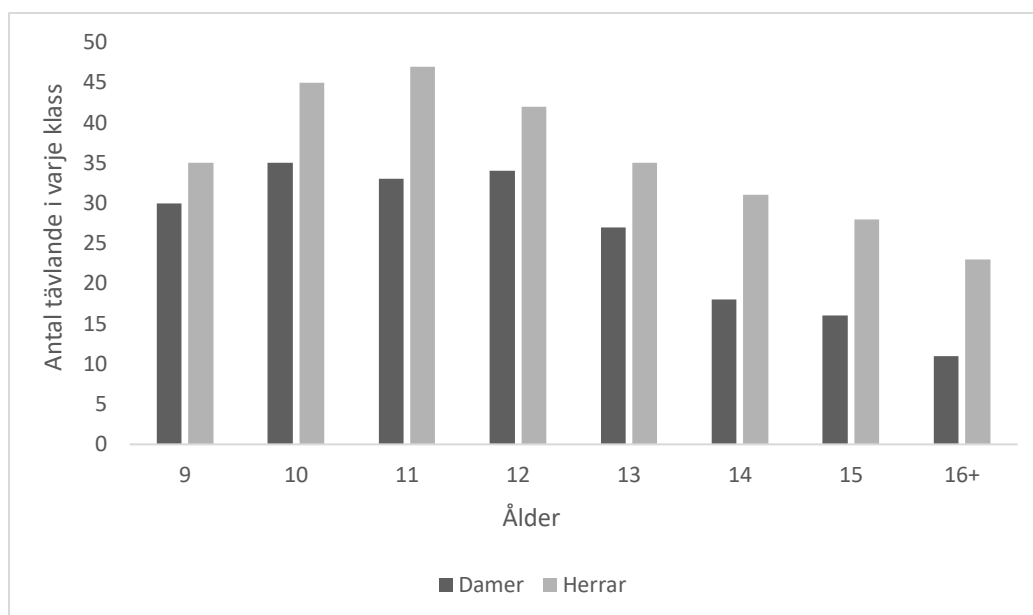
## Delstudie 1

Resultatet visar att det är när åkarna ska gå upp i ungdomsklass Herrar och Damer 12 (HD12) eller har åkt sitt första år i ungdomsklass (HD13) som det största tappet av tävlingsåkare sker. På killsidan är det efter H12 som det största tappet sker. Då försvinner elva åkare, jämfört med i H10 och H11, där det försvinner sex åkare i respektive klass, vilket är den näst största minskningen. Hos flickorna är det nio stycken som har sin sista säsong i D12, och det är lika många som har sin sista säsong i D13. Detta illustreras nedan i figur 1.



**Figur 1.** Fördelningen vild vilken ålder barn och ungdomar väljer att sluta tävla på längdskidor (källa: skidresultat.se)

Antalet tävlingsaktiva mellan åldrarna 9-16 år visar att det är flest tävlingsaktiva vid 10 års ålder för tjejer respektive 11 års ålder för killar (se figur 2). Resultaten visa att flest ungdomar slutar vid 12 respektive 13 års ålder



**Figur 2.** Antalet individer som har deltagit på minst en tävling i respektive ålder (Källa: skidresultat.se)

Resultatet visade även att den tydligaste minskningen av tävlingsdeltagare sker innan de går över till ungdomsklasser. Vidare tyder resultaten i likhet med informationen från Dalarnas Skidförbund att det finns en tillväxt av åkare och att antalet individer som deltar på tävlingar ökar fram tills 11 års ålder (se figur 2).

Av de 110 individerna som var med i undersökningen har totalt 34 stycken fortsatt tävla förbi 16 års ålder med en könsfördelning på 11 tjejer respektive 23 killar.

## Delstudie 2

Resultatet från delstudie två tyder på att det inte finns en specifik anledning till att unga längdskidåkare i Dalarna slutar att tävla på längdskidor. Detta sammanfattas i ett citat av utbildningsansvarig inom Dalarnas Skidförbund "[...] sen är det mycket diskussioner om varför barn och ungdomar slutar och vad det beror på. Alltså det där är en 10 000 kronorsfråga".

Det som dock gått att urskilja från intervjuerna är 5 återkommande teman som presenteras nedan.

### *Prestation/resultat*

En av de största och mest återkommande aspekten är prestation och resultat. Resultatet visar på att det finns ett stigma kring prestation men även att prestationen och resultaten kan ha en positiv och motiverande effekt.

När ledarna fick frågan om vad det tror kan vara anledningen till att barn och ungdomar slutar tävla var prestationskrav något som två av dessa nämnde. Ett citat från intervjun med en av ledarna visar på detta:

Jag tror framförallt att det handlar om prestation, speciellt när man börjar komma upp mot tonåren så är man ganska medveten. När de var mindre, i och med att man varit med hela vägen i gruppen som vi har, då hade de ju ingen koll på tiden överhuvudtaget och för varje gång som kommer så är det mer noga, de har koll på sina tider gentemot kompisar, så det blir mer jobbigt att bli efter och framförallt jobbigt att bli bland de sista.

"Om det är för prestationsfokuserat, att man inte vill ta steget och tävla för att man måste prestera så bra för att tävla. Att det liksom inte är det här som man kanske kommer till sen när man blir äldre, att man kör ett motionslopp och inte bryr sig om placeringen."

Två av ledarna jämförde längdskidåkningen med orientering. De menade att orienteringen upplevs mer kravlös, att det inte är samma fokus på prestation som det är inom längdskidåkning. De ansåg att det finns saker från orienteringens värld som kan vara nyttiga att försöka ta med sig för att få fler att fortsätta på längdskidor. En av ledarna uttryckte det på följande sätt: "För där har vi ju orienteringen som jag är med i också då barnen orienterar och där är inte tävlingsprestigen på samma sätt. Pressen finns inte där för där kan man ta det hur lugnt som helst och det gör man ju inte riktigt på skidorna."

En tredje ledare pratade också om orientering, men denne menade, till skillnad mot de andra två, att problemet med att många slutar, eller inte ens börjar tävla går att urskilja även inom denna idrott.

Några av de tidigare aktiva återkom till att de upplevde att klimatet blev tuffare när de blev äldre. Detta var en bidragande orsak till att de valde att sluta tävla.

[...] alltså jag la ju av när jag var 12 för att det blev lite för mycket elitsatsning, vilket jag själv inte hade valt, för att det gick inte riktigt som planerat. Jag tycker precis som alla tycker egentligen, att det är kul att vinna, men när det blev en sån elitsatsning, så att de nästan tvingade en att tävla fastän man inte tyckte att det var jätteroligt så blev det inte lika kul att hålla på. Då la jag av.

Ytterligare en aktiv nämnde att hen uppfattade att tävlandet blev på större allvar och uppfattade det som att hen inte var tillräckligt seriös för att fortsätta tävla .

"[...] sen tror jag att man vart seriösare och det var därför man tävlade mycket i slutet men jag vart inte tillräckligt seriös för att fortsätta."

En annan av de tidigare aktiva gav en utsaga som tyder på att tuffare tävlingar var något som motiverade hen. Detta går att utläsa i följande citat: "[...] ville jag verkligen försöka gå in och vinna USM och sånt där".

Ytterligare en infallsvinkel påpekades av en av de tidigare aktiva. Att denne inte tycker om att tävla och upplevde tävlingsmomentet som olustigt. "Jag tappade ju intresset och jag har aldrig gillat att tävla. Jag är inte en tävlingsmänniska så det blev så här att jag ska åka runt och tävla blev inget intresse längre och det var nästan bara jobbigt. Nej jag kände inte för att göra det längre så då slutade jag".

Samma individ återkom till detta under intervjun.

"[...] jag vill ju inte tävla så det blev att jag innan varje tävling nästan fick ångest för att man egentligen inte ville göra det och den säsongen blev jag sjuk också. "

Även den utbildningsansvariga resonerar kring ett ökat fokus på prestation.

Jag tror att det är mycket allvar och det är generellt vid 11 års ålder. 11-12 då börjar också lite mer tuffa tävlingar, jag tycker att det är kul att tävla men vad är det för mått på de som tävlar. För både tjejer och killar blir det prestationen och tuffare. Man bli jämförd och sen så finns det ju dom som hävdar att man måste lära sig att hävdas mot varandra.

## *Andra idrotter*

De tidigare tävlingsaktiva berättar att en del i varför de valde att sluta var för att de hade andra idrotter de tyckte var roligare och hellre ville satsa på. En av de tidigare aktiva berättade följande:

"Ja alltså jag tror ju att det beror mycket på fotbollen. Jag har suttit och tänkt väldigt mycket på varför jag egentligen slutade men jag tror ju att det var för att jag ville satsa på fotbollen."

En annan av de tidigare aktiva uttrycker sig på ett liknande sätt

Fast egentligen blev hela skidåkningen lite tråkigare, och framförallt när jag började med friidrotten, för att då blev det, då insåg jag att man kan ha så oerhört mycket roligare. För att det var mer min grej. Jag hade ju aldrig friidrottat förut, men även när jag precis börjat så gick det bra på en gång typ. Och då lockade ju det mer.

Valet att satsa på en annan idrott är något som även den tredje tidigare aktiva uppger som en av anledningarna till att sluta tävla på längdskidor:

Det handlar om att jag valde en annan sport. Eller ja, jag ville ge det 100%, och jag tyckte väl att ja... Sen jul, alltså förrförra julen, då testade jag och gav skidorna allting, 100%, och tog ett litet uppehåll från den andra sporten. Sen ville jag väl, jag tyckte väl att jag ville tillbaka till den andra sporten och vara mer med där. [...] Alltså om jag skulle ha velat komma tillbaka till skidorna så skulle jag väl ha gjort det, men ja, det har känts mycket bättre nu när jag varit med på den andra sporten så då har jag inte velat gå tillbaka.

En individ gjorde en jämförelse mellan de två sporter som denne har varit aktiv inom och belyste sin upplevelse kring prestation inom idrotterna.

Ja det är ju något speciellt med lagsporter och så, men samtidigt att kunna vara helt, liksom en individuell idrott som längdskidor [...] man har ingen annan att skylla på än sig själv. Det blir liksom mer personligt när man lyckas så att säga. Och det kan jag sakna nu när det mesta är fotboll för min del då.

## *Föräldrar*

Föräldrarnas roll och påverkan på barnens tävlande var något som några av respondenterna nämnde. Bland annat beskrev en av ledarna sina tankar kring föräldrars påverkan på följande vis.



Det styrs lite av föräldrar tror jag. Min teori, eller tanke i alla fall, är att har du föräldrar som är engagerade, eller mer engagerade, som kan det här med vallning och sånt där. Dom har en tendens att hålla på lite längre och framförallt vara lite mer aktiva när det blir tävlingar. Har man föräldrar som är mindre engagerade, då är de kanske på träningarna. Dom föräldrarna ser man kanske knappt heller, och det är också dom som man inte ser på tävlingarna. Lite så är min egensnickrade teori.

Ytterligare en av ledarna nämnde att tidsåtgången och vallningen kunde vara källor till ett minskat intresse för idrotten "Sen är det väl också föräldraengagemanget, ork och vilja. Ställa upp hela tiden. Skjutsa, och valla framförallt"

Detta var även något som en av de aktiv nämnde som en faktor som påverkat dennes val att sluta. Den aktiva beskrev det på följande vis, "Jag kommer ihåg att jag hade mycket diskussion med pappa. Återigen för att han var ju väldigt påverkad av vallningen och tiden det tog."

En annan av de tidigare aktiva berättade att hen upplevde ett stöd från omgivningen i sitt idrottande samt i beslutet att sluta tävla: "Jag känner att jag har fått bra stöd hemifrån både när jag ville tävla och inte ville tävla. Så har alla accepterat det och det har inte varit någon stor grej alls".

### *Social samhörighet*

Det sociala är ett frekvent återkommande tema och något som både ledare och tidigare aktiva lyfter som en viktig del av idrotten. En av ledarna uttrycker att

Och vi ser ju nu att vi har fått kvar en stor grupp med tjejer som är 05or, där man märker att de har en bra gruppdynamik så dom håller ihop bra. Dom liksom har på något sätt blivit kompisar och fortsätter, medan vi har väldigt få grabbar. Men vi har några 05or som ändå har fortsatt lite grann liksom.

En annan tränare beskriver att de insett vikten av att den sociala samhörigheten i sin träningsgrupp. Vidare att de sedan dess jobbar för att hitta på saker med träningsgruppen som kanske inte direkt är kopplade till idrotten. "Det var att, en sak som vi såg var att, det var så mycket mer viktigt det social än att man var och tränade. Så vi har försökt att bygga såna här

sociala saker runt omkring det, vi har inte bara tränat, utan det kan ha varit matlagning eller att de har gjort saker tillsammans. "

På frågan om vad som var det roligaste med skidåkningen uttryckte samtliga att kompisar och gemenskapen var en av de största orsakerna till att man åkte längdskidor.

"Alltså jag tror ju mycket beror på hur man bor, vilka man umgås med. Alltså jag tror ju också att det var så här, nej men skidåkningen det var det många höll på med runt omkring mig. Och det var så jag började. Och alltså det var ju kul, alltså vi var ju såhär ett härligt gäng."

"Det roligaste var väl att i början så fick man hålla på oavsett nivå och det var många kompisar där, och dom kompisarna var även avgörande för mitt högstadiesval. Jag tyckte att det var många roliga människor."

Utdragen ovan visar att gemenskapen och det sociala är en viktig del i idrottandet, och en av de tidigare aktiva berättar att bristen av just detta var en av de avgörande anledningarna till valet att sluta med längdskidor och istället satsa på en annan idrott

Ja det fanns väl många anledningar till varför man valde hockeyn, men det var väl mest att det saknades kamratskap i skidorna. Eller ja, på tävlingar och så var det väl bra, men det är inte så stort med skidor och sånt så man... Här där vi bor så var det bara jag och en till som åkte skidor, i min ålder.

Ett likande resonemang finns hos en annan av de tidigare aktiva

"Jag var ju inte så här topp om man säger så. Så jag kom ju sist varenda tävling så det blev tråkigt tillslut. Man fick ju inte sammanhållningen med dom som tävlade direkt, det var svårt att hålla sig motiverad då."

Samma individ beskriver också en påverkan av att vännerna utanför idrotten hade en påverkan "[...] att det var så att ingen av mina kompisar som tränade och så ville alla göra sker hela tiden så då prioriterades det inte i mitt liv."

### *Fysiska förutsättningar*

Fysiska förutsättningar var något som den utbildningsansvariga och två av ledarna diskuterade. Två av dessa poängterade att längdskidåkning är en fysiskt krävande och tuff sport.

"[...] jag tror nog att det är väldigt utslagskrävande att vara med, det går så väldigt fort."

Vidare belyser den utbildningsansvarige vikten av spontanidrottens påverkan på de fysiska förutsättningarna hos barn och unga.

[...] skidor är ju också en väldigt tuff sport och det krävs att man förstår hur viktigt motoriken och allsidigheten är och det är en svår sak. När inte alla barn rör sig, när inte ens skidungdomar rör sig lika mycket som ni gjorde. Ni är ju inte gamla men ni cyklade mera, ni gick mera och ni hoppade hopprep mera, ni gjorde allt det där spontana. Det som egentligen ligger till grund för det där som idag läggs på klubbarna att göra vilket blir ett omöjligt uppdrag. Det kan bli väldigt tråkigt, det ställs stora krav på ideella krafter och det är inte säkert att allt blir organiserat.

Puberteten var också en aspekt som belystes av de vuxna: "Puberteten börjar ju komma där, det börjar bli många andra intressen i livet, det är ju inte bara liksom"

Tjejer får mens och det blir tungt och [...] då kanske man också ska visa på resultat men det är viktigt att tänka på att det kanske är mycket tuffare att åka på den där 2,5 an 3 an det där året och man måste träna mycket hårdare och det går tyngre. [...] Sen killar tror jag att de är ju lite senare i den ålder då kan det vara att dom kräver ännu mera, det blir ju också att man kanske inte tävlar på samma villkor, kroppsligt.

### *Övriga fynd*

När individerna berättade om några skid-minnen gick det att urskilja att bra resultat var något som individerna värdesatte och mindes.

"Det var när jag och en skidkompis i klubben kom tvåa på lilla SS i stafetten där, i 11-årsåldern kanske, 12. Det är nog det bästa, då vi slog många konkurrenter som hade topplag. Spurtade om dom på upploppet."

Lika så nämnde ytterligare en av de aktiva vikten av att hamna på pallen.

"[...] när jag var på pallen i Avesta. Vad var vi?! 4 personer men ändå, jag var på pallen. Jag var på pallen."

Individerna berättade också att tävlingarna fungerade som en motivationshöjare och ett sätt att mäta sin egen förmåga i relation till andras på.

"[...] det var ju att se hur bra man var egentligen. Alltså du hade ju ett mål med din träning, att på fredag ska jag vara duktig. Så jag tror också att det var en sporre i allting. Att få åka och tävla det var det som man vart peppad för."

En av deltagarna gav uttryck för att uppskatta stora tävlingar där individer från hela Sverige samlades för att mäta sina krafter.

"[...] att få mäta krafter och se hur duktiga dom andra är liksom, få se vart man ligger typ. Så SS var ju roligaste tävlingen, då kom det folk från hela Sverige och även lite utifrån."

### *Svenska Skidförbundets riktlinjer och projekt*

Med bakgrund i att det i delstudie 1 gick att indikera ett tapp av ungdomar i föreningarna ställdes frågor kring Svenska Skidförbundets riktlinjer och projekt till ledarna och den utbildningsansvariga. Detta är inte något som diskuteras som en anledning för ungdomarna att sluta tävla. Istället lades den som en egen rubrik. Detta område är dock intressant eftersom det framkom saker som kan vara av vikt för föreningar samt förbundet att ta del av. Framst eftersom samtliga ledare svarade att det hade hört talas om Svenska Skidförbundets policydokument *Den blågula vägen* men ingen av dem riktigt visste vad som stod i den samt vad den handlade om.

Utbildningsansvarig beskriver vikten av att följa och implementerade de riktlinjer som getts ut av Svenska Skidförbundet. I detta fall fördes diskussioner kring *Blågula Vägen* och *Skidor hela livet*.

Den blågula vägen den är ju viktig, det har vi i Dalarna följt. Så jag minns när ni var små men också dom här som är 30 år som nu kanske är på toppen av sin karriär. När dom var små och på läger och vi har följt den här tråden och det har varit betydelsefullt. Dalarna har ju ändå fått många framgångar, jag är trygg i att kloka människor har tänkt till i det där.

Vikten att hålla sig utbildad och uppdaterad på de senaste rönen nämndes även av en av ledarna.

Vi har ju nu också fått en av våra ledare som har gått vidare och utbildat sig till utbildare. Så vi har en i klubben som kan hålla barn- och ungdomsledarutbildning i klubben för oss. Och då när hon är med så håller hon oss á jour på det och påminner oss om blågula vägen och sådär.

Samtliga tidigare tävlingsaktiva påpekade att även om de slutat tävla så åker de fortfarande längdskidor, och tycker att det är väldigt roligt och en bra träningsform. Detta är något som Svenska Skidförbundets projekt *Skidor hela livet* jobbar för att uppnå.

## Diskussion

Studien hade till syfte att undersöka vid vilken ålder barn och ungdomar inom Dalarnas Skidförbund slutar att delta i längdskidtävlingar. Vidare att undersöka möjliga bakomliggande orsaker till att barn och ungdomar slutat tävla.

### Resultatdiskussion

#### *Delstudie 1*

Resultatet visade att den tydligaste minskningen av tävlingsdeltagare sker innan de går över till ungdomsklasser (12-13 år). Vidare tyder resultaten i likhet med informationen från Dalarnas Skidförbund att det finns en tillväxt av åkare och att antalet individer som deltar på tävlingar ökar fram tills 11 års ålder (se figur 2).

#### *Delstudie 2*

Utifrån intervju svaren kunde fem teman identifieras: *Prestation/resultat, andra idrotter, föräldrar, social samhörighet och fysiska förutsättningar*. Alla dessa kan ges som anledningar till att sluta tävla på längdskidor. Ytterligare fynd presenteras i form av följande två rubriker: *Svenska skidförbundets riktlinjer och projekt samt övriga fynd*.

#### *Prestation/resultat*

Resultaten visar på att denna kategori var en av de bidragande orsakerna till att de tävlade, men också en av orsakerna till att de valde att sluta. I likhet med Light, Harvey och Memmert (2011) framkom det att tävlingsmomentet, att få mäta krafter gentemot andra ungdomar i sin ålder, var en motiverande faktor till att träna och utvecklas. De flesta berättar att tävlingen var rolig till en början, men när de inte uppnådde de resultat de hoppades på minskade motivationen och glädjen till att tävla. Detta kan kopplas till ökad press att prestera bra, vilket Ojala och Norell (2007) nämnde som en anledning till att även elitskidåkare valde att sluta tävla. Pressen att prestera är alltså ett generellt problem som går att utläsa från ungdom till senior. Den utbildningsansvariga nämnde att det vid 11-12 års ålder ofta blir mer seriöst klimat och tuffare tävlingar, där individerna börjar jämföra sig med varandra mer och mer. Detta stämmer överens med resultatet från delstudie 1. Dessutom bekräftade några av de tidigare aktiva att pressen ökade och det blev mer seriöst ju äldre de blev.

Detta är därför en viktig sak att diskutera ute i klubbarna hur dessa kan arbeta för att tävlingarna ska kunna bli en plats där alla har möjlighet att känna sig välkomna och också hur så många individer som möjligt kan behållas inom idrotten.

### *Andra idrotter*

Att andra idrotter konkurrerade är något som indirekt kan liknas vid Craike, Symons och Zimmerman (2009) som använder begreppet prioritering av intressen som en anledning till att sluta delta i idrott. De nämner andra idrotter som en anledning till att de valde att sluta vilket också har framkommit i denna studie. Craike, Symons och Zimmerman (2009) fann att individernas intressen hade förändrats och med tiden känt sig tvingade att prioritera en sport för att hinna med idrotten, skolan och fritiden. Ett liknande resonemang gick att urskilja hos vissa individer i studien som nämnde att de vid ca 12 års ålder kände att det var tvungna att välja vilken idrott de ville hålla på med och valde då den idrotten som de tyckte var roligast.

Något som då går att fundera över är vad längdskidföreningar kan göra för att vara mer lockande att stanna kvar i. Hur ska arbetet i föreningar bedrivas för att så många som möjligt ska tycka att längdskidor är den idrott de vill fortsätta med, istället för att välja bort den? Några av de individer som uppgett andra idrotter som en anledning till att de valt att sluta tävla i längdskidor har istället valt lagidrotter. Då det sociala ansågs vara en viktig del i idrottandet kan detta kanske vara en anledning till att de lämnade en individuell idrott för lagidrotter. För att få in mer socialt in längdskidåkningen kan det vara en idé att börja jobba mer på det sätt som en av ledarna berättade att de gör i den föreningen hen är verksam, med tjejkvällar och att de ibland lagar mat tillsammans i samband med träning.

### *Föräldrar*

Framförallt ledarna såg att föräldrarna hade en stor inverkan på barnens deltagande i idrotten och tävlandet. Längdskidor kan sägas vara en materialsport, där vallningen är en del av idrotten, en del som kräver att föräldrarna har den tid och den kunskap som krävs kring detta. För att undvika problematiken till vallning och föräldrars kunskap om det, kan det vara ett förslag att klubbarna erbjuder hjälp med detta, eller att förbundet erbjuder kurser kring området. Det skulle kunna göra längdskidåkningen tillgänglig för fler som inte har den bakgrunden.

Till skillnad från Fraser-Thomas, Côté & Deakin (2008) visade på, var det ingen av de tidigare aktiva i denna studie som nämnde att föräldrarnas engagemang hade varit en bidragande orsak till att de slutat. Istället beskrev de föräldraengagemanget som positivt och motiverande. Detta gick att tyda bland annat hos en av de tidigare aktiva, som berättade att hen upplevt bra stöd hemifrån under tävlandet men också vid valet att sluta. Att föräldrarna har en stor påverkan på barnens deltagande i idrott och fysisk aktivitet stöds ytterligare i Craike, Symons och Zimmerman (2009) som fann att föräldrarna både kunde motivera samt hämma barnens/ungdomarnas deltagande. Föräldraengagemanget är därför viktigt men om det går till överdrift kan det få negativa följder. Om föräldrarnas engagemang för individens tävlande hade varit större än individens eget engagemang, kanske detta hade kunnat leda till att individen undvikit idrotten helt och hållet i framtiden, och fått negativa känslor associerade till sporten istället för att fortfarande åka och tycka att det är roligt.

### *Social samhörighet*

Precis som Jakobsson, Lundvall och Redelius (2014) visar i sin studie så framkommer det även här att det sociala är en viktig del för barnen och ungdomarna i deras idrottande och tävlande. Detta område var ett av de områden som uppkom flest gånger under intervjuerna. Det rörde en konsensus hos respondenterna om att den sociala samhörigheten var en stor och viktig del av deras idrottande samt tävlande. Den sociala samhörigheten visades sig både vara en av anledningarna till att man började tävla men även i vissa fall en av anledningarna till att man valde att sluta. Även ledarna betonade viken av att känna sig trygg i sin grupp.

När frågor gällande specifika skid-minnen ställdes berättade nästan samtliga tidigare aktiva om minnen som på något sätt var direkt eller indirekt relaterade till social tillhörighet och gemenskap. Detta tyder på att idrotten är mer än bara tävling och fysisk aktivitet.

### *Fysiska förutsättningar*

De fysiska förutsättningarna är inget som någon av de tidigare aktiva nämner, men såväl den utbildningsansvariga som tränarna pratar om det och då främst puberteten. Detta är även något som Figuerdo et al. (2009) studerade. Deras resultat tyder på att individer med större muskelmassa och högre biologisk ålder ofta fortsätter idrotta på en högre nivå inom fotboll. Detta var även något som den utbildningsansvariga påpekade när hen berättade om att det finns en stor spridning fysiskt mellan individer i ungdomsåren.



Det var ingen av ungdomarna som nämnde detta som en direkt anledning. Det kan dock ha en bakomliggande inverkan. Många av de tidigare aktiva pratade om att de kom efter och att de inte kunde prestera så bra som de ville. Detta skulle kunna bero på att det är skillnad i den fysiska utvecklingen. Då kan en fråga vara om det är bästa tillvägagångssättet är att ha åldersindelning vid träning och tävling. Kanske kan det vara bättre att dela upp grupperna utifrån psykologiska och fysiologiska förutsättningar.

### *Övriga fynd*

I telefonkontakt med Idre SK framkom det att det kunde vara svårt för dem att hitta före detta aktiva som passar in på de kriterierna som krävdes för att få delta i studien, att individen ska vara över 15 år och slutat tävla mellan 12 och 15 års ålder. Det framkom också att för deras del handlade det snarare om att folk inte börjar tävla, snarare än att de slutar tävla. Detta var dock inget som var unikt för Idre utan fler av ledarna som vi intervjuade poängterade att de upplevde samma tendens även fanns i deras klubbar. Med detta i åtanke kan det vara av intresse att fundera kring vad det kan finnas för orsaker till att så många unga inte vill tävla. Kanske kan några av de teman som upptäcks i denna studie även förklara varför barn och ungdomar inte vill delta på tävlingarna men gärna är med och tränar.

### *Svenska skidförbundets riktlinjer och projekt*

I resultatet framkom det att de tidigare tävlingsaktiva fortfarande åker skidor, men nu på en motionsnivå. Att de har slutat tävla innebär alltså inte att de slutat med längdskidor. Detta kan kopplas ihop med Svenska Skidförbundets projekt *Skidor hela livet* (2016), där ett av målen är att få folk att hitta en glädje inom skidåkningen, oavsett om det handlar om att tävla eller inte tävla, vilket de i detta fall alltså har lyckats med.

I studien framkommer det att ledarna inte har koll på vad *Blågula vägen* är för något. De hade alla hört talas om det, men det var ingen som kunde beskriva vad det var. En av anledningarna till detta kan vara att *Blågula vägen* riktar sig till åldersgruppen 13 upp till senior och vissa av ledarna som intervjuades är ledare för yngre åldrar. Den utbildningsansvariga i Dalarna pratade om vikten av att klubbarna implementerar detta i sin verksamhet. Då detta inte är så tydligt förankrat hos ledarna ute i klubbarna finns det förbättringspotential inom området, både från ledarnas och förbundets sida.

I detta arbete har det undersökts orsaker till varför individer väljer att sluta att tävla vilket är en del av ett större sammanhang, ungas fysiska aktivitet. Det som dock talar för att detta område är intressant att studera och försöka förstå sig på är att tävling kan vara en naturlig del av idrotten och för att minska det rådande stigma kring tävlingarna.

Arbetet har bemötts med en entusiasm från både ledare, tidigare aktiva och utomstående. Det har framkommit att den finns en önskan hos klubbarna om att området undersöks. Därför kan detta arbetet ligga till grund för framtida forskning.

## **Metoddiskussion**

I detta avsnitt kommer styrkor och svagheter med studien diskuteras i form av generaliserbarhet, validitet och reliabilitet.

### *Generaliserbarhet*

#### *Delstudie 1*

Det som talar för generaliserbarheten i delstudie 1 är att föreningarna har en geografisk spridning i Dalarna. Det vill säga att spridningen av klubbarna i Dalarna talar för att studien går att generalisera sett till det geografiska området. Att urvalet består av stora och små klubbar talar också för dess generaliserbarhet. Det som talar mot generaliserbarheten är att det endast är fem klubbar som undersökts.

#### *Delstudie 2*

Generaliserbarheten i delstudie 2 går att ifrågasätta. Den geografiska spridningen som var önskvärd gick tyvärr inte att få till på grund av att vissa klubbar inte hade folk som överensstämde med urvalet, alternativt inte gick att få kontakt med. Det som däremot talar för den är att mycket går att koppla till tidigare forskning och att det finns en geografisk spridning. Denna är dock inte representativ för hela Dalarna. Respondenterna kommer från en blandning av stora och små klubbar, vilket kan ses som en styrka med studien eftersom förutsättningarna för klubbarna i distriktet skiljer sig åt.

Antalet deltagare i studien var 10 individer vilket inte direkt är representativt för Dalarna. Det som dock gör det mer tillförlitligt är att intervjuerna uppfattade att ingen ny information

tillkom under intervjuerna. Därför kan det sägas att en mättnad uppnåddes och det rådde en koncensus hos deltagarna som även går att urskilja i tidigare studier (Kvale 1997, s. 98).

Det som dock är viktigt att påpeka är att i fallstudier ämnar man inte direkt att uppnå generalisering då dessa behandla enskilda individers upplevelser. Det är dock möjligt att ta lärdom av den data som samlats in från fallstudier och applicera på likande fall (Kvale 1997, ss. 209-213).

### *Validitet*

Validitet är ett mått på om studien mäter det som den ämnar undersöka (Bell 2016, s. 134).

### *Delstudie 1*

Data inhämtades från hemsidan Skidresultat.se vilket är en sida som har till syfte att fungera som en plattform där skidresultat finns samlade. Resultaten kan laddas upp av både arrangörer, sidans grundare samt privatpersoner. På sidan skiljer man dock på officiella samt inofficiella resultat. De officiella resultaten är resultat som arrangörerna själva laddat upp på sidan, inofficiella resultat är oftast tillagda av användare eller någon på skidresultat.se (Skidresultat.se). För att minska risken för att felaktigheter finns i resultatlistorna användes i största möjliga mån officiella resultat. Att privatpersoner kan ladda upp resultaten kan anses minska validiteten i detta arbete. Ett alternativ hade varit att använda sig av svenska skidförbundets tävlingskalender och samla in resultat därifrån för att öka validiteten. Det som dock talade mot denna metod var att samtliga tävlingsresultat inte går att finna i tävlingskalendern. För att få tag på den information som krävdes hade det sistnämnda tillvägagångssättet krävt att ytterligare sökningar på respektive förenings egen hemsida gjorts för att hitta resultaten, vilket hade varit mer tidskrävande.

### *Delstudie 2*

Det finns ett flertal olika typer av intervjuer. Några av dessa är direkta intervjuer, telefonintervjuer samt skriftliga intervjuer (Bryman 2016, ss. 260-264). I denna studie fanns en strävan av att använda sig av direkta intervjuer främst för att dessa möjliggör att intervjuledaren/intervjuledarna kan föra en mer utvecklade dialog med respondenten avläsa kroppsspråk som kan bidra med ytterligare information. Vidare ansågs att fysiska intervjuer kan bidra till att ett större förtroende samt en bättre relation upprättas vilket i sin tur kan leda till mer ärliga och öppna svar (Bryman 2016 ss. 263-268).

De negativa aspekterna med direkta intervjuer är dock att det kan vara mer tidskrävande i och med att intervjuledaren och informanten måste befinna sig på samma plats vilket kan innebära resor för dem båda. Genom att genomföra intervjuer per telefon slipper man detta problem. Vidare kan intervjuer över telefon vara fördelaktiga då intervjuledarnas påverkan kan minimeras då aspekter som kön, klass samt intervjuarens beteende inte påverkar svaren (Bryman 2016 s. 262).

Intervjuerna som genomfördes var av en semistrukturerad karaktär. Detta beslut grundade sig i att denna typ av intervjuer utgår från ett frågeschema med en uppsättning frågor som intervjuaren vill ställa under intervjun. Detta frågeschema möjliggör att intervjuaren ställer samma frågor till samtliga respondenter men dessa frågor är inte låsta till någon speciell ordning vilket kan bidra till ett bättre flyt i intervjun. Vidare tillåter denna typ av intervju att intervjuledaren kan ställa följdfrågor för att få mer nyanserade svar och utförliga svar (Bryman 2016 s 260).

Ett alternativ till att använda sig av en semistrukturerad intervju kunde ha varit att implementera en ostrukturerad intervju. Denna typ av intervju bygger på teman istället för förbestämda frågor och möjliggör därför att respondenten kan prata om det som hen tycker är viktigt. Denna typ av intervjuer kan vara svåra att genomföra och kräver ofta en erfaren intervjuare (Bell 2014 s. 194-195). Intervjuledarna kände att de inte hade tillräcklig kompetens för att genomföra denna typ av intervju på ett bra sätt och därför valdes istället en semistrukturerad karaktär.

Intervjuerna i denna studie spelades in efter godkännande av respondenterna. Detta besluts togs för att bland annat underlätta transkriberingsprocessen. Detta möjliggjorde dessutom att intervjuledarna kunde lyssna på intervjun flera gånger och få med respondentens svar ordagrant. Genom att spela in intervjuerna minskar dessutom chansen att intervjuaren ersätter den intervjuades ord med sina egna (May 2011 s.182). Att spela in intervjuerna kan dock ha haft en påverkan på vissa av deltagarna. Trots att de godkände att intervjuerna spelades in kan de ha känt sig obekväma och detta kan färga deras svar (Bryman 2016 ss. 577-578). Ofta kan respondenterna uppleva detta i början av intervjun men när samtalet kommer igång glömmer många att de spelas in (May 2011 s.182). Just detta var något som intervjuledarna märkte, de upplevde att konversationerna flöt på bra.

Den metod som användes under transkriberingsprocessen var *Denaturalized*, att inte skriva med något förutom det språkliga (Oliver, Serovich & Mason, 2005). Detta beslut grundade sig

i att det ska vara lättare att läsa och följa med, mer lättförståeligt och tydligare. Dessutom valdes detta tillvägagångssätt ur ett konfidentialitetsperspektiv, då det blir svårare att identifiera personerna.

Tanken till delstudie 2 var att deltagarna i intervjun skulle komma från de fem klubbarna som undersöktes i delstudie 1. Detta visade sig dock vara svårt, då det inte gick att få kontakt med samtliga föreningar. De klubbar som representeras i delstudie 2 är Domnarvets GoIF, Falu IK och IFK Mora SK, vilket innebär att det inte blir den geografiska spridningen i distriktet som var önskvärd.

Trots flera försök att komma i kontakt med den sista klubben misslyckades detta. Detta kan ha berott på att skidsäsongen var över och de flesta klubbar drivs ideellt. Svårigheterna att få tag på folk från de fem klubbarna som studerades i delstudie 1 gjorde att ytterligare en klubb kontaktades för att få tag i respondenter. Det var även svårt att hitta respondenter som slutat tävla när de var 12-13 år. Detta gjorde att åldersspannet i urvalet sattes till 12-15 år. Detta passar dock in på Svenska Skidförbundets definition av ungdomar, vilket stämde överens med studiens syfte.

För att studien skall kunna vara representativ för den valda populationen bör ett sannolikhetsurval göras. Optimalt vore om urvalet som användes i studien byggde på ett så kallat obundet slumpmässigt urval. Denna typ av urval är att föredra då samtliga aktörer inom den valda populationen har lika stor chans att bli utvald till att få delta i studien (Fejes & Thornberg 2015 s. 270). Detta är dock något som kan göra det svårare i studier som denna då intervjuer skall genomföras.

### *Reliabilitet*

Bell (2016, s. 133) beskriver reliabilitet som ett mått på om det går att få samma resultat vid studiens genomförande vid upprepade tillfällen. Precis som i alla studier så kan även reliabiliteten i denna studie diskuteras.

### *Delstudie 1*

Reliabiliteten i delstudie 1 anses vara hög. Det är inga yttre faktorer som påverkar, utan resultatet som finns på hemsidan finns där. Insamlandet av data varierade inte från gång till

gång, utan exakt samma procedur upprepades för samtliga föreningar, vilket styrker studiens reliabilitet. Något som kan påverka reliabiliteten negativt är den mänskliga faktorn vid inhämtandet av data och inmatningen av siffror. För att minimera risken att detta inträffade kontrollerades detta av två individer ett antal gånger.

## *Delstudie 2*

Att genomföra intervjuer är inte enkelt och intervjuledares egna uppfattning och tolkning av fenomenen kommer att påverka frågorna och analysen. Detta är något som kan göra att vissa individer ställer sig frågade till om intervjuer verkligen kan ge riktiga data (May 2011 s.190). Detta beskrivs i citatet nedan.

[...] är det värt att understryka att data som hämtats från intervjuer inte bara är "riktig" data eller "förvrängd" information, utan föser forskaren med verktyg för att analysera det sätt på vilket människor uppfattar händelser och relationer samt de skäl som de anger för sina uppfattningar. Men de förmedlas inte bara av den intervjuade utan också av intervjuaren (May 2011 s.190).

På så vis kan man hävda att reliabiliteten i alla intervjustudier till viss del kan ifrågasättas men precis om May (2011) hävdar så är detta något som krävs för att forskaren ska kunna sätta sig in i och försöka förstå sig på fenomenet.

Eftersom intervjuerna genomfördes med olika individer ledde detta till att intervjuerna var olika från gång till gång. Det fanns dock en intervjuguide som intervjuledarna utgick från under samtliga intervjuer, men sedan ställdes även följdfrågor som varierade mellan deltagarna beroende på vad som framkommit. Dessa följdfrågor ställdes för att få djupare svar och en större förståelse för individens upplevelser om fenomenet. Intervjuerna genomfördes även på olika ställen och vissa var via telefonkontakt. Intervjumiljön varierade och detta kan ha bidragit till att störande bakgrundsljud kan ha påverkat individernas koncentration och deras uppfattning av frågorna (Bell 2016, s. 201). Att individerna själva fick bestämma hur de ville genomföra intervjun var ett beslut som grundade sig i att de skulle känns sig bekväma och att de inte skulle behöva förflytta sig om det var ett större geografiskt område. Det skulle passa in respondenternas livspuzzel så smidigt som möjligt. Detta kan dock anses som negativt då samtliga intervjuer inte genomfördes på exakt samma vis.

Frågorna i studien är utformade så att syftet kan besvaras, eftersom att de var öppna och gjorde så att individerna kunde prata om sina egna upplevelser utan att bli allt för ledda av intervjuledarna. Dessutom genomfördes pilotstudier där intervjuguiden testades för att testa om syftet kunde besvaras. Detta är något som styrker studiens reliabilitet.

Ytterligare en positiv aspekt med intervjuguiden är att det gör det möjligt för andra att upprepa studien och få ett liknande resultat. Frågorna i intervjuguiden ställdes inte alltid i samma ordning utan detta anpassades för att få ett bra flyt under intervjuerna. Detta är något som kan göra det svårare att reproducera studien.

Bryman (2016, s. 208-209) nämner interbedömarreliabilitet som en av tre komponenter av reliabiliteten i en studie. Interbedömarreliabilitet behandlar hur tolkningar från flera olika bedömare stämmer överens. Detta var något som blev aktuellt i denna studie då det var två olika bedömare som skulle tolka transkriberingarna och plocka ut teman. Bedömarna tolkade och plockade ut teman var för sig för att sedan jämföra temana med varandra. Det visade sig att bedömarna till stor del hade tänkt lika och på de områden där det fanns meningsskiljaktigheter löstes detta genom diskussion och kompromisser. Eftersom bedömarna till största del var överens så stärks studiens reliabilitet.

## Slutsatser

Resultatet visar att de flesta barn och ungdomar inom Dalarnas Skidförbund slutar vid 12-13 års ålder. Vidare att det inte finns något enkelt svar på varför barn och ungdomar i Dalarnas Skidförbund slutar att tävla på längdskidor. Istället grundas deras beslut att sluta tävla på ett flertal olika faktorer. Utifrån studiens resultat går det att dra slutsatsen att det finns förbättringspotential både inom klubbarna men även hos förbundet när det gäller arbetet för att behålla tävlingsaktiva längdskidåkare i distriktet. Det som intervjudeltagarna pratade mest om var *prestation/resultat* och *social samhörighet*. Därför kan dessa två områden vara en bra startpunkt att utgå från i arbetet för att behålla tävlingsaktiva inom distriktet.



## Referenser

- Arnesson, J. & Enberg, A. (2015). *Resultatinriktad idrott – ett problem för längdskidsporten: En studie om avhopp inom längdskidåkning*. Kandidatuppsats, Idrott- och hälsovetenskap. Falun: Högskolna Dalarna. [http://du.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2%3A840121&dswid=\\_new](http://du.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2%3A840121&dswid=_new) [2018-04-17]
- Armour, K. & Macdonald, D. (2012). *Research Methods in Physical Education and Youth sport*. New York: Routledge.
- Bell, J. & Waters, S. (2014). *Introduktion till forskningsmetodik*. 5. uppl. Lund: Studentlitteratur AB
- Bryman, A. (2016). *Samhällsvenskapsliga metoder*. 3. uppl. Stockholm: Liber AB
- Brändström, S. (2015). *Olika chans beroende på födelsemånad: En kvantitativ undersökning av relative age effect på svenska längdskidgymnasier*. Kandidatuppsats, Idrott- och hälsovetenskap. Falun: Högskolna Dalarna. <http://du.diva-portal.org/smash/get/diva2:827993/FULLTEXT01.pdf> [2018-04-17]
- Crakie, M., Symons, C., & Zimermann, J. (2009). Why do women drop out of sport and physical activity? A social ecological approach. *Annals of Leisure Research*, 12 (2), ss.148–172. Doi:10.1080/11745398.2009.9686816
- Dalarnas Skidförbund. (2017). *Verksamhetsberättelse 2016-2017*. <http://dalarna.skidor.com/globalassets/dalarna/dokument/styrelse/2017-10-06-verksamhetsberattelse-2016-17-fardig.pdf?w=900&h=900> [2018-04-16]
- Figueiredo, A. J., Goncalves, C. E, Coelho e Silva, M. J. & Malina, R. M. (2009). Characteristics of youth soccer players who drop out, persist or move up. *Journal of Sports Sciences*, 27 (9), 883-891.
- Folksam Cup. (2017). *Tävlingsinformation*. <http://folksamcup.se/valkommen/tavlingsinformation/> [2018-04-16]
- Fraser-Thomas, J., Côté, J., & Deakin, J. (2008). Understanding dropout and prolonged engagement in adolescent competitive sport. *Psychology of Sport & Exercise*, 9 (5), 645-662.
- Franzén, M. & Pettersson, T. (2014). *Riksidrottsförbundet. Varför lämnar ungdomar idrotten? En undersökning av fotbollstjejer och killar från 13–15 år*. <http://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/dokument/barn-och-ungdom/varfor-lamnar-unga-idrotten.pdf> [2018-02-08].

- Fejes, A. & Thornberg, R. (red.) (2015). *Handbok i kvalitativ analys*. 1. uppl. Stockholm: Liber AB.
- Gratton, C. & Jones, I. (2010). *Research methods for sport studies*. New York: Routledge
- Guinhouya, B. C., Samouda, H. & De Beaufort, C. (2013).  
Level of physical activity among children and adolescents in Europe: A review of physical activity assessed objectively by accelerometry. *Public Health*, 127 (4), ss. 301-311. Doi:10.1016/j.puhe.2013.01.020
- Jacobsson, B & Engsröm, L. (2008). *Riksidrottsförbundet*. Vilka stannar kvar och varför- En studie av ungdomars deltagande i föreningsidrott. Stockholm.  
<http://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/dokument/barn-och-ungdom/vilka-stannar---ungdomar-i-foreningsidrott.pdf> [2018-02-08].
- Jakobsson, B., Lundvall, S., & Redelius, K. (2014). Reasons to stay in Club Sports According to 19-year Old Swedish Participants: A Salutogenic Approach. *Sport Science Review*, 26 (5/6), ss. 205-224.
- Kvale, S. (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur AB
- May, T. (2013). *Samhällsvetenskaplig forskning*. 2.uppl. Lund: Studentlitteratur AB
- Nyman, J. *Vanliga frågor*. <http://skidresultat.se/?cat=faq> [2018-04-10]
- Ojala, J & Norell, K. (2007). ”*Jamen, varför sluta Du då? - En studie om varför unga seniorer fortsatt respektive slutat med längdskidor på elitnivå*”. Kandidatuppsats, Idrott inriktning tränarskap. Stockholm: Gymnastik och Idrottshögskolan. <http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:854/FULLTEXT01.pdf> [2018-02-06]
- Oliver, D. G., Serovich, J. M. & Mason T. L. (2005). Constraints and Opportunities with Interview Transcription: Towards Reflection in Qualitative Research. *Soc Forces*, 84(2), ss. 1273-1289.
- Rehns BK. *Resultat*. (2017). <http://icacup.rehnsbk.se/resultat/> [2018-04-16]
- Svenska Skidförbundet. (2011). *Blågula vägen- Svenska Skidförbundets riktlinjer för ungdoms-, junior- och seniorträning i längdskidor*.  
[http://www.skidor.com/globalassets/langdakning/dokument/utbildning/bla\\_gula-va\\_gen\\_20110926.pdf](http://www.skidor.com/globalassets/langdakning/dokument/utbildning/bla_gula-va_gen_20110926.pdf) [2018-04-06]
- Svenska Skidförbundet. (2016). *Skidor hela livet*.  
<http://www.skidor.com/Grenar/langdakning/foljoss/aktuelltlangdakning/2016/Skidorhelalivet/>[2018-04-09]

- Vetenskapsrådet. (2002). *God forskningsed inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*.  
[https://www.gu.se/digitalAssets/1268/1268494\\_forskningsetiska\\_principer\\_2002.pdf](https://www.gu.se/digitalAssets/1268/1268494_forskningsetiska_principer_2002.pdf)  
[2018-04-10]
- Yrkesföreningar Fysisk Aktivitet. *Hur mycket fysisk aktivitet behöver barn och ungdomar?* <http://www.fyss.se/rekommendationer-for-fysisk-aktivitet/for-barn-och-ungdomar/> [2018-02-26]

# Bilaga 1. Intervjuguide

## Till de aktiva

Uppvärmningsfrågor (ej med i studien)

- Vad heter du?
- Hur gammal är du?

Frågor till studien

- Vad tyckte du var det roligaste och tråkigaste med längdskidåkningen?

- Berätta om något/några skid-minnen du har.

-Vad är det som gör att du minns detta/dessa?

- Hade du något mål med din skidåkning

-Vad/Vilka?

-Uppnådde du ditt/dina mål?

-Hur fick det dig att känna?

- Varför tävlade du?

-Förändrades anledningen/anledningarna till varför du tävlade under tiden du tävlade?

- Varför slutade du att åka längdskidor?

-Förändrades anledningen/anledningarna till varför du åkte skidor under tiden du var har varit aktiv?

- Hur påverkade dina framgångar eller motgångar ditt besluta att sluta tävla inom längdskidor? (Behöver inte enbart vara resultatnriktat)

- Berätta om hur du tänkte när du bestämde dig för att sluta tävla.

-Om något varit annorlunda hade du fortsatt att tävla då? Vad?

## Till ledarna

### Uppvärmningsfrågor (Ej med i studien)

- Vad heter du
- Hur gammal är du?
- Vilken åldersgrupp är du ledare för?
- Vad är målet med er verksamhet?
- Känner du till "Blågula vägen"?

-Implementerar ni den i eran förening?

-Hur?

- Vad har du för utbildning (ex. skidförbundets ledarutbildningar, högskole-/universitetsutbildning, annan?).

- Har du kunnat urskilja att tävlandet hos era ungdomar avtar?

-Kan du urskilja någon specifik ålder då detta sker?

-Vad tror du kan vara en möjlig/möjliga orsaker till detta?

- Resultatet från delstudie 1 pekar på att de flesta avhoppet från Dalarnas tävlingsverksamhet sker i 12-årsåldern (12-13).

-Hur ser er klubb på det?

-Hur skulle er klubb få fler 12-åringar att fortsätta tävla?

**Till utbildningsansvariga (eller motsvarande ansvarig i föreningen)**

- Vad är målet med er verksamhet?
- Implementerar ni den "Blågula vägen" i er förening?
- Vad har ledarna för utbildning (ex. skidförbundets ledarutbildningar, högskole-/universitetsutbildning, annan?).
- Resultatet från delstudie 1 pekar på att de flesta avhoppet från Dalarnas tävlingsverksamhet sker i 12-årsåldern (12-13).

-Hur ser er klubb på det?

-Hur skulle er klubb få fler 12-åringar att fortsätta tävla?

## Bilaga 2. Informationsbrev



HÖGSKOLAN  
DALARNA

### **Information om undersökning av anledningar till varför barn och ungdomar inom Dalarnas Skidförbund slutar tävla på längdskidor.**

Du tillfrågas härmed om deltagande i denna undersökning som ämnar att undersöka bakomliggande orsaker till att barn och ungdomar inom Dalarnas Skidförbund Längd slutar tävla.

Denna studie består av två delstudier vars övergripande syfte är att undersöka vid vilken/vilka åldrar den största minskning av antalet barn och ungdomar som deltar på längdskidtävlingar inom Dalarna sker. Vidare att undersöka möjliga bakomliggande orsaker till att de slutat tävla. Denna del av studien (delstudie 2) ämnar undersöka den senare delen av syftet, att undersöka möjliga bakomliggande orsaker till att de slutat tävla.

Siffror från Riksidrottsförbundet tyder på att deltagandet i föreningsidrott sjunker kraftigt med stigande ålder bland barn och ungdomar. Ungefär 80 % av alla barn och ungdomar har någon gång varit medlem i en idrottsförening men vid 20 års ålder har 50% av dessa individer slutat vara aktiva i en förening. Det finns ett flertal studier på varför barn och ungdomar väljer att sluta med idrott och en av de återkommande orsakerna är tävlingsmomentet. Detta i samband med att man sett en trend av antalet tävlingsaktiva ungdomar inom Dalarnas Skidförbund minskar väckte vårt intresse av att undersöka orsaker till varför dessa individer väljer att sluta tävla.

Syftet med studien är att undersöka bakomliggande orsaker till att barn och ungdomar inom Dalarnas Skidförbund slutar tävla i längdskidor. Fem föreningar inom Dalarna deltar i studien: Domnarvets GoIF, Falu IK, Idre SK, IFK Mora SK och Rembo IK.

Resultatet från delstudie 1 visade på att den ålderskategori som det största tappet är vid 12 års ålder för tjejer och vid 12-13 års ålder för killar. Därför ämnar vi att intervjua individer från de fem ovanstående föreningar gällande deras beslut att sluta tävla. Samtliga tillfrågade är över 15 år. Intervjuerna uppskattas ta mellan 10 och 30 minuter och kommer att genomföras enligt respondentens önskemål, detta innebär en möjlighet att genomföra intervjuerna per telefon.

Deltagande i studien innebär att du kommer ställas frågor kring dina tankar om varför du valde att sluta samt om det finns något du önskat skulle ha varit annorlunda. Vi kommer inte att publicera namn och det kommer inte att vara möjligt att sammankoppla de enskilda individerna med den presenterade datan. All data som samlas in kommer att behandlas konfidentiellt och ditt deltagande i undersökningen är helt frivilligt. Du kan när som helst avbryta ditt deltagande utan närmare motivering.

Undersökningen kommer att presenteras i form av en uppsats vid Högskolan Dalarna och om du är intresserad kommer det finnas möjlighet att ta del av uppsatsen.



## Bilaga 3. Blankett för etisk egengranskning

### Blankett för etisk egengranskning av studentprojekt som involverar människor

Projekttitel:

Student/studenter:

Handledare:

		Ja	Tveksamt	Nej
1	Kan frivilligheten att delta i studien ifrågasättas, d.v.s. innehåller studien t.ex. barn, personer med nedsatt kognitiv förmåga, personer med psykiska funktionshinder samt personer i beroendeställning i förhållande till den som utför studien (ex. på personer i beroendeställning är patienter och elever)?			
2	Innebär undersökningen att informerat samtycke inte kommer att inhämtas (d.v.s. forskningspersonerna kommer inte att få full information om undersökningen och/eller möjlighet att avsäga sig ett deltagande)?			
3	Innebär undersökningen någon form av fysiskt ingrepp på forskningspersonerna?			
4	Kan undersökningen påverka forskningspersonerna fysiskt eller psykiskt?			
5	Används biologiskt material som kan härledas till en levande eller avliden människa (t.ex. blodprov)?			
6	Avser du behandla känsliga personuppgifter, som etnicitet, politiska åsikter, religiös eller filosofisk övertygelse, medlemskap i fackförening, hälsa eller sexualliv?			
7	Avser du behandla personuppgifter om lagöverträdelse, som brott, domar i brottmål, straffprocessuella tvångsmedel eller administrativa frihetsberövanden?			
8	Avser du behandla personuppgifter på ett strukturerat sätt, t.ex. i ett register eller en databas? (Observera att även avkodade och krypterade personuppgifter betraktas som personuppgifter så länge det finns en kodnyckel).			

Fastställt av Forskningsetiska nämnden 2016-09-27

## Bilaga 4. Samtyckesblankett



### Samtyckesblankett

Jag samtycker härmed till att medverka i studien ”Att tävla eller att inte tävla, det är frågan - En studie om varför unga längdskidåkare slutar tävla”. Jag har kunskap om studiens syfte och jag har muntligt samt skriftligt delgetts information om att mitt deltagande i studien är frivilligt. Vidare att jag när som helst kan avbryta min medverkan utan några följder. Uppgifterna som framkommer under intervjun kommer inte att föras vidare och mitt namn kommer exkluderas i det slutgiltiga arbetet. De uppgifter som framkommer under intervjun kommer att behandlas på ett sådant sätt, så att min identitet inte röjs. Uppgifterna kommer att bevaras på ett sådant sätt att obehöriga inte kan ta del av dem. Den information jag lämnar kommer att användas i syfte av denna C-uppsats och jag är medveten om att den kommer att publiceras på Diva.

Ort och Datum \_\_\_\_\_

Informant \_\_\_\_\_

Studenter \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_