



**En intervjustudie om simmare på
elitnivå
– Varför slutar de?**

Jens Haraldsson

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN
Självständigt arbete grundnivå109:2017
Tränarprogrammet 2015–2018
Handledare: Sanna Nordin-Bates
Examinator: Pia Lundqvist Wanneberg

Sammanfattning

Syfte och frågeställning

Syftet med denna studie är att undersöka vad som gör att simmare på elitnivå hoppar av simningen. Frågeställningarna var:

Vilka olika faktorer gör att elitsimmare slutar?

Hur upplever avhoppade elitsimmare relationen till sin tränare?

Metod

Studien har använt ett kvalitativt tillvägagångssätt där fem semistrukturerade intervjuer genomförts och analyserats. Åtta personer tillfrågades att delta i studien och fem inkluderades. Det var tre kvinnor och två män. Rådande studie har en kvalitativ induktiv ansats där data analyserades med manifest innehållsanalys dvs. vad texten säger. Deltagare i denna studie valdes utifrån ett strategiskt urval dvs. val av deltagare efter personer som hade mycket att berätta om forskningsfrågan. Studien bygger även på Jowetts ledarskapsteori de 4 C:na det vill säga; närhet, åtagande komplettera varandra samorientering.

Resultat

Studien gav en inblick i hur elitidrottande simmare upplevde sin tid fram till avhoppet. Resultatet påvisade att de 4 C:na kan vara en bra teori att använda sig utav, både som en del i tränar- och atletrelationen samt att se på avhopp utifrån en simmares synvinkel. Studien fick fram att de faktorer som gör att simmare slutar var skador, brist på motivation, bemötandet och relationen med tränaren. Relationen till tränaren var viktig och var relaterat till avhopp hos simmarna. Det fanns kunskapsluckor som denna studie hjälpte till att fylla kopplat till avhopp och teorin från avhoppsperspektiv då det inte har undersökts tidigare utifrån de 4 C:na.

Slutsats

Genom att intervjua och föra ett samtal med olika personer gavs en vidare syn på deras upplevelser. De främsta och vanligaste orsakerna till avhopp i denna studie var skador, brist på motivation, bemötandet och relationen med tränaren. Den stora utmaningen i arbetet som tränare är att hitta en unik balans och kombination av en förståelse av ens eget beteende och idrottarens färdigheter, behov av vad som verkligen görs och kommuniceras. Resultatet är tillämpbart för att få ledare att förstå bakgrunden till avhopp inom simning.

Innehållsförteckning

1. Introduktion	1
1.1 Orsaker till avhopp inom svensk ungdomsidrott	1
2. Kunskapsöversikt	2
2.1 Avhopp inom simning	2
2.2 Fysiologiska faktorer	2
2.3 Psykosociala faktorer	3
2.4 Sociala faktorer	4
2.5 Avhopp inom svensk simning	5
3 Teoretisk utgångspunkt	6
3.1 Jowetts ledarskapsteori	6
4 Syfte och frågeställningar	8
5 Metod	8
5.1 Metodval	8
5.2 Urval och deltagare	8
5.3 Tillvägagångsätt	9
5.4 Databearbetning	10
5.5 Tillförlitlighet	11
5.6 Etiska ställningstaganden	12
6 Resultat	12
6.1 Närhet och orsaker till avhopp	14
6.2 Åtagande och orsaker till avhopp	15
6.3 Komplettera varandra och orsaker till avhopp	18
6.4 Samorientering och orsaker till avhopp	19
7 Diskussion	20
7.1 Resultatdiskussion	20
7.2 Metoddiskussion	23
7.3 Vidare forskning	24
8 Slutsats	24

Käll- och litteraturlista.....	25
Bilagor	27
Bilaga 1 Litteratursökning	27
Bilaga 2 Intervjuguide	28
Bilaga 3 Informationsbrev	31
Bilaga 4 Informerat samtycke	32

1. Introduktion

1.1 Orsaker till avhopp inom svensk ungdomsidrott

Svensk ungdomsidrott engagerar många barn och ungdomar, men frågan om varför vissa fortsätter i många år medan andra slutar är högaktuell. Redelius et al. (2013) undersökte utifrån flera olika forskares syn på orsakerna till att färre håller på med föreningsidrott än ett decennium tidigare. De, liksom några andra inom området (Antonini Philippe, Sagar, Huguet, Paquet & Jowett 2011; Fraser-Thomas, Cote & Deakin 2008) pekade på att det är många olika saker som kan påverka avhopp från idrott. Bland annat att kan dessa bero på två olika områden såsom fysiologiska-, psykosociala och sociala faktorer vilket beskrivs mer under kunskapsöversikten.

Redelius et al. (2013, s. 19) framförde att kulturer inom föreningar spelar en stor roll för att barn och unga ska fortsätta med idrotten. En bra verksamhet/kultur beror på ett flertal faktorer som idrottsledare, föräldrar, föreningens ekonomi och normer samt de ungas delaktighet (ibid. s. 20). Även kostnaden för idrotten och familjens ekonomi har en stor betydelse i valet att fortsätta med idrotten (ibid. s. 24).

Föräldrars roll inom svensk idrott är en annan del som också framhålls i studier (Redelius et al. 2013, ss. 28–29). Föräldrarna deltar på både gott och ont. I ideella sporter som simning krävs en medverkan som t.ex. funktionär på tävlingar, lagledare och till och med som tränare. En av nackdelarna med föräldrar, som togs upp från både ledarnas och adepternas håll, var att vissa föräldrar lägger sig i träningen i stället för att låta tränaren sköta den. En annan nackdel var att föräldrar lagt ned pengar på sporten för sitt barn och då ansåg de att de kunde ställa högre krav på sina egna barn, vilket kan vara en stor faktor till att barnet/ ungdomen slutade (ibid.).

Redelius et al. (2013) påvisade olika orsaker till att fortsätta eller sluta med föreningsidrott. De som fortsatte med föreningsidrott utövade ofta flera olika idrotter. Det framkom att de som höll på med flera olika idrotter hade en större tendens att tycka att det är kul att fortsätta idrotta, utvecklas och träffa nya kompisar. Däremot de idrottare som slutade med föreningsidrotten, fann inte meningen med olika träningsövningar och varför de skulle utföras (ibid.).

Idrottsskador, utbrändhet och olika fysiologisk mognad leder till många onödiga avhopp (Redelius et al. 2013). Något som kan orsaka en högre skaderisk, är att barn och unga sitter mer stilla idag än för tio år sedan. Det är för att spontanidrotten, som var vanligare för tio års

sedan, är mycket mindre vanligt förekommande idag. Vidare påpekade Redelius et al. (2013) att den inaktiva vardagen ökar risken för skador hos idrottarna, för i många fall är det enbart föreningsidrotten som är dagens aktivitet. Skaderisken ökar även vid svåra livshändelser som att förlora en familjemedlem eller en mycket stressfull period i samband med en träningsperiod. Andra skäl som kan vara ohälsosamma är att träna vid skada eller sjukdom för att atleterna känner en press från tränaren. Det beror på okunskap från tränarna och det har framkommit att de tränare som tillät träning vid skada, upplevde att de hade en otillräcklig kompetens gällande idrottsskador (ibid.).

Inom detta arbete studeras avhopp i relation till simmarens förhållande till sin tränare. Detta görs eftersom tidigare litteratur påvisar att tränaren spenderar mycket tid tillsammans med simmare på hög nivå, nästan alla dagar i veckan. Därtill framstår det som logiskt att tränaren har en viktigare roll för den individuella idrottaren än i lagsporter där idrottare tränar och tävlar tillsammans i lag, och därmed uppnår social gemenskap i högre grad med sina kamrater. Den individuella sport som simning är, kräver också att mycket tid läggs på träning; även detta bidrar till att tränarens roll ökar. Dessutom innefattar avhopsperioden pubertetsåren (åren runt tolv till fjorton år), den tid då människan genomgår den största fysiska och psykiska förändringen i hela sitt liv (Hedenborg 2016).

2. Kunskapsöversikt

2.1 Avhopp inom simning

Ett flertal olika studier har undersökt avhopp inom simning och olika orsaker till det (Antonini Philippe et al. 2011; Fraser- Thomas, Cote & Deakin 2008; Jowett 2008; Moen, Hoigaard & Peters 2014). Studiernas resultat kan sammanställas inom följande två huvudämnen: fysiologiska och psykosociala omständigheter.

2.2 Fysiologiska faktorer

Inom de fysiologiska faktorerna fanns det två separata omständigheter som påverkade avhopp, nämligen träningsmönster och fysiologisk mognad. Ett flertal sporter, speciellt individuella sporter såsom simning, simhopp och gymnastik, kräver en viss teknisk förmåga, vilket i sin tur fordrar träning med hög intensitet i relativt låg ålder. En ökad ålder och framgång inom idrotten leder snabbt till en ökad träningsmängd och ökad träningsintensitet med många timmar i simhallen. Det kan göra att det blir alltför monotont träning, vilket ökar avhoppet. När idrottare utövar en enda sport ökar också risken att de slutar tidigare på grund av specialisering inom idrotten (Fraser– Thomas et al. 2008).

Fraser– Thomas et al. (2008) fann att simmare som hade en tidigare fysisk mognad låg bättre till i utvecklingen gentemot dem som utvecklats senare, vilket kan leda till att de som är födda senare på året eller utvecklats senare selekteras ut och därmed inte får en lika god utveckling inom sporten som de andra. En annan risk för avhopp fanns om det ställdes höga krav på prestation innan kroppen hade uppnått den fysiologiska mognaden för att klara av det. Höga krav på bättre prestationer innan kroppen har den fysiologiska mognaden, var en riskfaktor för avhopp. (Antonini Philippe et al. 2011; Fraser– Thomas et al. 2008; Moen, Hoigaard & Peters 2014)

2.3 Psykosociala faktorer

Det finns olika psykosociala omständigheter till avhopp som påverkar simmaren enligt Horn, Bloom, Berglund och Packard (2011). Det är motivation, föräldrar, vänner och ledarskap. Den inre motivationen handlar om den egna viljan och att ha ett starkt intresse för sporten samt att ha en egen kraft till utförandet. Den yttre motivationen handlar om att göra något för att vara andra till lags (ibid.). Buning och Thompson (2015) fick fram tre teman som påverkade motivation: idrottarens uppfattade kompetens, tränarrelaterade faktorer som dennes beteenden eller strategier och hur den coachande kommunikationen är till atleten. De ansåg att en idrottare var mer motiverad att utföra olika övningar när huvudtränarens kommunikation var tydlig och rak. Idrottarens motivation påverkades mer negativt när tränaren undvek kommunikation eller ignorerade idrottare som exempelvis efter en tävling (Buning & Thompson 2015).

Northouse (2016) menade att ledaren behöver vara konsekvent i sitt ledarskap för att minska otrygghet och oklarhet hos sina adepter. Ledaren ska bygga upp en vision, målbild och sätta upp strategier för att idrottaren ska ha möjligheten att nå långt. Ledaren kan även inspirera genom sitt engagemang och tillmötesgå vad gruppen behöver. Om en ledare lyckas med detta skapas en bra grupp som troligtvis håller på längre och når längre.

Vosloo, Ostrow och Watson (2009) framställde att personliga problem (t.ex. mål och förväntning), miljöfrågor/omgivningen (selektering, träning, tävling, konkurrens) samt lagproblem (tränarens önskemål och ledarskap) kan ge ångest och sämre självkänsla, vilket kan minska motivationen och viljan att fortsätta simma på grund av icke motiverande klimat. Om miljön som är väldigt tävlingsinriktad och simmaren inte har den ambitionen leder det till prestationsångest och motivationen minskar.

Motivationen kan minska på grund av att en utövare börjat simma i tidig ålder för att sedan bli äldre och få andra intressen. Träningsstimmar i simhallen ökar med att simmaren utvecklas och blir bättre. Den ökande tiden som behövs för träningar och tävlingar i en yngre ålder är en faktor som i många fall leder till att idrottaren får sämre motivation när de kommer upp i åldrarna (Antonini Philippe et al. 2011; Fraser– Thomas et al. 2008). Liknande fenomen tas även upp av Salguero, Gonzalez-Boto, Tuero och Márquez (2003) som undersökte avhoppsmönster hos spanska simmare utifrån deras kultur. Avhopp sågs i samband med faktorer som innefattade ökat ansvar som att åka på träningsläger, ta hand om (t.ex. torka) sina träningskläder, landträning och ökad förväntad prestation som en del utav att de fick ta större ansvar (Antonini Philippe et al. 2011; Fraser– Thomas et al. 2008).

2.4 Sociala faktorer

Föräldrar spelar en stor roll i idrottares attityd till sporten. De föräldrar som har ett stort engagemang, uppmuntrar, och ser idrotten som ett nöje ger idrottaren generellt en större motivation. (Fraser– Thomas et al. 2008) Däremot får idrottare ofta en sämre motivation om de har föräldrar med väldigt höga förväntningar, är kritiska och som engagerar sig mindre i sitt barn. Idrottaren som haft föräldrar som pressat dem för tidigt i stället för att uppmuntra och ge positiva kommentarer upplever ofta att de känner sig skyldiga att fortsätta för att uppfylla föräldrarnas förväntningar. Genom ett negativt föräldradyck skapas minskad lust, obehag till och med utbrändhet. I en studie hade idrottare som haft föräldrar som själva presterat på hög nivå i idrotten en högre benägenhet att sluta än andra simmare (ibid.).

Kompisar har också visat sig ha en stor påverkan på avhopp. Om simmaren har vänner inom idrotten ökar det chansen att de stannar. De yngre simmarna i tio till tretton års ålder slutade främst på grund av att kompisen slutar. Relationen med kompisar gör att det blir roligare för att det blir en gemenskap i sporten (Antonini Philippe et al. 2011; Fraser– Thomas et al. 2008). Simic och Vardo (2018) menade om tränaren och simmaren sätter realistiska mål stannar simmaren kvar längre inom simning. Det uppnås genom att sätta ett gemensamt huvudmål och på vägen dit flera delmål.

För cirka tio till femton års sedan, var det vanligare att simtränaren hade väldigt stora krav på sina simmare, vilket visade sig genom orealistiska mål, dåligt socialt stöd, brist på empati, och ett överlag auktoritärt ledarskap. Det kunde minska motivationen att idrottaren inte tränade för sin egen skull utan för att behaga tränaren. (Jowett 2008; Moen, Hoigaard & Peters 2014).

Antonini Philippe et al. (2011), Jowett (2008) påvisade däremot att ett bra förhållande mellan tränare och idrottare, och att tränaren har ett personligt engagemang i individen, många gånger leder till att hen får en högre motivation att vilja fortsätta. Om tränaren visar ett genuint intresse för individen både under träning och övrig tid, det vill säga skapar en relation till individen, så kan detta samspel ha stor betydelse för prestationerna. Det är av stor relevans för bland annat högpresterande och deras resultat att detta kan hanteras på ett bra sätt (Antonini Philippe et al. 2011; Jowett 2008).

2.5 Avhopp inom svensk simning

Inom den senast framtagna Forskning och utveckling- (FoU) rapporten från Riksidrottsförbundet (Franzen & Peterson 2004) inom detta område kom man fram till att inom individuella sporter som simning slutar i Sverige 50 procent av idrottarna i åldern tretton till sexton år. Den främsta orsaken till att idrottare slutar är att de får andra intressen, brist på tid eller att andra aktiviteter är roligare. Andra motiv är förändringar i grupsammansättningen, och likande sociala faktorer, såsom att kompisar slutar. Den ökade inriktningen på prestation och resultat, en ny tränare, nya förhållningssätt och höga krav på sig själva är ytterligare orsaker till att ungdomar slutar (Franzen & Peterson 2004, S 9).

När det gäller avhopp inom simning finns det ingen statistik som skiljer sig mot andra individuella idrotter, då det är generell statistik från alla individuella sporter som är medlemmar i Riksidrottsförbundet i Sverige. Det finns dock några vetenskapliga artiklar som specifikt handlar om avhopp inom simning (Antonini Philippe et al. 2011; Fraser–Thomas et al. 2008; Salguero et al. 2003). Den statistik och de underlag som går att finna vid eftersökning om avhopp är få och över tio år gamla. Det behövs därför ett nytt arbete som handlar om avhopp och då specifikt inom simning i Sverige. Det är få studier som går att finna inom svensk simidrott, som har en annan idrottskultur än vad t.ex. USA, Kanada och Spanien har, varifrån de existerande studierna kommer. I Nordamerika finns en annan simkultur och system; de tävlar i lagsim skola mot skola, vilket kan göra att de känner en ökad samhörighet, genom att vara en del av något, som ett lag. Salguero et al. (2003) påtalade att simmare som slutade hade annat att göra och kände att de hade mindre motivation för att simma samt påvisade ett missnöje mot tränaren. En stor faktor var också kompisar och/eller föräldrar, som påverkade simmare att sluta (ibid).

Den svenska simidrotten bygger på ideella föreningar utan vinstintresse och drivs på frivillig basis av individer i en förening tillsammans. I Sverige finns ett statligt stöd till alla förbund

som är medlemmar i Riksidrottsförbundet, för att kunna bedriva sin verksamhet och bidra till en bättre folkhälsa (Idrotten vill 2009). Det blir därmed intressant att beakta olika orsaker till avhopp och därmed hur de kanske kan förebyggas både för elit- och breddverksamhet.

Denna studie ämnar fylla de kunskapsluckor som finns om avhopp inom simning för att ge en ökad förståelse av ledarskapets betydelse. Tidigare studier har de flesta utgått från kvantitativa undersökningar via enkäter. Den kvalitativa intervjun kan få fram vad människor själva berättar utifrån deras livsvärld. I denna studie valdes även en ledarskapsteori som inte prövats ur ett avhoppsperspektiv, nämligen Jowetts (2017) ledarskap om de fyra ”C:na”.

3 Teoretisk utgångspunkt

3.1 Jowetts ledarskapsteori

Jowetts ledarskapsteori innebär att ledarskap handlar om två personer: tränaren och idrottaren. Dessa två personer bildar det unika förhållandet som åstadkommer individuella och gemensamma mål (Jowett 2017, ss. 155–156). Vidare påtalade Jowett att det ska finnas en bra relation mellan en tränare/coach och utövare. En ”bra relation” ska innefatta de fyra C:na (4-Cs), det vill säga Closeness (*närhet*), Commitment (*Åtagande*), Complementarity (*komplettera varandra*) och Co-orientation (*Samorientering*). Enligt (ibid., s. 155) beskrivs den operativa 4Cs modellen för förhållandet mellan tränare och idrottare enligt följande:

Närhet (Closeness) är de positivt laddade emotionella känslorna mellan tränare och idrottare såsom ömsesidigt beroende, förtroende, respekt, tillit, uppskattning och likhet inför varandra.

Åtagande (Commitment) återspeglar engagemanget mellan tränare och idrottare, att bibehålla en långvarig relation, i med- och motgångar.

Konceptet *Komplettera varandra* (Complementarity) reflekterar tränarens och idrottarens sätt att förhålla sig, relatera till och kommunicera med varandra.

Samorientering (Co-orientation) är tränarens och idrottarnas nivå av likhet och förståelse beträffande deras gemensamma grund på vad de vill åstadkomma gällande mål, förväntningar och värderingar för träning och tävling.

Jowett (2017) beskrev att om tränaren är pålitlig, trevlig och liknande, så ökar det chansen att de 4 C:na tillfredsställs. För att de gemensamt ska uppnå uppsatta mål krävs att de har lagt ner mycket tid, ansträngning och energi tillsammans. Det leder ofta till att de når de uppsatta målen, för att de 4 C:na tillfredsställs. Däremot i en tränar- idrottarrelation av sämre kvalitet,

till exempel för att det saknas engagemang och mål (samorientering), kan svårigheter uppstå (ibid.).

De 4 C:na påverkas utav tränarens och utövarens personligheter och påverkar, i sin tur, hur bra/dålig relationen kommer att vara. Konkret handlar Jowetts modell om att utövarens prestation och tillfredsställelse påverkas av ledarens förväntade, faktiska och föreskrivna beteende. Det uppnås med hjälp av närhet, åtagande, att komplettera varandra och en samorientering (Jowett 2008).

Denna undersökning kommer att utgå från Jowetts ledarskapsteori, som ett sätt att studera hur relationen till en ledare kan påverka avhopp. Det finns ännu ingen studie som har använt sig utav modellen i relation till avhopp, vilket gör denna studie till den första i sitt slag. Modellen har dock använts framgångsrikt i studier av flera andra idrottspsykologiska fenomen såsom i Antonini Philippes et al. (2011) och Seilers (2005) studier där de undersökte de 3 C:na kopplat till tränar-idrottarrelationen med manliga simmare. De kom fram till att kvalitén på relationen hade en viktig betydelse mellan coach och idrottare. Den sociala relationen är en nödvändighet för både tränaren och idrottaren (närhet). De menade att det är viktigt att förhålla sig och acceptera varandras roller (komplettera varandra). För att nå resultat krävs en god kommunikation och ha fastställda mål (samorientering) genom att vara personlig och omtänksam mot varandra (Antonini Philippes et al. 2011 & Seilers 2005).

4 Syfte och frågeställningar

Syftet med denna studie är att undersöka vad som gör att simmare på elitnivå hoppar av simningen. Frågeställningarna var:

- Vilka olika faktorer gör att elitsimmare slutar?
- Hur upplever avhoppade elitsimmare relationen till sin tränare?

5 Metod

5.1 Metodval

Studien har en kvalitativ deduktiv ansats och genomförs i form av semistrukturerade intervjuer. Valet av en deskriptiv kvalitativ metod gjordes eftersom det ger en mer djupgående beskrivning och förståelse av deltagarnas erfarenheter, vilket framkom bäst i en semistrukturerad intervju med öppna frågor. Intervjuerna utgick från en intervjuguide (Thomas, Nelson & Silverman 2015, ss. 288–299).

5.2 Urval och deltagare

Deltagare i denna studie valdes utifrån ett strategiskt urval dvs. val av deltagare efter personer som hade mycket att berätta om forskningsfrågan. Deltagarna skulle ha varit verksam på distrikt- eller på nationell nivå i simning. I båda kategorier tränade deltagarna mellan sju till tio gånger i veckan, se tabell 1. Deltagarna var personer som kunde tänkas sitta inne med intressant information avseende undersökningsfrågan, för att få en bred och god grund för arbetet (Kvale & Brinkmann 2014). Åtta simmare kontaktades för möjligt deltagande. Tre föll bort från att delta i studien på grund av tidsmässiga skäl, det vill säga att de inte fann en tid som passade dem då inhämtningen av material ägde rum. Fem gick således med på att delta i studien. Åldern för deltagarna var 21–26 år, och två intervjupersoner var män och tre kvinnor. De var före detta elitidrottande på distrikt- och nationell nivå, med en erfarenhet mellan åtta till tolv år. Deltagarna som deltog i studien representerade två föreningar. Deltagarna kodades efter sin respektive intervju en kod ("simmare 1", "2" o.s.v.), vilken är den som används i resultatpresentationen.

Tabell 1-Deltagare

Deltagare	Kön	Ålder	Erfarenhet	Ålder vid avhopp	Nivå
Simmare 1	Kvinna	23	8 år	18 år	Nationell (SM)
Simmare 2	Kvinna	21	9 år	19 år	Distrikt (DM)
Simmare 3	Man	24	9 år	19 år	Distrikt (DM)
Simmare 4	Kvinna	26	12 år	23 år	Nationell (SM)
Simmare 5	Man	21	11 år	20 år	Distrikt (DM)

5.3 Tillvägagångsätt

Först skedde en bearbetning och analys av litteratur genom en gallring av artiklar. Detta baserades från valt ämne, se bilaga 1. Därefter började bakgrundsdata inhämtas för att kunna beskriva deltagarna och en intervjuguide utformades, se bilaga 2. Avsikten med intervjuguiden var att göra frågorna relevanta för syftet med studien. I enlighet med Thomas, Nelson och Silvermans rekommendationer (2015, ss. 291–292) följde frågorna i intervjuguiden en logisk ordning från allmänna till specifika. För att ta reda på så mycket som möjligt om deltagarnas upplevelser om sin relation till sin tränare, konstruerades undersökningen med öppna frågor. Frågornas ordningsföljd varierades beroende på hur deltagarna svarade på frågorna (ibid.). I intervjun ställdes även följdfrågor beroende på deltagarens svar och intervjuguiden (bilaga 2) var ett underlag för att få en struktur och få svar på frågeställningen och syftet med studien (Kvale & Brinkmann 2014).

Innan första intervjun gjordes det en pilotintervju med en simmare som gav synpunkter på intervjuguiden. Pilotintervjun ledde till insikter om frågornas ordning, vad som behövde ändras eller korrigeras i intervjuguiden samt hur lång tid det tog. Det resulterade i den intervjuguide som slutligen användes vid intervjuerna. Ett frågeformulär skapades och dess syfte var vida och öppna frågor utifrån en intervjuguide. Avsikten var att uppmuntra deltagarna att prata fritt om ämnet (Thomas, Nelson & Silverman 2015, ss. 298–300).

Deltagarna kontaktades genom ett informationsbrev som skickades via mail för att tillfråga om intresse fanns för deltagande i studien, se bilaga 3. Alla simmarna som deltog kontaktades därefter via telefon för att i förväg bestämma möte. Simmarna valde själva var intervjun skulle genomföras, för att bidra till en avslappnad stämning och den plats som valdes ut av intervjudeltagarna var simhallen som är en välkänd miljö för samtliga deltagare. De personer

som tillfrågades var bekanta med författaren till denna studie och var från två olika föreningar, vilket förmodligen ökade sannolikheten att de deltog i studien.

Vid intervjutillfället informerades deltagaren muntligt om att samtalet skulle komma att spelas in, och konfidentialitet och tillvägagångssätt beskrevs. Deltagarna erbjöds även att ställa frågor om studien. Deltagarna informerades igen om att det var frivilligt att delta i studien och att de när som helst kunde avbryta den. Intervjuerna spelades in med mobiltelefon Samsung Galaxy s7 med funktionen röstinspelning. Intervjuerna hölls inom en ram om 30–45 minuter vid ett tillfälle per respondent.

5.4 Databearbetning

Studiens tillvägagångssätt och analys följde Graneheim och Lundman (2004). De menade att arbetet bygger på att analysen ska fokusera på det manifesta dvs. vad texten säger eller det latent, vad texten handlar om. Utifrån hur texten tolkas skapas olika nivåer av tolkning och tankeskapelser. Materialet är bearbetat och analyserats med hjälp av manifest innehållsanalys enligt Graneheim och Lundman (2004) för att finna vad texten som framkom av intervjuerna säger. Texten som togs fram ur intervjuerna reducerades genom att korta ned texten men samtidigt försöka bibehålla dess betydelse. För att få svar på frågorna grupperades texten till teman, dimensioner och meningsbärande enheter (Graneheim & Lundman 2004).

Texten lästes igenom och analyserades för att bli bekant med materialet genom att läsa igenom de transkriberade intervjuerna flera gånger. De meningsbärande enheterna koncentrerades därefter för att korta ned textinnehåll men ändå behålla dess innebörd. De koncentrerade meningarna grupperades därefter i teman och utgör budskapet från intervjuerna. En meningsenhet eller textenhet var ord, satser, eller stycken som hängde ihop med varandra i sitt innehåll, mening eller sammanhang. För att korta ned meningsenheterna reducerades och omformulerades texten samtidigt som det var viktigt att behålla dess betydelse. Texten sammanfördes genom att samla in ord som handlade om samma sak, grupperades i kategorier och teman i studien, se tabell 2. Kategoriseringen utfördes för att kunna se möjliga samband i materialet som var specifikt intressant för studien. Därefter formulerades ett samband och mönster till de begrepp som finns i frågeställningarna. Det gav en helhetsbild om hur innehållet förhåller sig till varandra och som presenteras i resultatet. Författaren valde därefter att ta med citat från intervjuerna som förklarade resultatet under kategorierna.

Då intervjun var klar erbjöds deltagarna möjlighet till återkoppling. Återkoppling gavs till de deltagarna som ville läsa arbetet. Deltagarna bekräftade att materialet överensstämde med deras utsago.

Det insamlade materialet transkriberades ordagrant till text som sedan bearbetades och analyserades i textbearbetningsprogrammet NVivo 10. Transkriberingen innebar även emotionella aspekter; tonläge, tonfall, speciella betoningar som ”hm”, ”skratt”, pauser, hostningar och speciellt uttryck i kroppsspråket. Det totala antalet meningsbärande enheter som analyserades var 22. Alla intervjuer skrevs ut på samma sätt. Intervjuerna kodades i samband med ifyllande av bakgrundsfakta, därefter har samma koder använts konsekvent vid transkribering av intervjun, analys och resultat. Intervjuerna genomfördes mellan november och december 2017.

5.5 Tillförlitlighet

Kvale och Brinkman (2014) anger reabilitet, validitet och objektivitet som tre kriterier för att bedöma en studie. Reabilitet innebär forskningsresultatets beskaffenhet och tillförlitlighet, dvs. om den är reproducerbar av andra vid en annan tidpunkt. Thomas, Nelson och Silverman (2015 ss.203–224) påtalade att reproducerbarheten och överförbarheten för intervjustudier i sig är förhållandevis låg. Det är alltså svårt att strikt garantera reabilitet då hur frågorna ställs och vem som ställer dem kan påverka intervjupersonens svar. I denna studie är urval, metod, analys och intervjuguide tydligt beskrivna och det ökade därmed reabiliteten i studien. Kvale och Brinkman (2014) nämner att validitet i en kvalitativ studie gäller om en metod undersöker vad den påstås undersöka. Kvale och Brinkman (2014) menade att validiteten uppnås genom att tydligt redovisa tillvägagångssätt under arbetet. För att öka trovärdigheten och optimera intervjuguiden utfördes först en pilotintervju innan start för att prova instrumentet och se om innehållet behövde förändras. Genom att använda en kvalitativ metod med intervjuer, ökade chansen att få svar på forskningsfrågan. Då intervjun var klar erbjöds deltagarna även en möjlighet till återkoppling. Deltagarna fick möjlighet att kommentera materialet. Deltagarna återgav att materialet överensstämde med deras utsago vilket ökar trovärdigheten. Genom att tydligt beskriva arbetsprocessen, vad som gjordes steg för steg kan oklarheter förebyggas. Pålitligheten i studien stöds genom att deltagarnas svar har ordagrant skrivits ned från ljudupptagning (ibid.).

Författaren har tolkat texten från intervjuerna efter sin förförståelse. Vid en tolkning av en text är det viktigt att ta hänsyn till att texten alltid har olika betydelser dvs. hur orden tolkas. En viss grad av tolkning förekommer alltid vid närmande av en text samt att undersökaren

påverkas av sin historia och förförståelse angående studiens ämne. Verkligheten kan tolkas på olika sätt och förståelsen är beroende av en subjektiv tolkning (Graneheim & Lundman 2004). Utskriften av intervjun utfördes ordagrant och en tydlig instruktion om utskriftens syfte och förhållningssätt utfördes innan. Författaren hade skrivit ned sina egna åsikter på sidan för att minska egna förutfattade meningar. Texten är ordagrant utskriven av intervjuerna, de emotionella aspekterna valdes bort i resultatet som ”skratt”, ”tystnad” pauser och kroppsspråk. En ordagrann återgivning gjorde att studiens validitet ökade. Resultatet som framfördes överensstämde med undersökningen. Reliabilitet innebär att arbetet genomförts noggrant och med pålitlighet. I realitet innebar detta att intervjuerna skulle kunna genomföras av en annan undersökare och få samma resultat (Kvale & Brinkmann 2014).

5.6 Etiska ställningstaganden

Denna studie förhöll sig etiskt enligt Vetenskapsrådets (2002) riktlinjer angående forskning. Samtliga deltagare i studien fick ett informationsbrev som beskrev studiens syfte (bilaga 3). Där beskrevs att deltagande i studien var frivilligt och att de som deltog kunde när som helst bestämma sig för att inte delta i undersökningen utan att berätta varför. Då deltagarna läst informationsbrevet fick de skriva på ett samtyckesformulär (bilaga 4). Råmaterialet kodades så att inte informantens identitet röjdes, och därmed var deras medverkan i studien helt konfidentiell. Information som skulle kunna identifiera deltagarna, såsom förening de kommer ifrån, presenteras inte. Att författaren var personligt bekant med deltagarna, kan bedömas som ett etiskt dilemma. Fördelarna av respondenternas erfarenhet och nytta av deras kunskap ansågs dock överväga riskerna med den personliga relationen till författaren (Thomas, Nelson & Silverman 2015, ss. 383–384).

6 Resultat

Resultatet i studien omfattar intervjumaterialet som utgår från 4 C modellen. Resultatet redovisas under de fyra teman som var centrala i intervjuguiden: *Närhet, åtagande, komplettera varandra* och *samorientering*. För att förstärka simmarnas redogörelser redovisas citat. Dessa har vidare underteman, vilka beskrivs nedan och illustreras i tabell 2.

Tabell 2: Teman från studien kopplade till Jowett (2017) ledarskapsteori 4 C

De 4 C:na	Vad dimensionerna 4 C:na och avhopp innehåller	Vad dimensionerna innebär för deltagarna	Meningsbärande enheter i detta arbete
Närhet	Förtroende Respekt Uppskattning Likhet Identiteten	Uppskattning Nära relation Prestation	Tillit till andra God människa Stöd, bry sig om Känna trygghet Orimliga krav och liten egenkontroll
Åtagande	Långsiktighet Stöd i med och motgångar Engagemang Hållbarhet Motivation Skador	Meningsfullhet Brist på personligt intresse Motivation dvs. drivkraften att fortsätta Målsättning och viljan att utvecklas Fysiologiska & Psykologiska skador	Typ av ledarskap Relationen till sin tränare Byte av ledare påverkan på gruppen och nya villkor Träna på en lägre nivå under en period ökade motivation att fortsätta Obalans i arbete och ansträngning Monotont liv med ständig träning och skola
Komplettera varandra	Lyhördhet Samspel Feedback Kommunikation Ömsesidighet handlar om samspelet mellan organisationen och de anställda	Social förmåga Inspiration/kreativitet Trygghet och välbefinnande	Feedback som ges mer negativt än positivt Konstruktiv genom att vara rakt på sak Tillrättavisningar då det behövdes Dialog öppen/ stängd Återfå tron på sig själv Konflikter
Samorientering	Samhörighet/tillhörighet Beteenden Gemensamt mål förväntningar Välbefinnande Kompetens Kulturen i klubben dvs. tankesätt och värderingar	Otydlig målbild Otillräcklig kunskap Kompetens	Kompetensen på tränaren Att inte bli sedd Förväntningen på sig själv Tränaren levde inte upp till förväntningarna Inte arbeta med gruppdynamiken Grupptillhörighet saknades

6.1 Närhet och orsaker till avhopp

Tillit och förtroende är två viktiga delar i relationen mellan tränaren och simmaren. Simmaren och tränaren tillbringar mycket tid tillsammans. Tillit och förtroende framfördes av flera deltagare som två utav de viktigaste aspekterna för en bra karriär och ork att fortsätta simma:

En tränare hade förmågan att få fram det som man ville prata om det var det som utmärkte henne som tränare. Hon fick verkligen folk att öppna upp sig om allt. Det var flera simmare som stannade kvar timmar och pratade med henne efter träningar om allt möjligt. Bland annat mig då och när vi pratade handlade det inte så mycket om simning utan det blev annat som karriären och vad man ska göra efter simningen (Simmare 3).

Den upplevda tilliten både till sig själv och tränaren kan också vara bidragande faktorer till avhopp. Om tränaren utstrålar ett kroppsspråk som är negativt och visar ett ointresse till simmaren minskade det tilliten. En av simmarna uttryckte det som en obalans mellan dem, att tränaren hade högre förväntningar än vad simmaren hade:

Det kändes som att man var en obalans, alltså tränaren var på en helt annan nivå än en själv, man själv stod lägre än tränaren så att det fanns en obalans där (Simmare 2)

Det kan också bero på vad tränaren hade för förväntningar på simmaren och även brist i kommunikationen. Respekten för tränaren upplevdes som en stor del i framgången som simmare. De som inte hade respekt för sin tränare kände också att det saknades ett bristande stöd och socialt klimat.

En simmare berättade att en viktig del av relationen med en samarbetspartner var att kunna känna trygghet. Känslan av otrygghet däremot gjorde att relationen blev sämre. Ett nära förhållande är nödvändigt för att inte sluta med simning. En nära relation behövde inte nödvändigtvis vara privat på tränarens fritid utanför simningen. Utan det viktiga var att simmaren kände en trygghet, att kunna prata med tränaren om sina problem och tankar, inte bara ur sim- synpunkt utan även saker utanför.

Då simmarna var i fjorton till femton års ålder, upplevde de bristande stöd från tränaren när simmaren var tillbaka från en skada. De uppgav att de inte fick den personliga kontakten och uppmärksamhet som de ansåg relevant utifrån skadan. Det fanns inte något utrymme till alternativ träning utan fick köra det som de andra fick köra så risken att råka ut för samma sak igen var stor:

Den stora anledningen att jag slutade var en rejäl svacka, motivationsmässigt. Jag kände att det inte fanns något mer att utvecklas i och vi hade ju ingen tränare utan det var tränare som kom dit då och då så man hade egentligen inget riktigt stöd med de tränare som tränade oss något pass.

Samtidigt som man hade många fester som var mycket roligare än simningen. Jag inte hade några framtidsinsikter. Därefter tog jag en paus som ledde till avslutet som simmare (Simmare 3)

Den sociala situationen i gruppen var också en tydlig kategori som framkom. En deltagare uppgav att efter en tids frånvaro hade klimatet i gruppen förändrats, det var inte samma grupp. Förändringen som skett under frånvaron var att nya simmare hade kommit in i gruppen samt att den ordinarie tränaren hade blivit sjukskriven. Istället vikarierade en assisterande tränare som egentligen enbart var utbildad fystränare och utan simmarbakgrund. Kunskapsluckan som den tränaren hade, utgjorde en otydlighet och resulterade i osäkerhet hos simmaren. Otydligheten utgjorde en upplevelse av att den tränaren inte hade någon förståelse för den enskilde individen. Känslan som simmaren uppgav var att vid en längre frånvaro förlorade tränaren intresse för denne och det var som att tränaren lade mer tid i de andra nya simmarna:

Efterhand som den här tränaren fick ansvar, desto mindre utav det här som jag uppskattade så mycket tidigare hos den tränaren minskade. Till slut så var det att jag inte alls kände mig sedd av den tränaren och äh... Kände att tränaren tappade intresset för mig en del och liksom den här gamla relationen som jag hade i början kändes helt borta liksom, lite som en annan person ähm... ja så det var inte så mycket positivt precis (Simmare 2)

Det kan även vara den enskilde individens förväntningar som inte uppfylldes. Det kom in nya simmare i gruppen och den gamla generationen slutade och det blev inte samma sociala gemenskap som tidigare. Den nya gruppkonstellationen och den saknade sociala gemenskapen gjorde att simmaren kände sig för gammal för att fortsätta. Flera simmare hade önskemål om att tränaren skulle bry sig om dem och vara ett stöd. Det var en del av det behov de uppgav för att relationen och samarbetet emellan dem skulle fungera:

Jag aldrig fick den riktiga kontakten som jag hade med de andra tränarna. Samtidigt började jag få axelproblem, vilket jag aldrig haft tidigare och då började det kännas som att det här funkar inte riktigt, där började man tveka på om det här var verkligen rätt. (Simmare 3)

Uppskattning ansågs som en viktig del i relationen mellan tränaren och simmaren. Det viktigaste var att de uppskattades för vem de är och för deras behov samt vad de ville med sin simning.

6.2 Åtagande och orsaker till avhopp

Elitidrott bygger på att det finns en långsiktighet och del/ huvudmål längre fram. Det framfördes även att det var skönt att bli påmind om sina mål när det gick trögt.

Träningsplanering ansåg deltagarna inte var så viktigt för deras avhopp. Samtliga deltagare i

studien antydde att de litade fullt på den träningsplanering som tränaren gjorde det vill säga de engagerade sig inte i den:

Jag gillade att träna, inte så mycket att tävla faktiskt, det kunde jag vara utan. Utan det var själva träningen och träningsmängden i sig, man kände sig bra och var helt slut när man var färdig med ett pass. Det var även det man kände att man inte heller fick med riktigt med de andra sporterna. Även om man slet där men man fick inte på samma sätt som när man simmar och det var kanske det som gör att man kanske söker kickar i livet för att man vill ha de här. Alltså aktivitetskickarna liksom (Simmare 1)

Hållbarheten blev sämre då respondenterna uppgav att de upplevt olika typer av ledarskap. De uppgav att en del personligheter och typer av ledarskap passade dem bättre eller sämre.

Relationen till sin tränare återkom deltagarna till:

Jag kände liksom att jag inte dög för vad jag än gjorde, min relation var oduglig med denna tränare. Däremot den som jag upplevde som mer positiv gjorde tillvaron bättre för mig (Simmare 2)

Den ”odugliga relationen” upplevdes ha större påverkan på simmaren i yngre ålder då hens psykiska utveckling inte var tillräckligt mogen för att kunna hantera det.

Ett byte av ledare är en påverkan på gruppen och det blir nya villkor, Simmare 1 beskrev att en ny ledare dvs. en förändring kan vara bra för utvecklingen. Men om man inte tycker om den nya tränarens tränarstil och eller inte går ihop med dess personlighet, alltså att simmaren inte går ihop med den nya ledaren, blir det inte bra:

Då man har haft ett sätt som funkat väldigt bra till att det blir ett icke funktionellt samarbete, då han den nya tränaren var otroligt auktoritär hade jag inget att säga (Simmare 1)

En obalans i vilka krav respektive mål som ställs på simmaren kan påverka att individen hoppar av simningen. Fick denne träna på en lägre nivå under en period ökade det dennes motivation att fortsätta. Att inte efterfrågas, dvs. inte bli sedd, minskade motivationen:

Jag förstod att det här inte riktigt höll då jag låg i vågorna på de andra i högsta gruppen, då sa tränaren att du kanske ska pröva på att simma här. Vid detta tillfälle var allt bättre än att simma i högsta gruppen, detta ledde till att jag blev mer motiverad än någonsin då jag från att vara den sämsta i gruppen till bland de bästa i den lägre gruppen (Simmare 5)

Engagemanget hade ett samband med skador. Där beskrevs det på olika sätt hur deras tränare hade hanterat det. De framförde att deras tränare eftersökte återgången till träning mer än de brydde sig om hur individen mådde. Det framkom även i en annan intervju om återgång att en tränare hade varit påträngande, då tränaren ringde ofta på fritiden till denne (Simmare 2).

Detta upplevdes annorlunda av en annan simmare. Genom att bli kontaktad under ledighet och frånvaro upplevdes ett engagemang och ökade motivationen att fortsätta simma. Det som upplevdes positivt var när engagemanget riktades till prestationen istället för den kroppsliga förmågan. En bra förståelse av tränaren beskrivs som en av de större anledningarna till ett bra förhållande. Fanns det en förståelse vid sjukdom så ökades känslan av tillfredsställelse hos simmarna, speciellt om tränaren anpassade träningen och planeringen:

Det gick inte så bra och jag blev skadad en del sista året, både först i överkropp och sen underkroppen. Började känna mig utanför i gruppen. Kände även att tränaren tappade intresse i mig. Jag kunde typ ha varit på en träning utan att pratat med någon. För ingen sade hej och tränaren frågade inte någonting eller sa någonting. Så då började man känna att man gled ifrån det liksom... Äh ja fast än jag nog egentligen saknade simningen väldigt mycket, kände jag inte att någon ville ha mig tillbaka eller att jag kunde hitta någonstans där jag kunde simma på rätt nivå. mm (liten kort paus) det blev ingen sån här liksom exakt avslut, att jag sa hejdå, nu slutar jag utan det blev typ att det rann ut i sanden. Så det blev inget riktigt avslut och det tror jag hade velat ha eller det kändes konstigt att glida iväg (Simmare 2)

Deltagarna uppgav att de saknade en mening med att simma, de kände mindre för att utföra aktiviteten. Det visade sig som försämrade resultat och en sämre prestation på träningar och på tävlingar. När det uppstod en otillfredsställelse med resultat minskade deras stolthet över vad de presterade, vilket också minskade lusten att fortsätta att träna och simma:

Tränarjobbet tyckte jag var roligare än den egna simningen, så mer och mer tid gick till det. Sedan när jag skulle börja i tvåan på högskolan fick jag erbjudande att ta en tävlingsgrupp och då la jag av med simningen, då meningen med den egna simningen minskade mer och mer under åren (Simmare 5)

Målsättning och viljan att utvecklas minskade då simmarna blev skadade. De påverkades av att de fysiologiska och psykologiska behov de hade. Skadan i sig utgjorde ett hinder i utförandet av träning och en psykologisk, genom att förlora sin identitet som simmare. Stressen av att inte komma tillbaka i samma form som innan skadan orsakade sämre läkprocess:

Började få axelproblem vilket jag aldrig haft tidigare. Då började det kännas som att det här funkar inte riktigt. Då började man tveka på om det här verkligen var rätt. Tappade tilliten till tränaren när han erbjöd att jag skulle byta grupp. Det ser ut som att det är lite för tufft för dig XX du ska kanske ska testa på att simma i en nivå under en gång i veckan sa han (Simmare 3)

Tre simmare uppgav skador, vilket gav en sämre prestation som orsak till avhopp. Två simmare uppgav tränarens brist på personligt intresse, engagemang och kommunikation som utgjorde att motivationen för simning minskade, vilket orsakade avhopp. Det kunde grupperas

in i inre och yttre motivation dvs. drivkraften att fortsätta att simma och träna på samma nivå som tidigare:

Man kommunicerade inte på samma sätt, så det var ju inte riktigt en kommunikativ träning. Det var inte riktigt några utvecklingssamtal som han körde med, utan han bestämde exakt hur det skulle gå till och nivå och sånt där. Han bestämde även vad man skulle tävla så det fick man aldrig bestämma, så det var liksom skulle jag köra 1500 meter fast man absolut inte ville så fick man göra det. (Simmare 1)

6.3 Komplettera varandra och orsaker till avhopp

När det ges feedback som är mer negativt än positivt ger det olika effekt på varje individ.

Simmare 4 uppgav att det är beroende på hur personen är och hur man tar till sig feedbacken.

En del personer klarar av att få en mer negativ feedback medan andra kan se det som personligt påhopp, att inte duga. Det upplevdes som att det inte spelade någon roll oavsett vad man gör. Det handlade mer om att tränaren kommunikativt uttryckte sig på ett dåligt sätt.

Konstruktiv kritik genom att vara rakt på sak är för vissa svårt att hantera för det kan anses som stötande på ett personligt plan medan som denna simmare tyckte det var bra för då visste man vad man skulle göra för att ändra på sitt beteende alltså i sin teknik i simningen

(Simmare 1). Envägskommunikation uppgavs som ett exempel om tränaren skulle förmedla t.ex. en teknisk detalj. Om envägskommunikationen uppkommer regelbundet i alla genomgångar och det aldrig öppnas för en dialog så blir det att den personen slutar lyssna.

Simmare 4 uppgav att öppen dialog till tränaren kändes som viktigt för att kunna förlita sig på tränaren om man hade problem. En tränare gjorde skillnad på personer i gruppen och var inte lika lyhörd för alla simmare:

Att han gjorde en ganska stor skillnad på personer, hur han behandlade dem. Då såg jag hur andra personer blev obekväma med honom och det påverkade mitt samspel med honom, för att då ville jag inte vara lika positiv då det inte var helt korrekt heller så att det satt en negativ klang på det även fast jag själv aldrig liksom ja utsatt på det så grovt med honom (Simmare 4)

Lyhördhet framfördes av simmarna som en viktig aspekt av samtliga respondenter som beskrev att tränarna visade att de såg och lyssnade till sina simmare. Simmarna ansåg också att det var viktigt att kunna uttrycka sina känslor och välmående innan träningspasset började. Att tränaren visade att hen insåg att simmaren inte kunde prestera på topp alla gånger, att tränaren visar på att den anpassar efter individen:

Jag fick inget stöd eller jag valde att inte ta något stöd för det är lite svårt att ge stöd när man inte kommer på träningen eller en träning i veckan. Det var ju som sagt ingen som frågade mig då

jag som sagt hade skadan i benet. Så det var inga konstigheter att jag bara kom en gång i veckan så ingen frågade något. (Simmare 3)

Det ansågs som viktig att tränaren visade för simmarna, att hen bryr sig om dem. Feedback är en viktig del i tillfredställelsen av självkänslan att duga för den man är.

Då simmarna blev äldre ökade även deras kunskapsnivå. Då kunskapen ökade så ökade även insikten av vad de presterade och ökade sin förståelse om det var bra eller dåligt. Under träningar kunde det uppstå fler ifrågasättande om varför olika moment skulle utföras. De upplevde en minskad inspiration och träningen fram och tillbaka i bassängen upplevdes monoton. Simmare 4 uppgav att när ansvaret och deltagandet reducerades, minskades den faktor som gjorde träningen meningsfull. Vid byte av tränare minskas den trygghet som tidigare fanns och minskade motivationen då den nya tränaren visade brist i personligt engagemang i simmarna. Det uppstod även brister i kommunikation och till och med utebliven kommunikation vilket minskade simmarens intresse och känslan av att vara betydelsefull:

Med den nya tränaren blev det väldigt monotont. Ja det blev en väldigt stor träningsmängd och att han var ny, och med det så gjorde det att det blev en helt annan stämning i gruppen, och jag tror att alltid när det kommer en ny person i gruppen så blir det någon slags spänning och han kanske, ja han passade inte mig. Så ja valde att inte vara kvar i gruppen... men jag gav kanske inte heller honom någon chans. För det blev så kort tid som jag tog mig an honom, men man känner rätt så snabbt när man inte liksom passar ihop (Simmare 1)

6.4 Samorientering och orsaker till avhopp

En del simmare upplevde ett monotont liv med ständig träning, skola och en känsla av att göra samma sak hela tiden. Simning är en sport som är monoton, man simmar fram och tillbaka, då krävs det en bra gemenskap med sina simkamrater samt att tränaren gör en så varierande träning som hen kan för att det ska vara motiverande att fortsätta. Som att det psykosociala livet påverkas med att inte få välja vilka man tränar med och det kan även vara personer som inte är i samma ålder. Äldre simmare ansåg sig ha en annan erfarenhet än yngre och ha ett annat synsätt som enligt respondenterna kan vara en grund för konflikter.

Tränaren som inte lever upp till förväntningarna är ett problem som kan ses vid byte till en ny tränare. Om det finns vana från att ha en aktiv tränare på kanten, till en som för det mesta bara säger vad man ska göra och sitter ner och är nästan frånvarande i träningen. Detta kan på följande vis minska motivationen:

Tränaren kom till passet fem minuter innan träningen, det märkte man att det inte var riktigt igenomtänkt nästan som att det var bara för att vi skulle simma något (Simmare 5)

Gemenskapen behövs för att kämpa och pusha varandra till nya mål samt att det lätt blir grupperingar och svårare att hantera gruppen då gemenskapen inte är befintlig. En god planering och individuella mål ansågs som viktigt för att simmaren ska kunna nå sina mål. Om mål inte finns så blir det svårare att nå dit.

Tränarens beteende är viktigt för att skapa bra träning och god trivsel. En simmare beskrev hur personkemin inte fungerade och det medförde att hen slutade:

Vi hade liksom inte alls hade någon personkemi med utan det funkade inte över huvud taget. Det gick inte att prata med honom helt enkelt men det fanns andra simmare som kunde det (Simmare 3)

Gemensamma mål med tränaren visade sig ha en större påverkan på att simmare stannar kvar. Det framkommer i studien att orealistiska mål från tränaren grundade orsaken till avhopp. Samhörighet med gruppen och tränaren upplevdes bli sämre under deras sista tid innan de slutade att simma. De tillbringade mindre tid tillsammans på grund av skador och sjukdom:

De bryr sig inte om att försöka få mig tillbaka eller liksom att komma på träningen över huvud taget, och jag tyckte det inte var så kul och jag skulle börja plugga på en annan ort och pendla långt, så det blev liksom att det rann ut i sanden (Simmare 2).

7 Diskussion

7.1 Resultatdiskussion

Syftet med denna studie var att undersöka vad som gör att simmare på elitnivå hoppar av simningen. Frågeställningarna var:

- Vilka olika faktorer gör att elitsimmare slutar?
- Hur upplever avhoppade elitsimmare relationen till sin tränare?

Studien gav en inblick i hur elitidrottande simmare upplevde sin tid fram till avhoppet. Resultatet påvisade att de 4 C:na kan vara en bra teori att använda sig utav, både som en del i tränar- och atletrelationen samt att se på avhopp utifrån en simmares synvinkel. Den här studien visade på att Jowetts (2017) teori om de 4 C:na stämmer bra överens med förhållandet mellan tränare och simmare. Det fanns kunskapsluckor som denna studie hjälpte till att fylla kopplat till avhopp och teorin från avhoppsperspektiv. De främsta anledningarna till avhopp i denna studie var skador, brist på motivation, bemötandet och relationen med tränaren.

Deltagarnas motivation för simningen återkom. Motivationen ökar med att arbeta med sitt intresse, att det finns en mening med uppdraget. Det finns flera studier som påpekar att ha en tydlig målbild, ha ett helhetsperspektiv, en vilja till utveckling och att kunna uppnå sin fullständiga potential ökar motivationen att fortsätta (Vosloo, Ostrow & Watson 2009; Simic & Vardo 2018). Tränaren ska prioritera vilka uppgifter som är viktigast och ge simmarna möjlighet att välja vilken uppgift de vill utföra. Det ökar simmarnas känsla av frihet och eget ansvar, vilket ökar den ömsesidiga tilliten. (ibid.)

Northouse (2016, ss.13–15) skildrade att ledarens roll ska vara att motivera och inspirera sina adepter till att göra det som behövs, för att lyckas med uppgiften. Motivation kan vara både materiell, personlig och naturlig. Northouse (2016); Olofsson (2010) påtalade att en ledares personliga styrka eller ett bra ledarskap, är när beteenden hos ledaren i sin tur påverkar idrottarens beteenden i en riktning som skapar bra resultat. Önskvärda beteenden leder till önskvärda prestationer. För att lyckas med att påverka andras beteenden, krävs också en god förmåga att utvärdera vad som i verkligheten leder till en beteendeförändring.

Utmärkande i studien var att bemötande, kommunikation och samarbete är viktigt i förhållandet till varandra. Buning och Thompson (2015) bedömde att i relationer där kommunikationen är sämre och mer negativ så leder det ofta till att relationen blir sämre dvs. ett ickesamarbete. I de relationer där kommunikation är bra mellan parterna kan det leda till att idrottaren kan nå väldigt högt, om potentialen finns. Buning och Thompson (2015) framhöll att det var en stor del tränarens beteende och verbala kommunikation som påverkade motivationen. Precis som den framkom i denna studie, så var det när tränaren undviker kommunikation eller till och med ignorerat idrottaren. Det hade hänt efter ett försök till att prestera när det känts mest negativt (ibid.).

Jowetts (2008) beskrev att personligheten hos både simmaren och tränaren har ett stort värde om relationen och samarbetet ska bli bra. Resultatet påvisade också för att vilja samarbeta är det bra om personkemi överensstämmer för att vilja fortsätta att simma. Tränaren kan ha ett större krav på simmaren än simmaren själv hade. Genom att tränaren haft andra högre förväntningar än simmaren blev det en orsak till avhopp. En deltagare uppgav att motivationen blev sämre av mindre uppmärksamhet från tränaren än tidigare. Tränarens beteende har en stor roll i hur idrottaren upplever sporten och är relationen sämre påverkar det risken för avhopp.

Salguero et al. (2003) beskrev att den största orsaken till avhopp var tidsbrist orsakat av andra fritidsintressen utanför simningen. Deltagarna i denna studie tog inte upp det som en orsak till avhopp, men om intervjuer hade gjorts på flera simklubbar kan det ha presenterat andra resultat. Det var intressant att få perspektiv på olika personers olika anledningar att sluta med idrott, att det är olika utifrån enskilda individer.

Det är viktigt att identifiera och prioritera specifika områden som är viktigare att förbättra än andra (Fletcher & Streeter 2016). Återkoppling av utfört arbete eller prestation genom återkommande möten är en nödvändig bekräftelse att reflektera över och det genererar även kunskap om resultat. Att bli sedd, hörd och uppmärksammas som individ ökar engagemang och viljan. Det minskar upplevelsen av orimliga krav och liten egenkontroll som kan öka risken för avhopp (Simic & Vardo 2018). Simmare behöver må bra och ha ett hälsosamt engagemang i idrotten, detta kan kopplas direkt till Jowetts teori om de 4 C:na av Jowett (2017). Träningen behöver även inriktas på det psykosociala och att undvika fysiska skador av idrotten. När det heller inte finns en anpassning så kan även skador uppstå då alla personer inte är byggda för att köra exakt samma träning. En frånvaro av motivationsfaktorer är betydelsefulla för den upplevda trivseln. Resultatet i denna studie visar att det finns både personliga och ledarförbättringar för att minska avhopp. Ledaren behöver bli uppmärksam på de som funderar på att göra ett avhopp och fånga in tankarna omkring det och utveckla strategier som behandlar de aktivas tankar och känslor.

Vosloo et al. (2009) påtalade att en simmare behöver få och ges uppmärksamhet genom belöning. Det uppnås genom att bekräfta, skapa gemenskap, ha en personlig utveckling, ta ansvar och ha roligt. Det behövs kunskap och tydliga mål som skapas tillsammans. Då simmaren blir äldre finns en ökad kunskap och det är viktigt att tillvara den i organisationen (ibid.). Antonini Philippe et al. (2011) menade att för att simmaren och tränaren ska utveckla en bra relation behövs en utveckling över tid. Om tränaren lär känna simmaren naturligt som individ är det fördelaktigt för simmarens utveckling både psykiskt och fysiskt. Buning och Thompson (2015) framförde att när den verbala kommunikationen var tydlig och direkt var den som mest motiverande (Buning & Thompson 2015).

Ett starkt förtroende, öppenhet, samarbete, gemenskap, engagemang, meningsfullhet, ansvarstagande och ha initiativförmåga, minskar risken för avhopp. Detta stärker Jowetts teori att de 4 C:na påverkas utav tränarens beteende och utövarens personligheter och påverkar, i sin tur, hur bra eller dålig relationen kommer att vara. En bra relation som minskar avhopp

uppnås med hjälp av närhet, åtagande, att komplettera varandra och en samorientering (Jowett 2017).

7.2 Metoddiskussion

Denna studie har en kvalitativ induktiv ansats där data analyserades med manifest innehållsanalys enligt Granheim och Lundman (2004) dvs. vad texten säger. Data insamlades genom att använda semistrukturerad intervju metod. Fördelen var att det fanns utrymme till en öppenhet i intervjun då frågorna inte var helt styrande. Studiens öppna frågor resulterade i att deltagarna kunde ge mer öppna till och med ärligare svar vilket ökar studiens tillförlitlighet. En svaghet som kan ses med att tillämpa en halvstrukturerad intervju är att författaren kan ställa frågorna på olika sätt till deltagarna. Därmed kan frågorna uppfattas på olika sätt och som i sin tur kan minska homogeniteten i den insamlade datan. Frågorna kan exempelvis ställas i olika sammanhang eller i en annan ordningsföljd, tillförlitligheten i studien stärks också genom att deltagarna innan intervjuerna påbörjades fått både skriftlig och muntlig information om studien (Granheim & Lundman 2004). En svårighet var att hålla deltagarna inom ämnet. Det var en svårighet, men ändå ett ärligare svar på hur de upplevde sin tid som simmare. Studien skulle kunna utvecklas och användas i en större studie med en konstruerad enkät som frågeformulär och inkludera många föreningar inom simning och även aktiva simmare. Deltagarnas olika upplevelser var informativt och gav en informationsmättnad då tydliga mönster återkom i intervjuerna. De utgjorde en struktur på gemensamma kategorier som kunde tänkas påverka avhopp inom simning.

Föreningskulturen är olika i landet och då flera deltagare var från samma förening kan det påverka resultaten. Denna studie hade öppna frågor vilket inte Fraser– Thomas et al. (2008) använde i sin studie så kan det ha påverkat resultatet genom att de ville ha specifika svar på sina avhopsfrågor. Relationen till intervjuaren kan också ha påverkat deltagarnas svar vid intervjuerna. Deltagarna kan ha utelämnat erfarenheter som de inte ville dela med sig på grund av den personliga relationen till intervjuaren. Enligt Graneheim och Lundman (2004) kan författarens förförståelse i analysen och den nedskrivna texten påverka resultatet. För att undvika att färga resultatet med förförståelse och för att stärka verifierbarheten har författaren använt citat för att bestyrka det i resultatet som de skrivit (ibid.). Risk fanns ändå att författarens egna värderingar och åsikter kan ha färgats av på studien.

7.3 Vidare forskning

Denna studie ämnade fylla en del kunskapsluckor som fanns om avhopp inom simning för att ge en större förståelse för ämnet och i sin tur hjälpa idrottsföreningar att motverka avhopp.

Det behövs mer forskning om vad som gör att vissa simmare stannar kvar. Det skulle behövas mer både kvalitativa och kvantitativa undersökningar med ett större antal medverkande för att få ett ökat kunskapsläge om avhopp hos simmare.

8 Slutsats

Genom att intervjua och föra ett samtal med olika personer gavs en vidare syn på deras upplevelser. De främsta och vanligaste orsakerna till avhopp i denna studie var skador, brist på motivation samt bemötandet och relationen med tränaren. Den stora utmaningen i arbetet som tränare är att hitta en unik balans och kombination av en förståelse av ens eget beteende och idrottarens färdigheter, behov av vad som verkligen görs och kommuniceras. Resultatet är tillämpbart för att få ledare att förstå bakgrunden till avhopp inom simning.

Käll- och litteraturförteckning

- Antonini Philippe, R., Sagar, S., Huguet S., Paquet, Y. & Jowett S. (2011). From teacher to friend: the evolving nature of the coach-athlete relationship. *International Journal of Sport Psychology*, 42, (1), ss. 1-23.
- Buning, M.M. & Thompson, M.A. (2015). Coaching behaviors and athlete motivation: Female softball athletes' perspectives. *National institute for sport research*, 24(5), ss. 345-370.
- Fletcher D. & Streeter A. (2016). A Case Study Analysis of a High Performance Environment in Elite Swimming, *Journal of Change Management*, 16(2), 123-141.
- Franzen, M & Peterson T. (2004). *FoU rapport (2004:3). Varför lämnar ungdomar idrotten? En undersökning av fotbollstjejer och killar från 13 till 15 år*. Stockholm: Riksidrottsförbundet. s. 9.
- Fraser- Thomas, J., Côté, J. & Deakin, J. (2008). Examining Adolescent Sport Dropout and Prolonged engagement from a developmental perspective. *Journal of applied sport psychology*, 20, 318-333.
- Graneheim, U.H. & Lundman, B. (2004). Qualitative content analysis in nursing research: concept, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Education Today*, 24, 105–11.
- Hedenborg, S. (red.) (2016). *Idrottsvetenskap: en introduktion*. (Upplaga 1:1). Lund: Studentlitteratur.
- Horn, T.S., Bloom, P., Berglund, K.M. & Packard, S. (2011). Relationship between collegiate athletes' psychological characteristics and their preferences for different types of coaching behavior. *The sport psychologist*, 25, ss. 190-211.
- Jowett, S. (2008). Moderator and mediator effects of the association between the quality of the coach-athlete relationship and athletes' physical self-concept. *International Journal of Coaching Science*, 2, (1), ss.2-4.
- Jowett, S. (2017). Coaching effectiveness: the coach–athlete relationship at its heart. *Current Opinion in Psychology*, 16, 154–158.
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2014). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. (3. [rev.] uppl.) Lund: Studentlitteratur, ss. 85, 121–126.
- Moen F., Hoigaard R. & Peters, D. (2014). Performance Progress and Leadership Behavior. *International Journal of Coaching Science*, 8, (1), ss. 75–77.
- Northouse, P.G. (2016). *Leadership: Theory and Practice*. 7. ed. Bell and Bain, Glasgow, United Kingdom.
- Olofsson, R. (2010). *Beteendeanalys i organisationer: handbok i OBM*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Philippe, R. & Seiler, R. (2005). Closeness, co-orientation and complementarity in coach-athlete relationships: What male swimmers say about their male coaches? *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 159-171.

Redelius, K., Hedenborg, S., Thedin Jakobsson, B., Wickman, K., Sundberg, C.J., Larsson, H. & Norberg, J.R. (2013). *Spela vidare en antologi om vad som får unga att fortsätta idrotta*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.

Riksidrottsförbundet (2009). *Idrotten vill- Idrottsrörelsens idéprogram*. Stockholm: Riksidrottsförbundet.

Salguero, A., Gonzalez-Boto, R., Tuero, C. & Márquez, S. (2003). Identification of dropout reasons in young competitive swimmers. *The journal of sports medicine and physical fitness*, 43, 530-534.

Simic, A. & Vardo, E. (2018). Methods of efficient motivation increase for swimming training practices. *Sport Scientific & Practical Aspect*, 15, 43-48.

Thomas, J., Nelson, J. & Silverman, S. (2015). *Research methods in physical activity*. 7: ed. United States of America: Human Kinetics, ss. 291-292, 298-300, 383-384.

Vetenskapsrådet. (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet.

Vosloo, J., Ostrow, A. & Watson, J C. (2009). The relationships between motivational climate, goal orientations, anxiety, and self-confidence among swimmers. *Journal of sport behavior*, 32, 376-393.

Bilagor

Bilaga 1 Litteratursökning

Syfte och frågeställningar: Syftet med denna studie är att undersöka hur simmarna upplever tränarens ledarskap och sin relation till tränaren, påverkar det idrottarens motivation?

Hur upplever simmarna sin relation till tränaren?

Vad som påverkar simmare att stanna kvar inom simning?

Hur upplever idrottarna dimensionerna 1) samspel, 2) förståelse, 3) närhet och 4) engagemang till sin tränare.

Vilka sökord har du använt?

Relationship coach, relationship coach and athletes, relationship coach and athletes in swimming, coach athlete relationship swimming, Sophia Jowett, Sophia Jowett 3+1 Cs, defection in swimming, Defection in sports, "dropout" swimming, "dropout" in sports semi structured interview, motivation in swimming, motivation and goal setting in swimming

Var har du sökt?

Ebsco på GIH:s bibliotek och Google scholar. Publicerade mellan 2002-2018.

Sökningar som gav relevant resultat

Dropout swimming, Sophia Jowett 3+1 Cs, Relationship coach and athletes in swimming, coach athlete relationship swimming, Sophia Jowett

Kommentarer

Svårare att finna bra litteratur inom avhopp i simning, men det fanns mycket material inom motivation och ledarskapsteorier.

Bilaga 2 Intervjuguide

Inledning; tack att du vill vara med och bidra till den här studien om olika anledningar till att simmare hoppar av. Innan vi börjar kommer jag ge dig lite information om intervjun. Syftet med denna studie är att undersöka olika anledningar som gör att simmare på högre nivå hoppar av simningen. Jag är också intresserad av om man kan koppla ihop det med relationen med tränaren utifrån en särskild ledarskapsmodell.

Försök att svara så öppet och ärligt som möjligt på frågorna. Jag är intresserad av just dina upplevelser, tankar och åsikter.

1. För att jag inte ska missa något vill jag spela in intervjun digitalt.
 - a) Är det ok för dig?
2. Det som spelas in sparas inte med ditt namn, och ingen annan förutom jag har tillgång till ljudfilen och eventuella citat som jag använder från din intervju. Med andra ord så anonymiseras alla citat (simmare 1,2,3... eller pseudonym)
3. Innan resultatet publiceras så kommer du att ha möjlighet att läsa igenom transkriberingen av intervjun och korrigera om det är något som jag missuppfattat. Du kan även få en kopia av den publicerade texten när den är färdig
 - a. Kan jag få din email-adress för att kunna skicka det till dig?
4. Som du vet är det frivilligt att vara med. Det innebär att du som deltagare när som helst kan avbryta intervjun eller välja att inte svara på frågor
5. Innan vi börjar så kan du stänga av din mobiltelefon eller ställa den på ljudlöst och om du har några frågor så kan vi ta dem nu

Uppvärmningsfrågor

1. Ber idrottaren berätta bakgrund om sig själv
 - a. Hur lång erfarenhet har du som simmare?
 - b. Vilken nivå tränar/de du på?

Om relationen till tränaren

2. Kan du berätta om din tränare?
 - a. Under hur lång tid hade ni ert samarbete?(-om du haft flera berätta om det?)

- b. Hur ofta tränar/de du per vecka tillsammans med din tränare?
 - c. Kan du ge exempel på hur han/hon interagerade med dig under ett typiskt träningspass?
3. Samspel: Hur upplever/de du ditt samspel mellan dig och din tränare under de år som ni hade samarbetet? (Kan du beskriva samspelet mellan dig och din tränare?)
- a. Har du exempel på positivt samspel?
 - b. Har du exempel på mera negativt samspel?
4. Förståelse: Hur var förståelsen mellan dig och din tränare?
- a. Har du exempel på bra/ positiv förståelse mellan dig och din tränare?
 - b. Har du exempel på dåligt/ negativ förståelse mellan dig och din tränare?
5. Närhet: Har/hade du en nära relation till din tränare?
- a. Känner/ kände du ett förtroende/tillit till din tränare?
 - b. Om du gjorde det, på vilket sätt?
 - c. Har du exempel på positiv relation?
 - d. Har du negativa exempel?
6. Engagemang: Hur uppfattade du engagemanget mellan dig och tränaren?
- a. Kopplat till skador?
 - b. Till deltagande i träningsplanering och dylikt?

Om avhopp

7. Vad gjorde att du stannade kvar inom simning så länge som du gjorde?
- a. Fanns det andra faktorer som gjorde att du stannade så länge?

8. Vad gör/gjorde att du slutade eller funderar på att sluta med simning?

a. Varför just detta?

Avslut:

Vi är nästan kommit fram till slutet av intervjun. Men innan vi avslutar så tänkte jag fråga ett par korta saker till:

- 1) Har vi missat att diskutera något viktigt? Är det något du vill lägga till från det vi tagit upp tidigare?
- 2) Har du några frågor eller kommentarer om själva intervjun?
- 3) Till sist tänkte jag fråga dig om jag verkar ha förstått dig rätt där det varit oklarheter. Jag kommer även göra en snabb sammanfattning på några av huvudämnena i intervjun
 - *Sammanfatta*
 - *Fråga om det verkar stämma*

Tack för medverkan i studien!

Bilaga 3 Informationsbrev



Simmare på elitnivå - varför slutar de?

Hej

Jag, Jens Haraldsson, är student på Gymnastik och idrottshögskolan (GIH) och läser just nu tredje året på tränarprogrammet med inriktning på specialidrott simning. Under hösten kommer jag att skriva på min C-uppsats som handlar om hur och varför man hoppat av från simning.

I arbetet har jag valt att använda mig utav intervjuer i samband med ljudinspelning.

All ljudinspelning kommer att förvaras i min ägo och kommer inte att spridas vidare till hänsyn för er integritet.

Studien kommer att förutsätta intervjuer med simmare med minst fem års erfarenhet av tävlingssimning på olika nivåer intervjun uppskattas ta kring 30–45 min.

Intervjun kommer att behandlas *konfidentiellt* d.v.s. att inget kommer att härledas till Dig som person. Kommer även att använda mig utav *anonymitet* då inga personliga uppgifter kommer att uppges.

Min önskan är att du, som simmare, vill delta i min studie. Din medverkan är frivillig och kan när som helst avbrytas. Väljer ni att delta eller har några funderingar så kontaktar ni mig via mail eller per telefon.

Med vänliga hälsningar

Jens Haraldsson

Mail: xxxx

Alt. xxxx

Tel: xxxx

Stockholm/ Solna 2017-11-19

Handledare: Sanna Nordin-Bates

Mail: xxxx

Bilaga 4 Informerat samtycke

Informerat samtycke

Jag samtycker härmed till att medverka i studien och vet vad studiens syfte är. Jag har informerats om mitt deltagande i studien och att deltagandet är frivilligt och att jag när som helst kan avbryta min medverkan utan några som helst konsekvenser. De uppgifter som framkommer under intervjun kommer att behandlas konfidentiellt. Uppgifterna kommer att bevaras på ett sådant sätt att obehöriga inte kan ta del av dem. Den information jag lämnar kommer endast att användas till denna C-uppsats.

Jag samtycker härmed till deltagande i studien.

Namn:

Ort och Datum