



# EXAMENSARBETE

*Våren 2012*

*Sektionen för hälsa och samhälle  
Folkhälsovetenskap och pedagogik*

## **”Man behöver inte spela med de bästa för att vinna”**

- En intervjustudie om hur flickors självförtroende konstrueras inom flickfotbollen

**Författare**

Petra Andersson

**Handledare**

Sören Augustinsson

**Bihandledare**

Göran Ejlertsson

Uppsats för filosofie kandidatexamen vid Högskolan Kristianstad  
15 hp folkhälsovetenskap och 15 hp pedagogik (45 sid.)

Författare: Andersson, Petra. (2012). *"Man behöver inte spela med de bästa för att vinna"-  
En intervjustudie om hur flickors självförtroende konstrueras inom flickfotbollen*

Handledare: S. A

---

## Sammanfattning

Fotbollsverksamheten präglar många flickors vardag och är den största ungdomsverksamheten i svensk idrott. Det råder inga tveksamheter om att idrott innebär flera fördelar för människors psykiska och fysiska välbefinnande. Fotbollen är en arena där flickors självförtroende kan främjas och stärkas. Samtidigt faller många idrottsutövare offer för den robusta individualismen med strävan efter idrottslig framgång. Tävlingsmomentets påverkan för barn och ungdomars psykiska hälsa är viktigt att belysa och diskutera för att fotbollen ska kunna verka som en hälsofrämjande arena. *Syftet* med studien var att undersöka, utifrån flickors egna upplevelser, hur självförtroende konstrueras inom flickfotbollen. *Metoden* för insamling av det empiriska materialet var en intervjustudie i form av sex fokusgruppsintervjuer och två individuella intervjuer, vilket utgick från en semistrukturerad intervjuguide. *Resultatet*, erhållet genom kvalitativ innehållsanalys, visade att flickor har olika avsikter med sin fotboll och lever i skilda idrottsvärldar. Flickfotbollen kunde inte tillgodose behoven hos flickor som inte ville satsa på sin fotboll. Flickors självförtroende konstruerades i interaktion med omgivningen och dess respons på flickors prestationer på fotbollsplanen. I takt med att flickfotbollen blev mer tävlingsinriktad belystes vikten av att vara dukig, vilket bidrog till att verksamheten hämmade flickor som inte satsade på sin fotboll från ett psykiskt välmående i form av ett sänkt självförtroende. Ur en folkhälsovetenskaplig syn kan *slutsatsen* dras att flickfotbollen ur ett långsiktigt perspektiv behöver finna nya synsätt för att inte frånta flickor rätten till psykiskt välbefinnande och fysisk aktivitet inom verksamheten.

*Nyckelord: Självförtroende, flickor, fotboll, identitet, tillhörighet, tävlingsidrott, ledare, lagkamrater, föräldrar.*

Dissertation, in partial fulfilment of the requirements for a Bachelor's degree in Health Promotion and Education, Kristianstad University.

Equivalence: 15 ECTS points in Public Health Science and 15 ECTS points in Education (45 p.)

Author: Andersson, Petra. (2012). "*You don't have to play with the best to win*" - A qualitative study on how girls self-confidence constructed in football for girls

Supervisor: S. A

---

## Abstract

Football organization characterizes many girls living and is the largest youth sport activity in Sweden. There is no doubt about that sport offers several benefits to human mental and physical wellbeing. Football is an arena where girls' self-confidence can be promoted and strengthened. In the same time many athletes become victims to the rugged individualism of the pursuit of sporting success. The competition of sports impact of child and adolescent mental health is important to highlight and discuss in football to operate as a health promotion arena. The *purpose* of this study was to investigate, based on girls' own experiences, how self-confident are constructed in the girls' football. The *method* for collecting the empirical material was an interview in the form of six focus group interviews and two individual interviews, which were based on a semi-structured interview guide. The *result*, based on qualitative content analysis, showed that girls have different intentions with their football and live in different sporting worlds. Girl's football could not meet the needs of girls who would not venture on its football. Girls self-confidence is constructed in interaction with the environment and it responses to the girls' accomplishments on the football field. Girls' football become more competitive and highlighted the importance of being good. This contributed that the activity inhibited the girls who not venture for their football from a mental health in the form of a lowered self-confidence. From a health promotion and education view, the *conclusion* was that girls' football in the long term need to find new approaches in order not to deprive the girls the right to mental health and physical activity within the business.

*Keywords: Self-confidence, girls, football, identity, belonging, competitive sport, leaders, teammates, parents.*

# Innehållsförteckning

<b>Förord</b> .....	6
<b>1. Inledning</b> .....	7
Begreppsförklaringar.....	8
<i>Idrott</i> .....	8
<i>Flickfotboll</i> .....	8
<i>Hälsa</i> .....	9
<i>Självförtroende</i> .....	9
<b>2. Litteraturgenomgång</b> .....	9
Det nationella folkhälsopolitiska målet.....	9
Idrottens olika värden.....	10
Självförtroende inom idrott.....	10
<i>Självförtroende kopplat till fotboll</i> .....	11
<i>Tränarens roll</i> .....	11
<i>Föräldrars roll</i> .....	12
Den tävlingsorienterade idrotten.....	13
<i>Vad vill flickor?</i> .....	13
<i>Tävlingsfostran</i> .....	14
Idrott på lika villkor?.....	14
<i>Medier</i> .....	15
<i>Fotbollskompetens</i> .....	15
Teoretiska utgångspunkter.....	16
<i>Habitus</i> .....	16
<i>Individualiserade zoner för optimal funktion (IZOF)</i> .....	17
<i>Kognitiv och somatisk anspänning</i> .....	17
<i>Identitet och tillhörighet</i> .....	18
Problemprecisering.....	18
Syfte.....	18
Frågeställningar.....	18
<b>3. Material och metod</b> .....	18
Val av metod.....	18
Genomförande.....	19
<i>Urval</i> .....	20
<i>Informationstillfälle</i> .....	20
Ansats.....	21
<i>Innehållsanalys</i> .....	21
Etiska ställningstaganden.....	21
<b>4. Resultat</b> .....	22
Flickors deltagande i fotboll.....	22
<i>Varför inte delta?</i> .....	23
Varför ett bra självförtroende inom fotboll?.....	24
<i>Åldersaspekt</i> .....	25
Vågar pojkar mer än flickor?.....	25
<i>Medier</i> .....	26
Den tävlingsorienterade fotbollen.....	26
<i>Laguttagningar</i> .....	27
<i>Tidig selektering</i> .....	28
<i>Olika fotbollsvärden</i> .....	28

Tränarens roll.....	29
<i>Manlig eller kvinnlig tränare?</i> .....	30
Vilken roll har föräldrar för flickors självförtroende?.....	31
Gemenskap.....	31
Resultatsammanfattning.....	32
<b>5. Teoretiska perspektiv på flickors upplevelser</b> .....	32
<b>6. Diskussion</b> .....	34
Metoddiskussion.....	36
<b>7. Konklusion</b> .....	37
<b>Litteraturförteckning</b> .....	38

## **Bilagor**

Bilaga 1: Intervjuguide, fokusgrupper

Bilaga 2: Intervjuguide, individuella intervjuer

Bilaga 3: Information och samtycke, fokusgruppsintervjuer

Bilaga 4: Information och samtycke, individuella intervjuer

# Förord

Under min verksamhetsförlagda utbildning på Skånes Idrottsförbund medverkade jag i ett pågående projekt, "Tjejprojektet". Skånes Idrottsförbund tillsammans med Högskolan Kristianstad och åtta kommuner i nordöstra Skåne såg en påtaglig minskning av flickors deltagartillfällen inom idrotten och beslöt att starta upp projektet hösten 2010. Projektet riktar sig till flickor i åldern 13-16 år då det i denna ålder är många flickor som lämnar den organiserade idrotten. Syftet med projektet är att ta reda på flickors syn på den befintliga idrotten och fritidssysselsättningen i nordöstra Skåne, samt att lyfta fram flickornas egna förslag på hur idrotten kan anpassas för att bättre passa deras behov. Min uppgift i projektet har varit att agera moderator i fokusgruppsintervjuer för flickor ute på skolor i de åtta kommunerna. I intervjuerna framhölls ofta fotboll som den största idrotten för flickor, därav kretsade många diskussioner runt flickfotbollen. I samband med dessa diskussioner växte mitt intresse för flickors syn på den befintliga flickfotbollen och hur denna arena kan främja deras självförtroende. Jag är själv genuint fotbollsintresserad och har spelat fotboll under hela min uppväxt, det var därför ett självklart val att fördjupa mig inom detta ämnesområde. Utifrån projektets innehåll i fokusgruppsintervjuer framhölls ledare, lagkamrater och föräldrar som viktiga faktorer till flickors psykiska hälsa inom idrott. Idag upplever många ungdomar att de pressas till att prestera på en mängd olika plan, däribland idrotten. Det är viktigt att idrottandet ses ur en ungdoms perspektiv för att kunna tillgodose deras behov, därför ligger fokus i min studie på flickors egna upplevelser.

## Stort tack!

- ❖ Jag vill tillägna ett stort tack till alla flickor som medverkat och delgett sina värdefulla tankar som varit av stor betydelse för min studie. Utan er hade den inte varit möjlig!
- ❖ Jag vill tacka Jenny Hellberg på Skånes Idrottsförbund och Åsa Bringsén på Högskolan Kristianstad, för god stöttning och möjlighet att bolla idéer och tankar med.
- ❖ Jag vill rikta ett stort tack till min handledare Sören Augustinsson för en god och utvecklande handledning.

Kristianstad, mars 2012

*Petra Andersson*

# 1. Inledning

Idag vet vi att fysisk aktivitet och idrott innebär flera fördelar för befolkningen och den allmänna livskvaliteten. Studier tyder på kausala samband mellan regelbunden fysisk aktivitet och reducerade hjärt- och kärlsjukdomar, hypertoni, diabetes, osteoporos, koloncancer, ångest och depression (Powell & Pratt, 1996). Fysisk aktivitet är främjande även för den psykiska hälsan. Den största faktorn till ohälsa i befolkningen som helhet är den psykiska hälsan, där av bör fysisk aktivitet integreras i fler människors liv. Omständigheter under barn- och ungdomsåren är av stor vikt för såväl den fysiska och psykiska hälsan under hela livet (Statens folkhälsoinstitut, 2009). I Sverige har vi ett nationellt folkhälsopolitiskt mål som utgår från en god hälsa på lika villkor för hela befolkningen. Målet är i sin tur uppdelat i elva målområden (Pellmer & Wramner, 2007). Denna studie berör de folkhälsovetenskapliga målområdena fysisk aktivitet, barns och ungas uppväxtvillkor samt delaktighet och inflytande i samhället.

Fokus i denna studie är flickors upplevelser av självförtroende inom flickfotboll. Idag hyllar vi många idrottskvinnor och idrottsmän, det råder inga tveksamheter om att fysisk aktivitet och idrott påverkar människans självförtroende och självkänsla. Inom idrotten bildar en vältränad figur och framgångsrika prestationer symboler för makt och status (Whitehead & Corbin, 1997). Majoriteten av ungdomar i Sverige har någon gång under barndomen varit aktiv i någon form av idrott. Många väljer dock att sluta den organiserade idrotten, där det största avhoppet sker bland flickor i de tidiga tonåren (Hansson & Subotic, 2010). Fotboll är den överlägset största idrotten bland ungdomar i Sverige, den står för mer än en tredjedel av all organiserad idrott som förekommer i landet. Svenska Fotbollförbundets verksamhetsidé bygger på tillgänglighet. Oavsett nationalitet, ålder, kön, sexuell läggning, olika fysiska eller psykiska förutsättningar ska fotbollen finnas tillgänglig för alla och vara en hälsofrämjande och utvecklande arena. Fotbollsspelaren ska fostras till en god samhällsmedborgare med goda och sunda värderingar. Målet är att fotboll ska bidra till ett roligare, friskare och ett bättre liv (Svenska Fotbollförbundet, 2011). Fotboll är till utformandet relativt enhetlig världen över. Följden blir att förändringar i värderingssystem på internationell elitnivå snabbt kan få konsekvenser för den norm om rätt och fel som utvecklas inom ett ungdomslag någonstans i Sverige (Nilsson, 1988).

Damidrotten har under de senaste åren skördat många internationella framgångar. I flera år har Sverige rankats som en av världens bästa damfotbollsligor (Liljegård, 2010). Medlemskap i en fotbollsförening under tonåren spelar en viktig roll för flickors identitetsskapande. Genom att delta i en förening skapar flickor en identitet som kännetecknas av fysisk aktivitet och kompetens. En identitet som "sportflicka" byggs upp genom flickors egna handlingar tillsammans med symboler, bekräftelse och feedback från omgivningen. Bekräftelse och feedback från tränaren har visat sig vara viktigt för ett främjande av flickors självförtroende på fotbollsplanen. Tränarens pedagogiska förmåga och agerande har stor betydelse för flickors deltagande (Tebelius, 2001). I många fall står de vuxna för den sociala kontrollen inom ungdomsidrotten, där de vuxna bestämmer utan att bjuda in till diskussion (Brackenridge, 2011). Tränarens agerande vid laguttagningar och andra situationer inom fotbollen påverkar flickors självförtroende. Ju mer en ledare signalerar ut vikten av att vara duktig på fotboll, ju mindre trygghet och värde känner den som är mindre duktig (Eliasson, 2009). Fotbollsverksamheten är en arena där barn- och ungdomars fysiska välmående kan stärkas och främjas (Hansson & Subotic, 2010). Samtidigt blir fotbollen alltmer tävlingsorienterad och individuella prestationer blir allt viktigare. Det förs många och livliga

diskussioner kring tävlingsidrottens påverkan på barn- och ungdomar i den organiserade verksamheten. Idrott är av tradition ofta inriktad mot tävlings- och elitidrott. Detta medför att de som inte känner sig tillräckligt duktiga i sin idrott eller som tycker idrotten blivit för tidskrävande, förr eller senare slutar (Apitzsch, 2011). Många idrottsutövare faller idag offer för den robusta individualismen med strävan efter idrottslig framgång (Brackenridge, 2011). Redelius (2002) ställer sig den intressanta frågan ”*Vem är barn- och ungdomsidrotten till för?*” Idag ställer den organiserade idrotten allt högre krav och press på flickor (Tebelius, 2001). Min studie syftar till att, utifrån flickors egna upplevelser och erfarenheter, undersöka hur självförtroende konstrueras inom flickfotbollen.

## Begreppsförklaringar

### *Idrott*

Idrott förknippas ofta med prestation, tävling och tillskrivs som fysisk aktivitet. All idrott är fysisk aktivitet men all fysisk aktivitet kan inte hänföras till idrott. Enligt Engström & Redelius (2002, s. 16) definierar Riksidrottsförbundet idrott på följande vis: ”*Idrott är fysisk aktivitet som vi utför för att kunna prestera mera, ha roligt och må bra*”. Trots denna definition av idrott lever begreppet ändå sitt eget liv, där det får sin mening i de sammanhang begreppet används. Idrotten är idag en pedagogisk verksamhet och berör frågor som rör uppfostran, undervisning och läroprocesser, där påverkan och kommunikation är centrala begrepp. Idrottspedagogisk forskning bedrivs och behandlar frågor om hur idrott produceras, lärs in och förmedlas, samt i vilket sammanhang dessa processer äger rum. Varför vissa individer utvecklar ett positivt förhållningssätt till idrott och är fysiskt aktiva, medan andra är passiva och har en negativ inställning till idrott är ett viktigt kunskapsområde (Engström & Redelius, 2002).

### *Flickfotboll*

Definitionen av flickfotboll är i studien flickor i åldern 13-16 år som utövar fotboll. Anledningen till att jag har valt att begränsa mig till flickor i åldern 13-16 år är för att det i denna ålder är många flickor som väljer att sluta i den organiserade idrottsverksamheten. I Skåne nordost var år 2005 antalet deltagartillfällen för flickor 510 098 inom den organiserade idrotten. År 2010 var antalet deltagartillfällen 450 491, varav 205 401 var flickor i åldern 7-12 år och 151 566 var deltagartillfällen för flickor i åldern 13-16 år (Skånes Idrottsförbund, 2012).

Fotboll är den största ungdomsverksamheten inom svensk idrott (SvFF, 2011). I riket var år 2010 antalet deltagartillfällen för flickor inom fotboll 5 457 048, medan i Skåne var deltagartillfället 578 385 (Skånes Idrottsförbund, 2012). Begreppet flickfotboll kommer framöver användas för att skilja verksamheten från andra fotbollsverksamheter. Termen flickfotboll kan användas för att förtydliga att det är flickor som spelar fotboll och inte för att markera att det skulle vara en särskild sorts verksamhet eller en egen gren inom fotbollsrörelsen (Fundberg, 2003).



## Hälsa

Idrott och fysisk aktivitet medför positiva fysiska och psykiska effekter på hälsan. Hälsa är ett brett begrepp och betyder olika för olika individer. World Health Organizations definition av hälsa är den vanligt förekommande, ”Hälsa är ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och inte endast frånvaro av sjukdom och handikapp” (WHO, 2012). Hälsa innefattar tre dimensioner som samspelar med varandra, det är den psykiska, fysiska och den sociala dimensionen (Cronsell, Engvall & Karlsson, 2005). Inom fotbollsverksamheten integreras dessa dimensioner i interaktionen mellan fotbollsspelaren och omgivningen.

## Självförtroende

Tilltron på den egna förmågan att prestera brukar hänföras till självförtroendet, vilket är beroende av den egna personligheten men också i vilken situation man befinner sig i (Railo, Eriksson & Matson, 2000). Ett självförtroende kan variera från dag till dag och kan pendla snabbt och på kort tid. I fotboll kan ett självförtroende svänga raskt på bara några få sekunder, till följd av exempelvis en missad straff (a.a). Självförtroendet är en situationsbunden aspekt och syftar på det vi gör. Det hänger alltså ihop med förmågan att prestera på ett visst område, det vill säga en viss uppgift (Johnson, 2003). En fotbollsspelare kan exempelvis ha gott självförtroende när det gäller att spela med högerfoten, men dåligt självförtroende när vänsterfoten används. Prestation är beroende av psykologiska faktorer där självförtroendet är den viktigaste (Railo, Eriksson & Matson, 2000). Ett dåligt självförtroende bidrar till osäkerhet och skapar ofta en rädsla för att misslyckas, vilket gör att man har svårt att ta sig an nya uppgifter (Carlsson & Olsson, 2008). Självkänsla, självgodhet, självupptagenhet, självsäkerhet och arrogans är begrepp som ofta förväxlas med självförtroende (Railo, Eriksson & Matson, 2000).

## 2. Litteraturgenomgång

Nedan kommer aktuell litteratur och tidigare forskning att belysas utifrån hälsa kopplat till idrott. Självförtroende kopplat till idrott och fotboll kommer även att behandlas.

### Det nationella folkhälsopolitiska målet

I april 2003 togs ett beslut i riksdagen om en ny folkhälsopolitik, målet går ut på att skapa samhälleliga förutsättningar för en jämlik hälsa för hela befolkningen. Det övergripande målet är i sin tur uppdelat i elva målområden som fokuserar på hälsans bestämningsfaktorer (Ågren, 2004). Målområde ett, tre och nio är relevanta för denna studie. Målområde ett, *Delaktighet och inflytande i samhället*, fokuserar på individens rätt att påverka de egna livsvillkoren och är en av de mest grundläggande förutsättningarna för folkhälsan (Statens folkhälsoinstitut, 2008). Målområdet är intressant för studien då det är viktigt för flickors självförtroende att kunna påverka hur flickfotbollen är utformad. Målområde tre, *Barns och ungas uppväxtvillkor*, koncentrerar sig på förhållandena under barn- och ungdomsåren. Omständigheterna under dessa år har stor betydelse både för den fysiska och psykiska hälsan

under hela livet. En av de främsta orsakerna till ohälsa i befolkningen som helhet är psykiska besvär, vilket kan förebyggas genom tidiga insatser under uppväxten (Statens folkhälsoinstitut, 2009). Fotbollen är en arena där barn- och ungas psykiska hälsa kan främjas under uppväxten, där ett aktivt arbete för flickors självförtroende är ett steg i rätt riktning. Målområdet nio, *Fysisk aktivitet*, innefattar arbetet för mer fysisk aktivitet i vardagen (Statens folkhälsoinstitut, 2010). Detta målområde är relevant för studien då ett aktivt fotbollsspelande medför stora samhällsvinster, både ur ett fysiskt och psykiskt perspektiv.

## Idrottens olika värden

Individer ser olika värden i ett idrottsligt deltagande. Avsikten med idrottsverksamhet kan urskiljas i två kategorier, *investeringsvärdet och egenvärdet*. När motivation till en idrott motiveras för någonting som ligger utanför själva aktiviteten kallas detta för investeringsvärde. Det handlar om medvetna investeringar i form av exempelvis en snyggare kropp, bättre kondition eller god hälsa. Det är inte den fysiska aktiviteten i sig som är det viktiga utan effekterna utav denna. Egenvärdet däremot tillskrivs inte som bra för något annat utan är en aspekt i sig, det är värdet i sig som idrotten innehar som är det viktiga. Glädje är ett egenvärde och en känsla som kan vara ett motiv till ett idrottande, en känsla som fås på plats (Engström, 1999).

Den främsta faktorn till flickors deltagande i idrott är enligt Allender, Cowburn & Foster (2006) den sociala samvaron. Det är av stor betydelse för flickor att ha sina vänner inom idrotten och den positiva upplevelsen från social interaktion är en viktig byggsten. Utseende och en attraktivare kropp är även viktiga motiv till ett fysiskt deltagande i idrott. Flickor tycker om den viktkontroll som idrotten medför och de upplever att det är viktigt att följa samhällets skönhetsideal (a.a). Vad som uppfattas som en attraktiv kropp, i likhet med upplevelsen av den egna kroppens utseende, är en inlärd process och därför ett resultat av ett pedagogiskt förlopp, vare sig den är arrangerad eller inte (Engström & Redelius, 2002).

Curry & Light (2009) visar i sin studie att de främsta anledningarna till barn och ungdomars medlemskap i en fotbollsklubb i Sydney var familjens påverkan samt upplevelser av gemenskap och delaktighet. Likheter har hittats i en avhandling gjord av Eliasson (2009) som har undersökt barns olika perspektiv på fotboll. Studien visar att gemenskap och den sociala samvaron är de främsta faktorerna till barns deltagande i fotboll. Flickor vill känna en tillhörighet och vara en del av en gemenskap, vara en del av ett lag. Flickor ser ett deltagande i fotboll som en möjlighet att samtidigt få umgås med sina kompisar (Eliasson, 2009).

## Självförtroende inom idrott

Olika former av lärande bedrivs för barn och ungdomar i den organiserade idrottsverksamheten. På ett omedvetet men effektivt sätt bidrar idrotten till att barn och ungdomar införlivar vuxenvärldens värderingar, normer och livsstil. Inom idrotten får de lära sig saker om sig själva, sin egen förmåga, vad som icke är önskvärt och vad som är berömvärt. För den framtida relationen till den egna kroppen, till det egna utövandet och till idrotten över huvud taget så har inläringen en stor betydelse (Engström & Redelius, 2002). Självförtroende är ett lärande i sig, och är beroende av det som finns i den egna personligheten och situationen man befinner sig i (Railo, Eriksson & Matson, 2000). Hanton,

Mellalieu och Halls (2004) forskning visar att negativa tankar vid tävlingar kan elimineras i idrott genom ett bra självförtroende. Individens anspänningar i form av oro, ångest, ökad puls, andfäddhet och nervositet ökar vid fysisk aktivitet. Individer med lågt självförtroende upplever att dessa känslor ligger utanför deras kontroll och förmågan att prestera minskar. Idrottare med högt självförtroende upplever snarare dessa känslor som positiva vilket också bidrar till att självförtroendet kan stärkas ytterligare (Hanton, Mellalieu, & Halls, 2004).

### *Självförtroende kopplat till fotboll*

Barn är beroende av känslan att någon tror på dem. Den positiva bild barn har av fotboll skapas i interaktion mellan lagkamrater, ledare och föräldrar, på samma sätt skapas en negativ bild. Självförtroendet är inte enbart beroende av den egna fotbollsprestationen utan formas framför allt utifrån lagkamrater, ledare och föräldrars agerande i relation till prestationen. För att få ett bra självförtroende upplever barn att de inte hela tiden måste prestera i alla sammanhang för att lyckas. Positiv bekräftelse från omgivningen och att våga delta räcker ofta (Eliasson, 2009).

Ett starkt självförtroende är viktigt för flickors psykiska välmående på fotbollsplanen. Tebelius (2001) har forskat bland flickor som spelar fotboll och flickor som tränar gymnastik. Studien visar att ett deltagande i en organiserad idrott under tonåren spelar en viktig roll för flickors självbild och självförtroende, utom för dem som lämnar idrotten tidigt. Flickor som har svårigheter att passa in i laget, på grund av snabb mognad, krävande föräldrar, frekventa skador och så vidare lämnar idrotten. Många gånger väljer dessa flickor en annan aktivitet som de känner sig mer tillfreds med, där deras självförtroende kan höjas (Tebelius, 2001).

Självförtroendet samspelar många gånger med självkänslan, dessa begrepp förknippas och antas ofta inneha samma betydelse vilket är felaktigt. Självförtroendet är situationsanpassat och innefattar individens tilltro på den egna förmågan att prestera medan självkänsla är något som följer med oss vid alla situationer vi möter. Självkänsla tillskrivs som vårt känslomässiga förhållande till oss själva och hur vi värderar oss själva. Självförtroende blir generellt stabilare och starkare av en god självkänsla men dessa två begrepp bör ändå inte förväxlas (Johnson, 2003). Självförtroende och självkänsla samspelar på så vis att ett dåligt självförtroende och en låg självkänsla på fotbollsplanen kan leda till att den enskilde spelaren börjar leva under tvång och med tankar som, *jag måste, jag bör, jag ska*. Vilket står i kontrast till det fria tänkandet, *jag vill, jag vågar, jag kan*. En god självkänsla med ett dåligt självförtroende kan däremot leda till att spelaren uppskattar sig själv även om de inte tror på den egna förmågan att prestera (Railo, Eriksson & Matson, 2000).

### *Tränarens roll*

Ett deltagande i fotboll är förknippat med lärande både i form av att utveckla sitt sociala jag och att utveckla sitt självförtroende. En fotbollsspelares självförtroende förstörs ofta av tränare som har en förmåga att fokusera på fel saker. Istället för koncentrera sig på ett pedagogiskt förhållningssätt läggs för stor energi på att korrigera fel.

*Ett favorittippat lag i ligan förlorade ett antal matcher – och alla kunde se att det visserligen spelade hyggligt i vissa avseenden, men också begick ett antal enkla fel. Tränaren valde dock att träna ännu hårdare på det som laget redan gjorde bra och*

*struntade helt i felen. På det sättet stärktes självförtroendet – och laget började vinna igen (Railo, Eriksson & Matson, 2000, s. 52).*

Tränaren spelar en viktig roll för ett främjande av en fotbollsspelares självförtroende. Tränarens förmåga att skapa gemenskap, vika känsla och stötta gruppen avgör i stor omfattning om spelaren tar med sig sitt självförtroende in i olika situationer på fotbollsplanen eller inte. Om en tränare kommer med negativ kritik, drar tillbaka acceptansen och börjar sända ut signaler om tvivel på den enskilde spelaren bidrar detta snabbt till negativa konsekvenser för spelarens självförtroende (Railo, Eriksson & Matson, 2000).

Delaktighet och inflytande inom idrott bidrar till ett psykiskt välmående. Högbergs (2007) studie visar att tränare anser att barn och ungdomars inflytande är viktigt inom idrotten. Majoriteten av tränare anser att barn och ungdomar ska få vara med och bestämma i olika idrottssituationer, medan en av fyra tränare helt tar avstånd eller delvis avstånd från denna tanke. Flertalet av tränare tycker att träning för barn och ungdomar ska vara kul, dock anser över sex procent att träningen i första hand inte ska vara rolig (Högberg, 2007).

Tävlingsmomentet blir allt viktigare inslag i dagens idrottsverksamhet. Åtta av tio tränare anser att det är stimulerande och givande för barn och ungdomar att tävla mot varandra (Högberg, 2007). Samtidigt visar tidigare forskning på vikten av att tona ner prestationskraven inom ungdomsidrotten. Det är viktigt att som tränare reflektera över vilka signaler han/hon sänder ut. Tränare tar ut lag utifrån hur duktiga idrottsutövarna är och ju mer tränaren handlar efter detta mönster ju mer signalerar hon/han ut hur viktigt det är att vara just duktig. Ju mer tränaren signalerar ut vikten av att vara duktig ju mindre trygghet och värde känner den idrottsutövare som är mindre duktig (Eliasson, 2009). Forskning framhåller vikten av vuxnas och tränarens sätt att integrera och möta ungdomars behov på. Tränare bör betrakta barn och ungdomar som medmänniskor snarare än att se dem som maskiner som bara ska prestera (Brackenridge, 2011).

Tidigare forskning visar att barn många gånger inte vågar säga emot den vuxne tränaren, då barn, ledare och föräldrar lever i skilda idrottsvärldar. Vuxna tror sig veta vad som är bäst för barn och är generellt ovana att tala om deras rättigheter. Barns rättighet att få delta i fotboll framhålls av tränare, men rättigheten är villkorad: skyldigheten att träna föregår rätten att delta (Redelius, 2002).

### *Föräldrars roll*

Föräldrar har en viktig roll då det gäller barn- och ungdomars självförtroende inom idrotten. Om den emotionella bekräftelsen från föräldrar är begränsad och endast tilldelas då barn lever upp till förväntningar på duktighet får detta konsekvenser för varje ny utmaning barnet möter. Vid framgång och lyckad prestation stärks självförtroendet medan eventuella misslyckanden sänker den (Deci & Ryan, 1995).

Barn, ledare och föräldrar ser olika värden med fotboll och lever i olika idrottsvärldar. Inom fotbollen konstrueras barn i första hand till fotbollsspelare, medan föräldrar formas till fotbollstränare eller fotbollsfrämler genom de normer som ger sig till uttryck i verksamheten. Barn som spelar fotboll tänker mindre på den idrottsliga framgången än sina föräldrar. Många gånger glömmar de vuxna bort flickors egentliga anledning till att spela fotboll. Det är viktigt att lyfta fram barnens egna önskemål och värden inom fotbollen (Eliasson, 2009).

Föräldrar förväntar sig och sätter stor press på sina barn inom idrotten. Många gånger har de stora förväntningar på att deras barn, i idrotten, ska formas till framgångsrika idrottsstjärnor som kan leva på sin idrott. I många fall är föräldrar engagerade som tränare i den idrott som barnen sysslar med. De engagerade föräldrarna saknar ofta erfarenhet och kunskap att leda ett lag. Det är bra att de intresserar sig för deras barns idrott, men en bättre kunskap och pedagogisk förmåga behövs (Dahlin, 2004).

## Den tävlingsorienterade idrotten

Idrotten är idag tävlingsorienterad. Orealistiskt höga mål ställs vilket leder till ständigt dåliga resultat. Genom att hela tiden lägga ribban allt högre minskar chansen till att lyckas vilket bidrar till utebliven bekräftelse från omgivningen (Johnson, 2003). Detta leder sannolikt inte till det önskade målet att skapa och stärka flickors självförtroende på fotbollsplanen. Samtidigt bör man inte underskatta sin förmåga att prestera. Den rätta lösningen är att finna en balanserad och realistisk anpassning av ambition till förmåga. Idag är pressen stor på barn redan i ung ålder på många olika plan. Det har inte visat sig vara positivt för individens utveckling att uppmuntra barn till att bli unika, framgångsrika och perfekta små varelser (Johnson, 2003).

Tebelius (2001) forskning visar att många flickor letar efter ett alternativ till att vara fysiskt aktiva på ett mindre reglerat sätt. Flickor vill vara fysiskt aktiva utan att behöva bedömas av andra. Den organiserade idrottsverksamheten ses som en fritidssysselsättning för flickor som är under tolv år. Vid tolv års ålder införs sen regionala och nationella ligor vilket innebär att idrotten blir alltmer reglerad och målinriktad. Detta bidrar till att högre krav på tid och energi ställs på idrottsutövarna. Införandet av en mer tidskrävande och seriös träning gör att många flickor lämnar idrotten innan de har fyllt fjorton år (Tebelius, 2001).

Ett fotbollslags framgång garanterar inte ett ökat självförtroende för flickor. Flickors självförtroende sker i interaktion med omgivningen, där den bästa miljön är en positiv och tillåtande miljö där flickor möts med respekt. En miljö där flickor kan ha roligt utan för mycket fokus på allvar och överdrivna krav på prestation (Redelius, 2002). När tränare, föräldrar och lagkamrater blir prestationsinriktade, riskerar de barn som är sämre i fotboll inte bara att tappa självförtroendet och få spela mindre på grund av så kallad toppning, utan också att bli utanför i det sociala samspelet mellan lagkamraterna. Vilket i de flesta fall är värre för barnen än att missa speltid i en fotbollsmatch (Eliasson, 2009).

### *Vad vill flickor?*

I många fall syftar vårt tävlande till att vara bättre än någon annan och grundar sig i att visa för oss själva att vi duger. Vi vill känna att vi har ett värde (Johnson, 2003). Många idrottsutövare faller idag offer för den påtagliga individualismen som präglar idrotten, genom strävan efter idrottslig succé och framgång (Brackenridge, 2011). Trots detta konstaterar Curry & Light (2009) att alla deltagare i deras studie ville ha en mer organiserad träningsform och mer konkurrenskraftiga tävlingar inom fotbollen. Troféer och utmärkelser för prestationsmässiga framgångar som förekom i fotbollsklubben i slutet av varje säsong var en höjdpunkt på året, vilket värderades högt. Förebilder såsom David Beckham är vanligt förekommande, det finns en mycket stark vilja och önskan hos ungdomar att bli internationella fotbollsstjärnor (Curry & Light, 2009). Enligt Engström & Thedin Jakobsson

(2008) är tävlingsmomentet den motiverande faktorn och drivkraften till ett idrottsutövande hos ungdomar. Även Tebelius (2001) beskriver i sin studie att flertalet ungdomar ser idrottsmän och idrottskvinnor som idealpersoner och bärare av social framgång. Motstridigheter finns, det framgår även att många flickor inte är speciellt förtjusta i idrottens tävlingsmoment. Idrottandet betyder inte något särskilt för vissa flickor, utan är bara en av deras fritidsaktiviteter och sysselsättningar. Hur duktiga flickorna är spelade ingen roll, inte heller själva tävlingen, huvudsaken är att flickor får möjlighet att delta. Samtidigt gillar flickor att vinna men det är inte det huvudsakliga skälet till att de spelar fotboll. När fotbollen sätter större krav på tid och blir mer prestationsinriktad blir andra intressen viktigare för många flickor, såsom pojkvänner och skolarbeten. I tonåren blir fotbollen mer fokuserad på tävling vilket genererar till ökad stress, fler träningsstillfällen och ökad risk för skador. I samband med att kraven blir hårdare slutar somliga flickor och börjar istället vara fysiskt aktiva i mer ostrukturerade former. Flickor beskriver den ostrukturerade verksamheten som en positiv miljö där individen själv kan bestämma vad som ska göras, när och hur mycket, vilket leder till minskad press och stress hos flickor. De känner att de måste prestera hela tiden och utvecklas i takt med lagkamraterna i fotbollslaget, vilket medför en ständigt växande press. Flickor som stannar inom den organiserade idrotten och som tycker tävling är kul är ofta de som får mycket positiv bekräftelse från sin omgivning (Tebelius, 2001).

Eliasson (2009) har funnit tvetydiga meningar kring flickors tankar om tävlingsidrott. Flickor uppskattar att få spela matcher och tävla mot varandra, de tycker om upplevelsen av den glädje som en vinst medför. Känslan av att någon tror på dem och den fysiska upplevelsen ses som positivt inom tävlingsmomenten. På samma vis kan matchsituationer ge upphov till negativa interaktioner. I många fall handlar detta om att ledaren eller tränaren har för höga krav på flickornas prestationer vid matchtillfällena, vilket leder till ett sänkt självförtroende. Flickor vill tävla mot varandra i fotboll men under rätt förutsättningar (Eliasson, 2009).

### *Tävlingsfostran*

Tävlingsidrotten innefattar en typ av fostran. Tävlingsidrotten genererar till en fostran av konkurrensdrivna och vinningslystna personer, som i många fall väljer genvägar till framgångar i form av fusk och dopning. Tävling innehåller alltid ett moment av en jämförelse av något slag, detta gäller även för den asociala tävlingen då man tävlar mot sig själv. Tävlingsidrotten tillskrivs många gånger inneha en betydelse med fullt av allvar, omänskliga krav och fåfäng statusjakt. Föreningsverksamheten inom idrott präglas och domineras av tävlingsidrottens frammarsch vilket medför många negativa konsekvenser. Istället för att utgå från tanken att bli fler, bidrar tävlingsfostran till principen om att många ska bli färre. Samtidigt kan det konstateras att många tränare idag anser att det är nyttigt att redan i tidig ålder lära barn och ungdomar att ta motgångar, vilket tävlingsmoment bidrar till (Hjelm, 2010).

## Idrott på lika villkor?

Solmon, Lee, Belcher, Harrison och Wells (2003) påvisar i sin studie att när kvinnor uppfattar att en aktivitet är mer lämpad för män än för kvinnor, brukar kvinnor visa lägre upplevd kompetens i denna aktivitet. Detta påvisar Morris (1974) på följande sätt:

*The more I was treated as a woman, the more woman I became. I adapted willy-nilly. If I was assumed to be incompetent at reversing cars, or opening bottles, oddly incompetent I found myself becoming. If a case was thought too heavy for me, I found it so myself* (Morris, 1974, s. 165-166)

Flertalet idrotter var under lång tid bara tillgängliga för män. De senaste åren har många framsteg gjorts kring en jämställd idrott och idrotten har blivit mer tillgänglig för kvinnor. Samtidigt kvarstår faktum att vi har ett stort arbete framför oss för att främja jämställdheten inom svensk idrott. En jämställdhet mellan kön är ett grundläggande och viktigt krav ur ett demokratiskt perspektiv. Jämställdhet talar också för ett främjande av utveckling och effektivitet för såväl individer som organisationer (Riksidrottsförbundet, 2005). Kvinnor och mäns självförtroende påverkas på olika vis inom den organiserade verksamheten, särskilt vid tävlingsammanhang. Studier visar att självförtroendet minskar för båda könen när tävlingsmomentet börjar närma sig, men där en större minskning av självförtroende sker hos kvinnor (Jones, Swain & Cale, 1991). En studie gjord av Abrahamsen, Roberts & Pensgaard (2008) belyser att kvinnor i högre utsträckning än män får svårigheter att koncentrera sig, samt att de upplever högre prestationsoro och somatisk anspänning än vad män gör vid tävlingsmoment.

## *Medier*

De idrotter som har flest antal manliga utövare är fotboll, golf och ishockey. Dessa idrotter är också de idrotter som får störst utrymme i svenska tv-kanaler, räknat utifrån antal sändningstimmar. De idrotter som har flest antal kvinnliga utövare får däremot betydligt mindre utrymme och uppmärksamhet. Studier gjorda av Riksidrottsförbundet visar dock på att kvinnliga idrottsutövare sedan 1999 har fått större utrymme i tv-sändningar. Sammanlagt sände SVT, TV3 och TV4 damidrott i 99 timmar år 1999. År 2003 var motsvarande siffra 126 timmar. Dessa siffror kan sättas i förhållande till hela 1916 timmar som de studerade tv-kanalerna sände herridrott år 2003 (Jarlbro, 2006). Curry, Arriagada & Cornwell (2002) studerar i sin forskning hur idrott skildras i olika tidningar sett ur ett genusperspektiv. Tidningar som vänder sig till manliga läsare framställer sportaktiviteter som en fråga om styrka och prestation. Medan sportaktiviteter framställs, i de tidningar som vänder sig till kvinnliga läsare, som mer en medverkan i en social verksamhet. Idrottande framhålls som något bra för skönhet i tidningar lästa av kvinnor medan idrott sammanförs med hälsa och välbefinnande i tidningar lästa av män (Curry, Arriagada & Cornwell, 2002). Tidigare forskning tyder på att när media rapporterar om kvinnlig idrott läggs fokus på deras kvinnlighet och inte på deras idrottsutövande (Jarlbro, 2006).

## *Fotbollskompetens*

Bland allmänheten, i idrottsföreningar, bland spelare och tränare pågår den ständiga debatten kring damfotbollsspelarens kompetens. Jämförelser mellan män och kvinnor görs och publiken kommer ofta med kritiska kommentarer till kvinnliga fotbollsspelare. Under 1970- och 1980-talen kunde herrfotbollsspelare börja leva på sin idrott i Sverige. Utbudet av herrars tv-sända fotbollsmatcher ökade ofantligt i omfattning under 1990-talet. Idag är duktiga herrfotbollsspelare inte enbart förebilder och idoler utan även mångmiljonärer som innehar hög stjärnstatus. Till skillnad från herrspelarna får endast ett fåtal av de allra bästa damfotbollsspelarna ersättningsar som gör att de kan leva på sin idrott. Studier har undersökt

dam- och herrfotbollsspelare på elitnivå för att undersöka påståendet om att damfotbollsspelare oftare misslyckas med sina prestationer där teknik och speluppfattningar sätts på prov. Resultatet visar att kvinnorna misslyckades vid 29 procent av aktionerna och herrarna vid 19 procent av aktionerna. Med andra ord kan detta sammanfattas med att damerna lyckades i sju av tio aktioner och herrarna i åtta av tio. Herrfotbollsspelarna hade i vissa halvlek lika hög felprocent som damspelarna. Skillnaden är inte särskild stor och damfotbollsspelare är inte förtjänta av den negativa uppmärksamhet som de ofta får från omgivningen (Hjelm, 2007).

## Teoretiska utgångspunkter

### *Habitus*

En teoretisk utgångspunkt finns i sociologen Pierre Bourdieus tankar om habitus. Socialpsykologiska begrepp har ofta stort fokus på individen, men individen finns alltid i ett sammanhang. Flickors självförtroende konstrueras i ett sammanhang och är beroende av sin omgivning. När flickor spelar fotboll uppstår det en situation där de med ett visst socialt ursprung befinner sig i ett visst socialt sammanhang. ”*Varje socialt levnadslopp måste förstås som ett specifikt sätt att färdas genom det sociala rummet, där habitus dispositioner kommer till uttryck*” (Bourdieu, 2000, s. 373). Habitus är ett begrepp som hjälper oss att förstå hur människors handlingar påverkas av tidigare erfarenheter och av vår omgivning (Löfgren, 2001). Individer präglas av det liv de levt på ett mer eller mindre omedvetet sätt, det som är självklart för den enskilda individen kan vara otänkbart för andra. Habitus syftar till att göra oss medvetna om, såväl tankemässigt som kroppsligt, att det liv vi lever är det som är ”jag”, till exempel ”jag som idrottsintresserad” (Trondman, 2005). Normer, kulturer, makt- och statusförhållanden formar människan till den hon är idag. Genom att befinna sig i bestämda miljöer integreras vi med den sociala världen som formar oss av det liv som där levs. Alla människor väljer sitt sätt att leva sina liv på. Habitus förklarar vårt sätt att handla och tänka som följd av våra erfarenheter och minnen från barndomen, där vi konstrueras av den omgivning vi befinner oss i (Engström, 1999). Individer har ett individuellt format habitus som kan förändras i interaktion med omgivningen. Habitus ger upphov till människors olika tankar kring idrott. Individer med likartade sociala ursprung visar ansatser till att även ha liknande habitus, även om individen har ett unikt format habitus. Det går därmed att analysera vad som skiljer eller för samman olika grupper av individer (Löfgren, 2001). Individer spelar fotboll av olika anledningar, där fotbollen betyder olika mycket för olika individer. Bourdieu beskriver på följande sätt:

*...do not agree on the profits expected from sport, be they specific physical profits, such as effects on the external body, like slimness, elegance or visible muscles, and on the internal body, like health or relaxation; or extrinsic profits, such as the social relationships a sport may facilitate...and, though there are case in which the dominant function of the practice is reasonable clearly designated, one is practically never entitled to assume that the different classes expect the same thing from the same practice (Bourdieu, 1984, s. 211).*

Vissa grupper kan alltså tillskriva samma idrottsaktivitet olika värden. Flickor kan ägna sig åt fotboll men finna olika värden i denna. Flickor antas skilja sig åt vad avser avsikten med fotboll då de lever under skilda habitus. Individers inställning till en viss fritidssysselsättning beror inte på någon medfödd förmåga. Det är rättare sagt individens sociala ursprung och



nuvarande livssituation som påverkar individens tycke och vad som anses som en lämplig fritidssysselsättning (Löfgren, 2001). Löfgren (2001) beskriver att Bourdieu menar att individen uppskattar den typ av fysisk aktivitet som bäst passar deras livsfilosofi.

Sartre (1986) menade att människor skapas och föds i den andres blick. Precis som Sartre, menade Bourdieu att interaktionen med omgivningen har betydelse för en individs utveckling. Ledare, lagkamrater och föräldrar har en stor betydelse för flickors självförtroende. Synen på habitus är intressant för min studie då flickor bör uppmärksammas som bärare av skilda och historiskt formade habitus. Självförtroende hos flickor formas i interaktionen med omgivningen, i den sociala interaktionen, vilket i sig bör förstås och förklaras utifrån habitus. Flickors sätt att agera på fotbollsplanen bör undersökas i förhållande till handlingar och fenomen som sker i hennes omgivning.

### *Individualiserade zoner för optimal funktion (IZOF)*

Habitus syftar till interaktionen mellan individ och omgivning, medan termen individualiserade zoner för optimal funktion är ett begrepp som avser den enskilde individen. Flickfotboll är idag väldigt tävlingsinriktad där fokus ligger på prestation, vilket i sin tur påverkar flickors självförtroende. Individualiserade zoner för optimal funktion, IZOF, innebär att varje enskild individ innehar en optimal zon för graden av anspänning vid idrott. När individen befinner sig i den optimala zonen presterar individen som bäst. IZOF används vanligen inom idrottspsykologin och utgår från individens känslor och reaktioner vid idrott. Teorin syftar till att förklara psykologiska, sociala och biologiska begrepp inom idrotten som är relaterade till prestation och som påverkar individen. Det finns inte en optimal zon som passar alla individer utan vilken grad av anspänning som passar individen är specifikt men även beroende av vilken idrott som utövas (Hanin, 2000). Hernmo (2009) anser att en viktig iakttagelse som Hanin gör är att de positiva känslor som anses förbättra prestationen är känslor som leder till framgångsrika handlingar. Även känslor som anses vara negativa kan påverka prestationen i positiv riktning, såsom känsla av nervositet eller irritation. De optimala känslorna för prestation är en blandning av positiva och negativa känslor (Hanin, 2000).

### *Kognitiv och somatisk anspänning*

Anspänning i idrott syftar på de känslor som utövarna upplever under press vid tävlingsmoment. Den destruktiva framgång eller negativa självbedömningen inom idrott ses ur ett psykologiskt perspektiv och kallas för kognitiv anspänning. En känsla av oro är ett exempel på kognitiv anspänning (Martens, Vealey & Burton, 1990). Kognitiv anspänning förutsäger individens självförtroende inom idrotten, men självförtroendet i sig kan inte förutsäga hur idrottsutövaren kommer att prestera. Inom lagidrott påverkas den kognitiva anspänningen av individens tidigare prestationer och upplevelser av det egna lagets framgångsmöjligheter. Det konstateras att ju högre grad av oro en idrottare upplever vid tävlingsmomentet desto sämre presterar den (Alexander & Krane, 1996). Hernmo (2009, s. 4) beskriver Woodman & Hardys slutsatser på följande sätt: ”*En idrottare presterar bäst vid låg nivå av kognitiv anspänning, högt självförtroende och en måttlig nivå av somatisk anspänning*”. Somatisk anspänning syftar till de fysiska förändringar som sker automatiskt och ofrivilligt vid idrottsutövande, till exempel nervositet, andfåddhet och ökad puls (Martens, Vealey & Burton, 1990).

## *Identitet och tillhörighet*

En positiv självuppfattning, i form av insikten att man har ett värde och inte alltid måste prestera, är betydelsefullt för en sund utveckling inom barn- och ungdomsidrotten. Även en känsla av tillhörighet är ett viktigt behov inom idrotten. Vi är ofta i behov av en känsla att uppnå något som är större än en själv, att vara en del av en gemenskap (Engström & Redelius, 2002). Flickor inom fotbollen vill gärna känna tillhörighet och vara en del av en gemenskap, det vill säga vara en del av ett lag (Eliasson, 2009). Tebelius (2001) studie visar att i ett deltagande i fotboll skapar flickor en identitet som kännetecknas av fysisk aktivitet och kompetens. I interaktion med omgivningen skapar flickor en identitet som en ”sportflicka” (Tebelius, 2001). För många ungdomar är idrotten en livsstil, där de identifierar sig själv som en idrottskvinna/idrottsman (Engström & Thedin Jakobsson, 2008).

## Problemprecisering

Med ovanstående litteraturgenomgång som bakgrund står det klart att tränare, lagkamrater och föräldrar spelar en viktig roll för flickors självförtroende på fotbollsplanen. Flickor behöver någon som tror på dem och behöver känna en trygghet och gemenskap i laget, vilket också är främjande för deras självförtroende. Samtidigt blir fotbollen allt mer tävlingsinriktad vilket ibland ses ha en negativ inverkan på flickors självförtroende. Hur kan fotbollen tillgodose flickors behov för att främja deras självförtroende samtidigt som en tidig selektering sker genom en alltför resultat- och prestationsinriktad flickfotboll?

## Syfte

Syftet med studien är att undersöka, utifrån flickors egna upplevelser, hur självförtroende konstrueras och påverkas inom flickfotbollen.

## Frågeställningar

- ❖ Hur påverkas flickors självförtroende av sänkta prestationskrav och en avdramatisering av resultat inom flickfotbollen?
- ❖ Vilken roll har tränare, lagkamrater och föräldrar för flickors självförtroende inom flickfotbollen?

## 3. Material och metod

### Val av metod

Vid medverkan i ”Tjejprojektet” på Skånes Idrottsförbund använde vi oss av en kvalitativ studie i form av fokusgruppsintervjuer. I denna studie har sex fokusgruppsintervjuer valt att användas från projektet. En fokusgruppsintervju innebär en grupp samlade individer som

under en begränsad tid får diskutera ett givet ämne med varandra. Fokusgruppsintervjuer leds av en moderator vars roll är att påbörja diskussionen och introducera nya infallsvinklar av det bestämda ämnet i den mån det behövs. Syftet med fokusgruppsintervjuer är att deltagarna ska kunna diskutera fritt med varandra om det givna ämnet, därav är moderatören ingen traditionell intervjuare (Wibeck, 2010). Fördelen med en fokusgruppsintervju är att deltagarna har möjlighet att ställa frågor till varandra och tillsammans utveckla tankegångar. Deltagarna kan även välja om de vill diskutera utifrån sina egna erfarenheter och upplevelser eller om de vill diskutera på ett mer generellt plan.

Utöver fokusgruppsintervjuer som metod har även kvalitativ forskningsintervju valt att användas i form av individuella intervjuer. En kvalitativ intervju syftar till att beskriva olika kvalitativa aspekter, vilket innebär att man arbetar med ord istället för siffror (Kvale, 1997). Kvalitativa intervjuer avser att bevara det unika samtalet som uppstår mellan forskaren och intervjupersonen (Widerberg, 2002). Fördelen med individuella intervjuer är att de åsikter och synpunkter som diskuteras enbart kommer från en person, det vill säga från den intervjuade personen. Forskaren har då bara en person att koncentrera sig på vilket underlättar när hon/han ska sätta sig in i intervjupersonens synpunkter (Denscombe, 2000).

Vid fokusgruppsintervjuerna och de individuella intervjuerna användes en semistrukturerad intervjuguide (se Bilaga 1, 2). Semistrukturerade intervjuer innehar den fördelen att den bjuder in till en mer djupgående undersökning (Denscombe, 2000). Valet av metod, fokusgruppsintervjuer och individuella intervjuer, bedöms som mest framgångsrikt för studiens syfte. En kvalitativ studie har valts då det är intressant för studiens syfte att få en mer djupgående inblick kring intervjupersonernas tankar, åsikter, upplevelser och känslor inom ämnesområdet. Detta djupgående perspektiv skulle inte studien fått i lika stor utsträckning genom en kvantitativ metod.

## Genomförande

Detta examensarbete har sin grund i min medverkan i ”Tjejprojektet”. Under år 2011 och fram till februari 2012 arrangerades fokusgruppsintervjuer på olika skolor i åtta kommuner i nordöstra Skåne, alla i samarbete med Skånes Idrottsförbund, Högskolan Kristianstad och de åtta kommunerna. Sammanlagt genomfördes 34 intervjuer med totalt 244 flickor. Syftet med ”Tjejprojektet” var att ta reda på flickors syn på den befintliga idrotten och fritidssysselsättning i nordöstra Skåne, samt lyfta fram flickornas egna förslag på hur idrotten bättre kan anpassas för att passa deras behov. Utifrån resultatet från fokusgruppsintervjuerna konstaterades att fotbollen är stor bland flickor och många diskussioner i intervjuerna kretsade kring flickfotboll. Utifrån dessa intervjuer har sex fokusgruppsintervjuer valt att användas, då intervjuerna belyser studiens ämnesområde. De individuella intervjuerna genomfördes i början av december 2011 och är skilt från Skånes Idrottsförbunds pågående projekt.

Alla intervjuer har dokumenterats med hjälp av en ljudinspelare, med syfte att transkribera intervjun korrekt. De två individuella intervjuerna transkriberades. De sex fokusgruppsintervjuerna behandlades på så vis att de delar ur intervjuerna som berörde studiens ämnesområde transkriberades. Intervjutiden för fokusgruppsintervjuerna varierade mellan 40-50 minuter medan de individuella intervjuerna varade i cirka 30-40 minuter. Fokusgruppsintervjuerna genomfördes under skoltid och i ett grupprum. De individuella intervjuerna ägde rum direkt i anslutning till att skolan slutade för dagen och arrangerades vid båda tillfällena i ett grupprum på skolornas bibliotek.

## *Urval*

Vid fokusgruppsintervjuerna valdes skolorna i nordöstra Skåne ut av Skånes Idrottsförbund i samråd med Högskolan Kristianstad och nyckelpersoner i varje kommun. Detta gjordes för att få en så representativ målgrupp som möjligt, där både skolor från innerstaden och skolor i kommunernas ytterkanter representerades. Därefter valdes en kontaktperson på varje skola ut som ansvarade för logistiken på skolan. På varje skola valdes två till tre klasser ut för ett informationstillfälle, vilka valdes ut av kontaktpersonen. På detta informationstillfälle deltog enbart flickor i åldern 13-16 år. Anledningen till att projektet vänder sig till denna målgrupp är för att det är vid denna ålder många flickor väljer att sluta den organiserade idrotten (Skånes Idrottsförbund, 2012). Efter informationstillfallet i varje klass gjordes en frivillig rekrytering av flickor genom en enkel handuppräkring. Utifrån fokusgruppsintervjuernas innehåll valdes sex olika intervjuer från fyra olika skolor att användas i studien, där jag verkade som moderator i dem alla. De sex fokusgruppsintervjuerna valdes ut då innehållet i dessa var intressant för studien då flickorna diskuterade mycket kring fotboll kopplat till den psykiska hälsan. Sammanlagt deltog 39 flickor i de sex fokusgruppsintervjuer som använts i studien. För att få en mer djupgående inblick inom forskningsområdet valdes att, utöver fokusgruppsintervjuerna, samordna två individuella intervjuer med flickor som spelade fotboll. Efter varje fokusgruppsintervju tillfrågades alla flickor, i de klasser där flickorna var över 15 år, om jag fick lov till en eventuell fortsatt kontakt med examensarbetet som avsikt. I samband med att vissa flickor svarade ja fick jag deras telefonnummer. Utifrån vad som sades i fokusgruppsintervjuerna valdes två flickor som var extra intressanta för studien, dessa ringdes upp och tackade ja till en individuell intervju. De två deltagande flickorna var båda 16 år och spelade fotboll, men hade ingen koppling till varandra geografiskt. Flickorna valdes ut på grund av att de i sin medverkan i fokusgruppsintervjuerna delgav olika händelser inom fotbollen som påverkat deras självförtroende och psykiska välmående. Det var därför intressant för studien att genomföra en mer djupgående individuell intervju med respektive flicka.

## *Informationstillfälle*

På varje skola där fokusgruppsintervjuerna ägde rum bestod vårt första besök av ett informationstillfälle där flickor informerades och rekryterades till fokusgruppsintervjuerna. Vid detta tillfälle informerades vi flickorna om studiens syfte, deltagarnas roll i studien och förklarade att det var frivilligt att delta. Det framgick även vid informationstillfallet vad forskningsresultatet skulle användas till och studiens syfte gavs både muntligt och skriftligt. Fokusgruppsintervjuerna ägde rum några dagar efter informationstillfallet vilket innebar att tillstånd från flickor som var under 15 år kunde inhämtas från målsman. Dessa flickor fick ett samtyckesbrev (se Bilaga 3) vid informationstillfallet som de tog med sig hem till föräldrarna för en underskrift. Vid de individuella intervjuerna informerades och rekryterades flickorna per telefon. I direkt anslutning till de individuella intervjuerna fick flickorna både muntlig och skriftlig information kring studien och samtycke inhämtades (se Bilaga 4). Flickorna som deltog i de individuella intervjuerna var båda över 15 år och därför behövdes inte samtycke från flickornas målsman.

## Ansats

Det finns olika sätt att se en kvalitativ metod på; genom *induktiv*, *deduktiv*, eller *abduktiv* ansats. En induktiv ansats tillskrivs då forskaren ger sig ut i empirin helt utan förutfattade meningar om vad hon/han borde finna eller hur tidigare teorier ser ut. Deduktiv ansats innebär däremot att forskaren utgår från tidigare etablerad kunskap och teorier för att testa dessa i empirin (Alvesson & Sköldberg, 2008). I denna studie har en abduktiv ansats valts som utgångspunkt, vilket är en kombination av den induktiva och deduktiva ansatsen. Abduktiv ansats innebär att forskaren försöker ha ett öppet sinne men samtidigt är medveten om att man inte kan vara opåverkad av såväl teorier som sina egna förutfattade meningar (Alvesson & Sköldberg, 2008). En abduktiv ansats innebär att forskaren kan gå från en induktiv ansats mot en deduktiv ansats, genom att till en början samla in material relativt objektivt för att sedan tolka materialet utifrån fastställda teorier (Czariawska, 1999).

## *Innehållsanalys*

Vid bearbetningen av materialet användes en innehållsanalys. Att göra en innehållsanalys av ett material innebär att man kodar materialet, delar upp det i kategorier och söker efter olika mönster och övergripande teman (Wibeck, 2010). Ett kännetecken för kvalitativ innehållsanalys är att metoden i stor utsträckning fokuserar på ämnet samt sammanhanget och betonar skillnader mellan och likheter inom koder och kategorier. Ett annat kännetecken är sökandet efter det manifesta innehållet, det synliga och uppenbara, och det latent innehåll, det osynliga och underliggande (Graneheim & Lundman, 2004). Innehållsanalysen påbörjades genom att de individuella intervjuerna och delar av fokusgruppsintervjuerna transkriberades. För att få en överblick lästes materialet först igenom ett antal gånger. Efter att ha bekantat mig med materialet plockades meningsbärande enheter ut i form av ord eller meningar som relaterade till samma sak och som var relevanta för studiens syfte. Därefter gjordes en kondensering utav de meningsbärande enheterna, det vill säga en nedkortning av textmassan. Kondensering är att föredra då det avser en process där förkortning förekommer samtidigt som kärnan i materialet bevaras (a.a). Därefter delades de meningsbärande enheterna in i olika koder som namngavs. Efter att ha reflekterat och begrundat koderna skapades olika kategorier som återspeglar det centrala i intervjuerna. Utifrån dessa kategorier fann jag två underliggande teman som påverkade flickornas olika sätt att svara genomgående i alla kategorier. För att kunna jämföra intervjuernas innehåll med varandra i detalj har detta tillvägagångssätt varit det mest optimala.

## Etiska ställningstaganden

Under studiens olika processer har fyra grundläggande etiska principer tillgodosetts; nyttjandekravet, konfidentialitetskravet, samtyckeskravet och informationskravet. Tillgodoseendet av etiska aspekter är viktigt för individens psykiska och fysiska välmående. Vetenskapsrådet (2011) betonar vikten av att informanterna inte får utsättas för psykisk eller fysisk skada och belyser vikten av att respektera deras integritet.

Det insamlade empiriska materialet har endast använts för forskningsändamålet som framgick vid informationstillfället. Vid fokusgruppsintervjuerna framgick det i samtyckesbrevet att resultatet eventuellt även skulle användas som underlag för en vetenskaplig artikel. Efter

överläggande med handledare kan studien ses som ett underlag till en vetenskaplig artikel. Resultatet från fokusgruppsintervjuerna kan därmed användas i studien. Vid informationstillfället tydliggjordes vikten av konfidentialiteten och frivilligheten i studien. Fokusgruppsintervjuer är i sig känsliga för konfidentialitetskravet då deltagarna själva kan sprida andras åsikter och tankar vidare. Dimenäs (2007) menar dock att deltagare i en fokusgruppsintervju har möjlighet till att komma till tals på sina egna villkor och inte på intervjuarens. Vilket innebär att om ett ämne upplevs som känsligt kan deltagaren avstå från att medverka i den sekvensen av diskussionen (Dimenäs, 2007). Allt insamlat material har dock hanterats på så vis att flickorna inte kan identifieras av utomstående. Studien är skriven så att texten inte kan kopplas till den enskilde individen och allt insamlat material har endast sparats på en privat PC, vars lösenord endast jag har tillgång till. Vid fokusgruppsintervjuerna valdes målgruppen flickor i åldern 13-16 år, samtycke inhämtades från flickornas målsman för deltagarna som var under 15 år. Vid de individuella intervjuerna valdes flickor som var över 15 år och behövde därmed inte ha målsmans samtycke. Rätten att bestämma själv över sin medverkan, deltagarnas roll i studien samt studiens syfte betonades väl. Denna information gavs både muntligt och skriftligt vid fokusgruppsintervjuerna och de individuella intervjuerna.

## 4. Resultat

Nedan presenteras de uppfattningar och upplevelser som informanterna har delgett genom fokusgruppsintervjuer och individuella intervjuer. Utifrån innehållsanalysen skapades två underliggande teman, två olika grupper som var avgörande för hur flickor resonerade kring flickfotboll. Den ena gruppen var flickor som ville satsa på sin fotboll och den andra gruppen var flickor som inte ville satsa. Resultatet visade på att flickors självförtroende konstrueras i interaktion med sin omgivning. Föräldrar, lagkamrater och framförallt tränare visade sig ha en viktig roll för flickors självförtroende på fotbollsplanen. Flickfotbollen tillgodosåg inte behoven hos de flickor som inte ville satsa på sin fotboll, vilket resulterade i att självförtroendet sänktes hos dessa spelare. Resultatdelen är uppdelad utifrån de kategorier som växte fram med hjälp av innehållsanalysen. Citaten nedan återspeglar det som informanterna har sagt i intervjuerna, citat från de individuella intervjuerna benämns (I) och citat från fokusgruppsintervjuerna benämns (F). I resultatdelen presenteras fiktiva namn vid de tillfällen flickorna nämner sin tränare vid namn.

### Flickors deltagande i fotboll

Flickors deltagande i fotboll medförde en rad viktiga aspekter för deras fysiska och psykiska hälsa. Det främsta skälet till att flickor spelade fotboll var för att det är kul, därefter beskrevs känslan av samhörighet och gemenskap som viktiga faktorer till ett deltagande. Att spela fotboll eller träna bidrog till hög status bland flickor. Känslan av att tillhöra ett lag värderades högt, de menade att samtidigt som det var kul att spela fotboll skapades även tillfälle att umgås med sina kompisar. Flickor ansåg att den sociala samvaron är oerhört viktig i fotboll då de inte hinner träffa sina kompisar i den utsträckning de önskar utanför skolan och fotbollsplanen. Den sociala aspekten var en drivande och bidragande motivationsfaktor till att flickor spelar fotboll.

*... mest för att det är roligt och just att man ska göra någonting och inte bara sitta hemma [...] Sen får man ju träffa kompisar. (F)*

*... för att det är roligt [...] När man sitter hemma så känner man att det äntligen är dags för fotbollsträningen, man liksom längtar efter den alltid. (I)*

Fotboll är en lagsport vilket flickor såg som positivt, på så vis kom de i kontakt med andra flickor och kunde skapa sig ett socialt nätverk. Flickorna beskrev att de uppskattar fotbollen som lagsport då de även gillar fysisk närkontakt.

*... det är väl mest det att man kan smälla på lite, om man spelar tennis till exempel så kan man ju inte slå på någon [...] Eller inte slå eller så, ja asså individuell sport klarar jag inte [...] Jag vill ha människor runt om mig. (I)*

Träning och att hålla sin kropp i form hade hög status hos ungdomar. En framträdande anledning till att spela fotboll hos flickor var att det gav synliga resultat på kroppens utseende. Det var ett stort plus att samtidigt som de hade kul med sina vänner på fotbollsplanen fick en vältränad figur på "köpet". Flickor som satsade på sin fotboll spelade för att nå sina proffsdrömmar och tyckte om att pressa sig själva. För dessa flickor sågs tävlingsmomentet i fotboll som nödvändigt då de ville bli bäst, det var även en bidragande faktor till att flickorna spelade fotboll. Det fanns andra uttalanden, av flickor som inte satsade på sin fotboll, som gick i motsatt riktning, dessa flickor spelade för att de ansåg att det hör till att delta och göra något fysiskt. De ville inte heller avvika från normen i familjen, där familjemedlemmarna var aktiva inom någon form av idrott. Fotbollen sågs som en arena där flickor kom bort från vardagen och fick möjlighet att rensa huvudet och undkomma tänkbara dåligheter. Fotbollen bidrog till positiva känslor och effekter efter utövandet i form av att flickorna blev piggare och gladare på dagarna och sov bättre på nätterna.

*Man känner att man mår bättre [...] Piggare [...] Alltså det är såhär lättare att koncentrera sig i skolan. (F)*

*Sen håller man sig ju i form på köpet. (F)*

*... det hör till [...] Man vill ju inte bli en soffpotatis. (F)*

### *Varför inte delta?*

Fotboll var en populär idrott som många flickor utövade, samtidigt valde många att sluta spela i slutet av högstadiet och i början av gymnasiet. Det hörde till att flickor slutade spela fotboll eller idrotta i denna ålder och det ansågs inte som något konstigt. Ingen höjde på ögonbrynet om de valde att fortsätta idrotta men ingen förväntade sig det heller. Den främsta faktorn till att de slutade spela fotboll var för att den ansågs vara för tidskrävande. När flickor började komma upp i tonåren växte nya intressen fram, de tvingades prioritera sina intressen då det inte gick att kombinera dessa. Skolan tog även alltmer tid och betygsättningen var en viktig faktor till att flickor ansåg att de inte hann med att spela fotboll. Flickorna ansåg att det förväntas av flickor att de ska vara duktiga i skolan medan pojkar förväntas vara duktiga i idrott. De menade att deras omgivning tyckte att flickor passar bättre in i skolmiljön och pojkar hör hemma inom den idrottsliga verksamheten.

*... för såhär, skolan börjar bli jobbig [...] Och de klarar inte av all skit som man kan få, asså så när man spelar. (I)*

*Ja, det har ju alltid varit så att killarna är bättre än tjejerna, så har det alltid sagts [...] Då känner tjejerna att vi inte får någon plats och då vill man vara bra i skolan och så istället. (I)*

Flickor i åldern 13-16 år tränade mellan två till fyra gånger i veckan och utöver det spelade de en till två matcher varje helg, bortsett från sommar- och vinteruppehåll. Flickor ansåg att alltför stor del av helgerna tas upp av fotboll vilket sågs som negativt. På helgerna ville de hinna med så mycket som möjligt då vardagarna annars var fullspäckade. En annan faktor till att flickor slutade spela fotboll var för att de tappade intresset eller hittade en annan idrott som passade deras önskemål och behov bättre. Känslan av att inte räkna till på fotbollsplanen och att anse sig själv som för dålig var en annan framträdande orsak till att flickor slutade spela fotboll. I 13 års ålder började fotbollen bli allt mer allvarlig och tävlingsinriktad vilket bidrog till att de flickor som inte satsade på fotbollen slutade spela. Flickorna upplevde att det blev för stor press på dem vilket ansågs som negativt då de ville spela fotboll för att det var kul. Vissa flickor kände att de inte längre utvecklades och kände att de svek sina lagkamrater då de inte kunde prestera lika bra som de andra i laget, de ville inte vara ivägen för deras satsning. Flickor som inte ville satsa ansåg att fotbollen inte tillgodosåg deras behov och avsikter med fotbollen, vilket var en bidragande orsak till att man slutade.

*... jag vill hålla igång men jag vill inte satsa [...] Andra ska inte behöva drabbas för att jag inte vill satsa. (F)*

Det ansågs i princip omöjligt att komma in i ett fotbollslag som nybörjare vid senare ålder då alla andra, rent fotbollsmässigt, ligger så långt före i utvecklingen. Det var även svårt att komma in i gemenskapen och i den sociala sammanhållning som fotbollen präglades av. Kompisarna var en bidragande anledning till varför flickor slutade eller fortsatte spela fotboll. Det var vanligt att flickor föll för gruppsycket och slutade spela fotboll då kompisarna gjorde det. Intressen för fest och pojkar blev mer intressant ju högre upp i tonåren de kom. Det var inte ovanligt att flickor började festa och röka när de slutade spela fotboll, de beskrev att många föll in i dåligheter när de lämnade fotbollen. Även den biologiska klockan spelade in, flickorna ansåg att ju högre upp i tonåren de kom desto sämre kondition och tröttare blev de. Det ansågs därför naturligt att sluta spela fotboll när dessa symtom yttrade sig.

*Om en hoppar av så gör alla det [...] Man börjar röka och konditionen blir sämre. (F)*

*När man blir äldre blir man tröttare och allt blir jobbigare. (F)*

## Varför ett bra självförtroende inom fotboll?

Flickor beskrev självförtroendet som tron på sig själv, tilltron på sina egna prestationer. Hur mycket man vågade ta för sig och framhäva sig själv under en match, i form av att testa nya finter eller våga ta skott, tillskrevs som självförtroende. Utan självförtroendet hade de ingen tilltro på sina egna prestationer och vågade inte ta sig an nya utmaningar på grund av rädslan för att misslyckas. Flickorna värderade ett bra självförtroende högt inom fotbollen och såg det som viktigt och avgörande för att bli en bra fotbollsspelare.

*...har man inget självförtroende så vågar du inte heller. (I)*



*...annars står man bara på sin plats och vågar inte göra något med bollen [...] Och när man väl får bollen så skjuter man bara iväg den. (I)*

## Åldersaspekt

Självförtroendet var beroende av ålderskillnaden i ett fotbollslag, särskilt i flicklaget. Flickor som spelade med äldre spelare tog inte lika stor plats och tog inte för sig så mycket som de hade velat eller önskat. Detta berodde på den osynliga sociala regeln, där det är de äldre som vet mest och därför får störst utrymme i det sociala rummet. När flickor däremot spelade med jämnåriga spelare eller med dem som var yngre, var det betydligt lättare att komma in i laget och flickorna tog för sig mer och blev mer frispråkiga. Ålderskillnaden sågs som ett problem för flickors självförtroende, särskilt i de tidiga tonåren. Ju mindre plats flickorna tog i laget ju mer utanför kände de sig. Om flickorna till en början väl hade utgett sig för att vara blyga och tystlåtna var det lätt att de förblev kvar i den rollen, även om det inte gav en rättvis bild av den verkliga personligheten. Vissa flickor kände att de utvecklades genom att spela med äldre spelare medan andra menade på att utvecklingen skedde då de vågade ta för sig, vilket skedde i interaktionen med jämnåriga eller yngre flickor. Problemet med ålderskillnaden avtog dock ju äldre flickorna blev. I damlaget var det så pass stor spridning i ålder att åldern inte längre sågs som ett mått på mognad och den gjorde sig inte heller påmind.

*Det är roligast att spela med F13 då det är lättare för mig, jag var ju en av de yngsta i F15 och i damlaget [...] Det är lättare för mig om jag har en lite äldre roll som målvakt, det är lättare att säga till att gå ditåt nu än i F15 (I).*

## Vågar pojkar mer än flickor?

Pojkar ansågs ha ett bättre självförtroende än flickor på fotbollsplanen. Medan pojkar tog för sig och hade en mer egoistisk spelarstil var flickor mer försiktiga och ville inte framstå som någon diva på fotbollsplanen. Flickorna var rädda över hur en mer aggressiv och egoistisk spelarstil skulle tas emot av omgivningen. Det fanns en rädsla över att bli ifrågasatt varför de till exempel inte passade bollen vid ett optimalt tillfälle. Flickorna ville inte sticka ut ur mängden, inte heller framhäva sig alltför mycket då de ville vara omtyckta av sina lagkamrater. Det ogillades många gånger att flickor var egoistiska på planen, framförallt bland lagkamraterna. De ansåg att pojkar dribblar, fintar och vågar sig på nya utmaningar i större utsträckning än vad flickor gör. Nedtryckningar och frispråkighet beskrevs som vardagsmat i fotbollsverksamhet för pojkar, där ingen heller verkade ta någon skada av den hårda jargongen.

*Man är rädd att de ska gnälla på en, man är rädd för att folk ska säga varför gjorde du så och inte så [...] Killar trycker ner varandra mer när de spelar. (I)*

*... de ska alltid trixa och styla med bollen, det gör ju aldrig tjejer [...] Killar kör hellre sitt eget race än passar andra. (I)*

*... de bryr sig inte vad folk säger och de är säkra på sin sak. (I)*

Flickorna delgav att pojkar ”leker” mer fotboll än vad flickor gör. Detta ansågs vara anledningen till att pojkar var bättre på fotboll och vågade mer än flickor. Pojkar förväntades

att spela fotboll under uppväxten och ”leka” fotboll ute i trädgården, medan flickor förväntades leka inne med sina Barbiedockor.

*Det känns som de lägger ner mer tid på det, står hemma i trädgården och lär sig spela fotboll (I).*

## Medier

Flickor ansåg att pojkar får betydligt mer uppmärksamhet och större utrymme inom fotbollen än vad flickor får. Vid varje tv-sänd fotbollsmatch var det nästan oavbrutet män som spelade. Inför större fotbollsturneringar uppmärksammades inte flickor i samma utsträckning som pojkar uppmärksammades. Detta var något som tog hårt på flickors självförtroende, de hade en känsla av att de hela tiden var tvungna att stå upp för sig själva och försvara sig medan pojkar bara gled fram på framgångsvågen. Flickor vågade inte satsa lika mycket som pojkarna gjorde, vilket ansågs vara anledningen till att pojkar fick större uppmärksamhet. Medan många pojkar spelade fotboll högt upp i åldrarna antogs det att fotboll bara vara en fritidssysselsättning för flickor under sin uppväxt och under tonåren. Ju äldre man blev desto mer avvikande var det om man som flicka spelade fotboll. Detta medförde att många flickor aldrig nådde ett spel och ett deltagande i damlaget, vilket bidrog till att flickor upplevde att de aldrig hann satsa på sin fotboll i den utsträckning som pojkarna gör.

*Det är ju mycket herrfotboll, den visas alltid på tv. Det är inte många dammatcher som visas [...] Exempelvis då i VM när damerna spelade, det är helt annat än då killarna spelade EM [...] Det är rätt tungt och dåligt tycker jag, det borde få mer plats. (I)*

*Det är väl att man inte riktigt vågar, vågar inte ta steget eller så, att man slutar efter flicklaget innan man går över i damlaget. (I)*

*... vi förväntas ju föda barn och skaffa familj när vi kommer upp i 20 års ålder [...] Killar de spelar ju tills de är gamla gubbar. (I)*

## Den tävlingsorienterade fotbollen

Flickfotboll betraktades vara tävlingsinriktad. Flickor upplevde att tränare och föräldrar ansåg att de ska spela fotboll för att det är roligt, men när det väl kom till en matchsituation blev det genast påtagligt att tävlingen var det viktigaste och det glömdes ofta bort att ha kul. Att vinna fotbollsmatcher ansågs inte vara särskilt viktigt utan en vinst sågs mer som en bonus. Gemenskapen i laget och att ha roligt på planen där alla fick möjlighet att delta efter sina förutsättningar sågs som det viktiga. Att vinna en match betraktades samspele med att ha roligt, om de inte hade roligt på planen vann de heller inga matcher. Flickorna värderade sina personliga mål och lagets framsteg högre än att vinna en match. Att göra ett mål utifrån en situation som de övat på träningarna spred större glädje än att enkelt vinna en match mot ett sämre lag. Detta bidrog till ett större självförtroende och bevisade att övning ger färdighet. Flickorna ansåg att de inte behövde spela med de bästa spelarna för att vinna en match eller göra framsteg. Det fanns många lag i en och samma förening som satsade olika mycket. Vissa lag jobbade mer med breddfotboll där alla spelarna fick chans att spela medan andra lag var väldigt toppinriktade, där allt gick ut på att vinna. Flickor som inte satsade på fotbollen fann mer glädje av att spela i ett lag som inte var alltför tävlingsinriktat. En god utveckling skedde då i ett inte alltför tävlingsinriktat lag utan skapades i lag där harmoni och lugn och ro gav sig

tillkänna, där glädje var en viktig byggsten. Motstridigheter fanns, flickor som satsade på sin fotboll såg dock tävlingsmomentet som en självklarhet.

*De säger såhär: vi spelar för att ha kul jag bryr mig inte om vi vinner, men ändå så får man det här skället efter matchen [...] Varför vann vi inte? (F)*

*... grejen är att vi inte gjorde ett enda mål utan släppte bara in en massa, men nu på hösten har vi faktiskt gjort 3-4 mål och det är ju väldigt [...] Alla blir ju helt överlyckliga över att bollen går in i mål, man bara gjorde vi mål? (I)*

*Vi spelar ju för att bli bäst, ibland får man såhär mycket press på sig men det är bara att kämpa. (I)*

*... asså det är både och, det ska ju vara kul med fotboll det är ju därför man spelar. Om det inte är roligt så vinner man inte heller. (F)*

Tävling var en del av flickfotbollen och därför var det viktigt att ibland kunna hantera förluster. Flickor med dåligt självförtroende hade svårare att hantera förluster än flickor med bra självförtroende. Detta berodde på att varje nederlag sågs som ett misslyckande, vilket flickorna även tog med sig in i nya matchsituationer som ledde till att de inte vågade ta sig an nya utmaningar av rädslan att misslyckas. Flickor med ett bra självförtroende kunde däremot lättare hantera en förlust och lyckades vända det negativa till något positivt.

*... det var ju också självförtroendet där som var dåligt, när personen inte gjorde rätt så var det lätt att den personen surade på planen och då sänkte den personen hela laget. (I)*

## Laguttagningar

Laguttagningar till matcher var en känslig situation inom flickfotbollen. Hur en laguttagning såg ut berodde på vilket lag flickorna spelade i. I vissa lag fick alla en möjlighet till att delta, ofta berodde detta på att det fanns för få spelare i laget och alla fick därför en chans till att delta. I flicklaget fick de som tränade vara med och spela matcher medan i damlaget berodde det mer på hur bra man var.

*Nja, innan har det alltid varit tränar man så spelar man. Men nu i damlaget så är det mer hur bra man är. Då spelar de bästa, då kvittar det om man tränat varenda gång så får du ändå inte vara med om du inte är tillräcklig bra. Det kan vara både bra och dåligt, det kan tagga en då man inte får vara med och då man får sitta på bänken. Men det kan även bli negativt och man undrar varför man aldrig får spela, så det kan bli på båda hållen. (I)*

En framträdande syn hos flickorna var att alla skulle få en möjlighet att vara med och spela på matcherna. De som inte satsade på fotbollen önskade att alla spelare skulle få rotera och få testa på att sitta på avbytarbänken, även de "bästa" spelarna. Genom att låta alla få delta skapades en bättre gemenskap och en trevligare stämning i laget. En bättre gemenskap bidrog till att flickorna började uppskatta varje enskild individs värde för laget. När flickorna kände gemenskap började de värna mer om lagets välmående och började pusha sina lagkamrater, vilket gav flickornas självförtroende en skjuts. Kritik inför gruppen och att inte bli uttagen till matcher sänkte självförtroendet på fotbollsplanen och även vid situationer då spelaren träffade

sina lagkamrater utanför planen. De som ansåg att de bästa spelarna skulle få spela var flickor som själva räknades till en av de bästa i laget och som redan hade en given plats.

*... det är nog att turas om liksom. Det är ju säkert såhär att man kanske alltid har fem som alltid är med från start och sen byter man ut de här övriga någon gång, så det snurrar. Även om jag inte tycker att de fem ska få spela en hel match utan även de ska få byta. (I)*

*Man behöver inte spela med de bästa för att vinna. (I)*

### *Tidig selektering*

Redan i tidig ålder blev det tydligt vilka flickor som ansågs tillhöra de bästa spelarna i ett lag. Vid 12-13 års ålder blev det dags för zonläger, dit skickade tränaren alla de flickor som de ansåg kunde nå framgång inom fotbollen. En framträdande uppfattning hos flickor var att dessa uttagningar var något väldigt negativt, som påverkade deras psykiska hälsa negativt. Det fanns dock andra uttalanden som tycks gå i motsatt riktning där uttagningarna ansågs vara något positivt. De som såg det positivt var flickor som själva hade blivit uttagna, för dessa flickor bidrog en uttagning till ytterligare motivation att spela fotboll då de kände att någon trodde på dem vilket även höjde deras självförtroende. Samtidigt innebar situationen ett sänkt självförtroende för de flickor som inte blev uttagna.

*Jag tycker det är bra, för då vet man att man är duktig och andra tror på en [...] Men sen om man inte kommer med så kan ju ens självförtroende sänkas. (I)*

*... när jag spelade i det andra laget så blev de här zonlägren, det var alltid två stycken som åkte. Vi var fyra 97:or och det var alltid två som åkte, det var lite tröttsamt [...] Och hon den andra slutade ju efter det. (I)*

### *Olika fotbollsvärden*

Det fanns två grupperingar inom flickfotbollen, en grupp med flickor som satsade på sin fotboll och en grupp med flickor som inte ville satsa utan bara spela för att hålla igång och ha roligt. Det uppstod ibland en krock i det egna laget på grund av dessa grupperingar. Flickorna hade svårt att förstå varandras avsikter med fotbollen. De mer tävlingsinriktade flickorna såg sig själva som de som verkligen var på träningarna för att de ville spela fotboll. Medan de flickor som bara ville spela för skojs skull beskrev sig som de som genuint älskade att spela fotboll, till skillnad från dem vars avsikt var att satsa på fotbollen. De flickor som satsade på sin fotboll ansåg att de som bara spelade för att det var roligt enbart tog upp en plats för någon annan som verkligen ville spela fotboll.

*... asså en del är ju där bara för att man ska vara där, så är det ju alltid, sen en del är där för man vill spela fotboll. (F)*

*... asså de är ju där för att de inte vill spela och inte vill träna egentligen så tar de ju plats för någon annan som vill. (I)*

*... så är det nog inte i vårt lag, för där älskar alla att spela fotboll men i andra lag ser det ut som hälften är dit tvingade. Det är jättestor skillnad mellan F13 och F15 för i*

*F13 gillar alla spela fotboll och tar en för den man är, sen i F15 får man lägga på den här masken. Jag är bäst liksom, annars fungerar det inte där. (I)*

## Tränarens roll

Tränaren spelade en viktig roll för flickors självförtroende på fotbollsplanen, men även en viktig roll för flickors deltagande i fotboll eller inte. Många flickor hade någon gång valt att byta klubb eller slutade spela på grund av en dålig tränare, oftast på grund av att tränaren var alldeles för hård och ställde orealistiskt höga krav. Vilken typ av ledarstil flickorna föredrog berodde på vilken avsikt de hade med sitt deltagande. Gemensamt för alla flickor var att de tyckte att en tränare skulle peppa, uppmuntra, utmana till olika saker, vara snäll, pedagogisk, rättvis, bestämd och ha tålamod. Flickors främsta anledning till att spela fotboll var för att ha kul, vilket ofta tränare glömde bort vid matchsituationer då tävlingsinstinkten var framträdande. De upplevde att tränare ofta ville åstadkomma mer än vad de själva ville. En flicka beskrev ett händelseförlopp då hennes självförtroende raserades och sjönk rejält på grund av en tränare:

*... självförtroendet det sjönk väldigt mycket där ett tag. För jag var på kalas och fick ett sms av Peter där han skrev att han ville prata, så då ringde jag till honom och han sa att vi var två målvakter och jag bara skulle vara med när den andra målvakten inte kunde. Så jaha då skulle inte jag vara med bara för att vi hade två målvakter då? nej så skyllde han på det att alla inte får lika mycket speltid, eftersom jag spelar lite med F13 också. Vilket inte jag tycker han ska skylla på. [...] Så jag var helt krossad när vi åkte hem därifrån. Jag var sjukt besviken, besviken var jag för jag trodde faktiskt inte han skulle vara så. (I)*

Någon månad efter händelseförloppet kontaktades hon av sin tränare igen då lagets första målvakt hade fått förhinder och inte kunde delta på en match:

*... ja och då helt plötsligt dög jag. Han tog mig bara för att nu har jag ingenting att välja på, det kändes för jävligt! Men jag visste att nu har jag blivit bättre och nu ska jag visa honom att bara för att jag har spelat med de yngre så behöver jag inte ha blivit sämre för det. (I)*

Flickor behövde känna att tränaren trodde på dem vilket bidrog till att de kände sig accepterade i laget och vågade mer på fotbollsplanen, vilket även utvecklade självförtroendet. Flickor behövde bekräftelse från omgivningen och tränaren. En tränare önskades se varje enskild flicka och inte bara ge beröm till ”de bästa spelarna”.

*Du vågar ju mer om någon tror på dig, och vågar du mer så gör du ju mer och då har du större chans att utvecklas. (F)*

*Jag började spela mer i F13 och de hjälpte ju mig för att jag skulle bli bäst, jag skulle bli den Patrik ville ha enligt dem. Så de hjälpte ju mig och jag fick väldigt bra träning av dem och beröm vilket jag verkligen behövde. Så sen vände det, så jag har utvecklats en massa detta året. (I)*

Flickor önskade att i lugn och ro få öva på det de var sämre på för att sedan kunna känna att de behärskade uppgiften för att kunna våga testa den i praktiken. Det var då viktigt att tränaren var tillgänglig, gav konstruktiv kritik och uppmärksammade framsteg och gav beröm

för detta. Detta var dock önsketänkande då de flesta tränarna, enligt flickorna, inte agerade utifrån deras önskemål.

*... den ena är ju en ledare som bara plockar ut de bästa i laget, de får alltid spela. Och är man då inte den bästa i laget som jag inte var då, liksom inget beröm, man bara var där [...] Medan han vi har nu skojar med en och skämtar lite, han säger felen och låter mig rätta dem. Det ska liksom inte vara allt rätt från början. (I)*

*... förlorar man en match och jag släppt in tre mål så får jag ju strry... nej jag får inte stryk men asså jag får rejält med kritik från min tränare... tränare borde ju typ peppa och säga att det går bättre nästa gång istället för att säga att man är dålig som släppte in (F).*

Flickor föredrog diskussioner och ville vara en del av planeringen av målsättning och träningsupplägg. Det var viktigt med inflytande inom flickfotboll och flickor gillade när de fick vara med och bestämma. Oftast var det tränaren som bestämde målsättningarna för laget och flickorna förväntades följa dessa utan någon inbjudan till diskussion. Det hände ofta att tränare blev besvikna och sura om laget förlorade vilket resulterade i att en negativ stämning spreds inom laget, de lade också onödiga kommentarer som påverkade flickornas självförtroende. Tränaren hade sina favoriter i laget och detta syntes tydligt vid laguttagningar och i olika match- och träningsituationer. Flickorna hade svårt för att se vem flickfotbollen egentligen var till för.

*... ibland kan man tro att det är för föräldrarna och tränarna och att vi är deras sådana här tråddockor. Ibland börjar man undra, ibland vill man gå fram till tränarna och publik och säga: kan ni vara tysta det är faktiskt vi som spelar. (I)*

### *Manlig eller kvinnlig tränare?*

Flertalet flickor hade manliga tränare, vilket det fanns delade meningar kring. Flickor som ville satsa på sin fotboll föredrog en manlig tränare då de hade större respekt och lyssnade bättre på dessa än kvinnliga tränare. Manliga tränare beskrevs som hårda, stränga och hade målsättningar som hela tiden gick ut på att vinna till varje pris. Medan flickor som inte ville satsa på fotbollen föredrog kvinnliga tränare då de besatt en förståelse för flickors livssituation. De ville även ha någon att prata med vid behov vilket flickorna upplevde att de kunde göra med kvinnliga tränare. Manliga tränare var mer oförstående för flickors olika situationer och många gånger vågade de inte konfrontera sina manliga tränare om man var missnöjd med något, vilket påverkade tryggheten i laget. Flickorna blev mer tillbakadragna, vilket påverkade självförtroendet.

*Tjejen som vi hade som tränare var inte så sträng utan det var mer att man fick göra lite som man ville. Killar är mer, har lätt för att bli arga, är mer stränga men man lyssnar bättre på dem. (I)*

*... jag tycker man ska ha både en kvinnlig och manlig tränare så att både killar och tjejer kan känna... det är mycket typ, i fotbollen så är det alltid killar som är tränare. Så kan man känna så ibland att det hade varit bra med en tjej för alla har inte alltid ett bra humör när man tränar och alla mår inte riktigt bra vissa veckor... såhär, då hade det varit bra med en kvinnlig för då asså vet hon ändå om och hon förstår. Killarna bara äh det är väl ingenting, bara till att bita ihop. (F)*

... man vågar inte, man är rädd att man får det i ansiktet. (I)

## Vilken roll har föräldrar för flickors självförtroende?

Flickor hade ofta familjemedlemmar som var aktiva eller som varit aktiva på något sätt inom den förening flickorna spelade i. Föräldrar sågs som ”publikcoacher” och agerade olika mycket. Föräldrar kunde både höja och sänka flickors självförtroende under en matchsituation. Flickor ansåg att föräldrar lägger sig i alldeles för mycket i deras sätt att spela, ofta så mycket att det upplevdes som negativt. Flickor tyckte det var väldigt irriterande när föräldrar kom in och skulle tycka till om deras spelmonster. Vissa föräldrar var för hårda mot sina döttrar och hade andra avsikter med sin dotters fotboll än vad hon själv hade och ville. Detta var ett tydligt inslag i flickfotbollen och något flickorna själva märkte av väldigt tydligt.

*Vissa vet ju inte vad de pratar om ens, de vill att sina barn ska bli fotbollsproffs men de har kanske andra drömmar [...] många är dit tvingade, och vill egentligen inte vara där. (I)*

*... asså stör ens föräldrar och prackar ner en och säger att man är dålig och gör fel hela tiden så är det ju självklart att självförtroendet det måste sjunka. Mina föräldrar har aldrig varit så, men man hör ju andras föräldrar och tänker kan ni inte bara vara tysta. Jag sköter detta själv. (I)*

Föräldrar kunde även ha en positiv inverkan på flickornas självförtroende då de pushade på rätt sätt och lagom mycket. Vissa föräldrar var väldigt måna om sina döttrars fotbollsspelande och stöttade på så vis att de lade ner ett stort antal timmar varje vecka för att köra dem till matcher och träningar. En del föräldrar var väldigt engagerade i fotbollen, detta var i övervägande fall föräldrar till de flickor som satsade på sin fotboll.

*... han tycker det är roligt att titta på träningarna och se vad vi gör, så berättar han också för mig vad jag behöver jobba mer på. Så där lär man sig mycket lättare, asså han ser det ju på ett annat sätt än vad jag gör på planen. (I)*

*Ja det stärker ju en när ens föräldrar är med och hejar och visar att de bryr sig. (I)*

## Gemenskap

Flickors självförtroende var beroende av lagkamraternas respons och agerande gentemot deras prestationer på fotbollsplanen. Gemenskapen i laget var viktig för självförtroendet. Kände flickorna ett utanförskap i laget bidrog detta till känslor såsom ångest och oro, vilket i sig påverkade självförtroendet på fotbollsplanen. Däremot var en bra gemenskap där alla accepterades en viktig del inom fotbollen för att skapa en tillåtande miljö där flickors självförtroende kunde växa. Gemenskap inom laget skapades genom enkla regler, ett exempel var att duscha tillsammans efter varje match och träning vilket skapade en vikänsla. Flickor önskade att de även kunde hitta på något utanför fotbollsplanen tillsammans med sina lagkamrater för att lära känna varandra bättre. Vissa flickor upplevde att de bara hälsade på varandra när de kom till fotbollsplanen, när de befann sig i andra sammanhang var det precis som om de inte kände varandra.

*... man behöver inte bara spela fotboll kan jag tycka, utan man kan ju träffas utanför och hälsa på varandra utanför planen i alla fall. För det blir mycket så nu spelar vi fotboll och alla är vänner sen kommer man utanför och ingen vet vem man är. De stänger liksom, det är fotboll och då snackar alla fotboll bara. Det blir inget vad gjorde du efter skolan?... såhär, utan det blir fotboll bara [...] Zlatan han är bäst liksom. (I)*

*... det är väl bra, vi duschar ihop efter träningarna och så. Så det är rätt mycket prat, det är viktigt, det känns bättre. (I)*

I många lag förekom det mycket gnäll, lagkamraterna sinsemellan, vilket bidrog till att de ifrågasatte varandras beslut i olika situationer. Detta ledde till att flickorna till slut inte vågade göra vissa saker på planen och stor energi lades ner på fel saker. Flickorna tyckte att de skulle motivera varandra för att skapa bättre gemenskap.

*... tycker de inte jag är bra så vill de kanske inte passa mig, och då vågar du inte göra det som du kanske ville göra [...] Finta av någon eller så. (F)*

## Resultatsammanfattning

Resultatet visade att det finns två grupperingar vad gäller avsikten inom flickfotboll, det finns de flickor som satsade på sin fotboll och de flickor som inte satsade. Hur flickorna upplevde och resonerade kring flickfotbollen var beroende av vilken avsikt hon hade med sin fotboll. Flickors självförtroende på fotbollsplanen visade sig konstrueras i interaktion med föräldrar, lagkamrater och tränare. Flickors självförtroende skapades på liknande sätt oavsett vilken avsikt flickorna hade med sin fotboll, det vill säga i interaktion med omgivningen. Flickfotbollen var tävlingsinriktad och gynnade därmed enbart de flickor som ville satsa på sin fotboll. Flickorna som bara ville spela för skoj skull kände sig ofta i vägen för sina lagkamrater och ansåg att fotbollen inte var konstruerad efter deras behov och önskemål. Även om flickfotbollen var tävlingsinriktad var inte att vinna den främsta anledningen till att idrotta. Flickorna kände att omgivningen många gånger glömde bort deras egentliga anledning till deltagandet i fotbollen. Laguttagningar var något som var jobbigt och sänkte självförtroendet hos de flickor som inte ville satsa på sin fotboll. Dessa flickor menade att de ville ha en jämlik flickfotboll där alla skulle ha samma rättighet till ett deltagande, där alla skulle få vara med och spela. Skillnader fanns mellan flickor- och pojkars självförtroende på fotbollsplanen. Flickorna ansåg att pojkar har ett större självförtroende än flickor och vågar mer på fotbollsplanen. Pojkar ansågs få mer uppmärksamhet och större utrymme i medier än vad flickorna fick, vilket påverkade deras självförtroende negativt.

## 5. Teoretiska perspektiv på flickors upplevelser

Resultatet visade att flickor har olika målsättningar och finner olika värden med sitt fotbollsspelande. Bourdieu hävdade:

*... it would be naive to suppose that all practitioners of the same sport (or any confer the same meaning on their practice or even, strictly speaking,*



*that they are practising the same practise* (Bourdieu, 1984, s. 210-211)

Flickor har olika avsikter med sin fotboll vilket kan förklaras utifrån Bourdieus begrepp habitus. Flickors olika fotbollsvärden kan förklaras utifrån att de lever under olika skilda förutsättningar och innehar olika habitus. Individer finner olika värden i fritidssysselsättningar vilket inte är en medfödd förmåga utan bör tolkas utifrån individernas sociala ursprung och nuvarande livsvillkor (Bourdieu, 1984). Flickfotbollen är bättre anpassad till de flickor som vill satsa på fotbollen, vilket påverkar självförtroende i negativ riktning hos flickor som inte vill satsa. Flickor som inte vill satsa beskriver sig oftast som inte tillräckligt duktiga för att komma någon vart med fotbollen. På så vis påverkas flickornas självförtroende då det ställs allt högre krav inom flickfotbollen och allt större fokus på vikten av att vara duktig. Flickor som ville satsa på sin fotboll hade, i högre utsträckning än flickor som inte ville satsa, stöttande föräldrar som ofta var aktiva och engagerade i föreningen på något sätt. Dessa föräldrar hade i många fall ett stort fotbollsintresse. Flickornas vilja att satsa på sin fotboll kan förklaras utifrån habitus, flickorna har i interaktion med sin omgivning skapat sig ett värde och en avsikt med sitt fotbollsspelande. Bourdieu (1984) menade att individen dras till det som bäst stämmer överens med dennes livsfilosofi, det vill säga de normer man levt med under en lång tid och skapat i interaktion med omgivningen. Trondman (2005) menar att vissa saker framstår som självklara för en själv men otänkbara för andra tack vare att vi har levt skilda liv.

Flickor skapar sig en identitet som "sportflicka" genom ett deltagande i fotboll (Tebelius, 2001). Barn och ungdomar ges goda möjligheter till att uttrycka en speciell livsstil genom idrotten. Idag har fritiden fått en allt större betydelse för individers liv, där det ges tillfällen att visa vem man är. För att få sin identitet bekräftad och uppnå social status görs medvetna och omedvetna investeringar på fritiden (Engström & Redelius, 2002). Flickor spelar fotboll för att de vill tillhöra en grupp, ett lag. Gemenskapen är viktig i flickfotboll och är avgörande för flickors självförtroende. Känner flickorna en gemenskap bidrar det till en känsla av trygghet vilket påverkar självförtroendet i positiv riktning. Att vara aktiv och träna på sin fritid har hög status hos flickor. Att spela fotboll kan ses som ett identitetsskapande som "fotbollstjej", vilket även medför förväntningar från omgivningen som kan påverka flickors självförtroende. Enligt Engström (1999) finns det i varje organiserad idrott en kollektiv medvetenhet om vilka värderingar och normer som är självklara. Flickors självförtroende påverkas genom en identitet som fotbollstjej utifrån omgivningens reaktioner på flickors sätt att vara på fotbollsplanen. Flickor växer snabbt in i olika roller på fotbollsplanen, i interaktion med omgivningen identifieras en roll för varje flicka samt vad som förväntas av henne. Flickorna i studien beskrev att när de spelade med äldre spelare vågade de inte ta för sig, de fick en identitet som den återhållsamma flickan. Detta påverkade självförtroende i den mån att omgivningen inte förväntade sig en prestation av flickorna som i sin tur ledde till att flickorna inte kände att någon trodde på dem. Utebliven känsla av att ingen tror på den egna prestationen påverkar självförtroendet negativt. Flickors sätt att vara i olika situationer på fotbollsplanen kan i sin tur kopplas till habitus. Individens roll i den bestämda kulturen är beroende av individens habitus relaterat till den aktuella idrottskulturen (Engström, 1999).

Flickors självförtroende är även beroende av det som finns i personligheten och den egna tilltron på prestation. Flickorna beskriver att de inte vågar ta för sig lika mycket som pojkar gör på fotbollsplanen av rädsla att misslyckas och få sina beslut ifrågasatta. Det växte en oro hos flickor kring hur omgivningen skulle reagera om de antog en mer egoistisk spelarstil. Pojkar verkar enligt flickor inte bry sig om vad andra tycker, vilket var en av flickornas förklaringar till att pojkar är bättre på fotboll än flickor, enligt dem själva. Detta stämmer

överens med Woodman & Hardys (2001) forskning som visar att prestationen försämras ju mer idrottaren oroar sig.

## 6. Diskussion

Redelius (2002) ställer sig den intressanta frågeställningen *Vem är barn- och ungdomsidrotten till för?* Frågeställningen är intressant utifrån mitt resultat som pekar på att flickfotbollen idag konstrueras av vuxna, för vuxna. Flickfotboll är en verksamhet för flickor, men mitt resultat tyder på att verksamheten inte är utformad efter alla flickors behov. Fotbollen tillgodoser enbart behov och önskemål hos hårt fotbollssatsande flickor. Idag slutar allt fler flickor i åldern 13-16 år med den organiserade idrotten (Skånes Idrottsförbund, 2012). De främsta faktorerna till avhopp är att fotbollen är för tidskrävande och att allt större fokus läggs på prestation. I takt med att det blir allt viktigare att prestera på fotbollsplanen sänks självförtroendet hos de flickor som inte anser sig vara särskilt duktiga på fotboll. Ur ett långsiktigt perspektiv bör fotbollen integrera ett nytt synsätt för att överleva. Ett synsätt som kan tillfredställa flickors behov och främja en psykisk och fysisk hälsa. Ett synsätt som kan leva upp till den demokratiska värdegrund svensk fotboll vill stå för, det vill säga *tillgänglig för alla*. Att fotbollen är tillgänglig för alla är en bild som inte stämmer överens med verkligheten, vilket mitt resultat indikerar på. Många flickor fräntas rätten att delta. Flickfotbollen präglas inte heller av ett demokratiskt synsätt, flickor spelar med olika förutsättningar vilket omgivningen inte tar hänsyn till.

Samtidigt ska man inte hindra de flickor som vill satsa på sin fotboll, men denna satsning sker för tidigt och är många gånger inte långsiktigt lönsam utifrån flickors psykiska hälsa. Flickor växer och spelar fotboll under olika fysiska förutsättningar i tidig ålder. Det finns många exempel på flickor vars självförtroende raserats på grund av en för tidig tävlingsinriktad fotboll. Flickor som i tidig ålder får stor uppmärksamhet och positiv bekräftelse från omgivningen utifrån sitt fotbollsspelande, kan snabbt få sitt självförtroende sänkt eller förstört. Vid tonårens senare del kan de andra lagkamraterna komma ikapp rent fotbollsmässigt, detta bidrar till att den tidigare obestridda positionen i laget nu inte längre är självklar (Tebelius, 2001). För många flickor blir detta ett bakslag då de tidigare enbart fått positiv bekräftelse och uppmärksamhet för att nu komma i skymundan. ”*Den som inte dåras av framgång, knäcks heller inte av motgång*” (Railo, Eriksson & Matson, 2000, s. 63). Mitt resultat tyder på att en avdramatisering av resultat och prestation i flickfotboll skulle leda till ett stärkt självförtroende hos de flickor som inte anser sig själva som särskilt duktiga. En prestationsinriktad flickfotboll bidrar i sin tur till ett starkt självförtroende hos de bästa fotbollsspelarna, i form av att de får mycket uppmärksamhet och bekräftelse. Samtidigt kan detta självförtroende raseras snabbt och kan då ge förödande konsekvenser. En avdramatisering av resultat och prestation skulle undvika en tidig selektering. Tränare signalerar tydligt vid laguttagningar vilka som anses vara de bästa spelarna. Flickor som inte tillhör denna kategori upplever prestationsångest under en tävling som jobbig, vilket i sin tur påverkar självförtroendet i negativ riktning. Dessa flickor känner sig även många gånger i vägen för lagets frammarsch, vilket i värsta fall kan bidra till att flickor slutar spela fotboll. Resultatet tyder på att flickor uppskattar själva tävlingen i fotboll, det är snarare omgivningens förväntningar på prestation som flickors självförtroende tar skada av. Tävling i sig är stimulerande för flickor men ett minskat fokus på tävling släpper kraven på att de hela tiden måste prestera. Det kan vara nyttigt för flickor att komma i kontakt med motgångar och

förluster, om det sker under rätt förutsättningar och stöd. Trondman (2005) anser att ur ett hälsoperspektiv bör föreningsidrotten både vara fysiskt och psykiskt främjande. Flickfotbollen är idag inte fysiskt och psykiskt hälsofrämjande för alla deltagare, utan mitt resultat visar på att den enbart tillgodoser den grupp flickor som satsar på sin fotboll.

Flickorna ansåg att man inte behöver spela med de bästa spelarna för att vinna en match. Ett lag är aldrig bättre än den svagaste länken, ett främjande arbete för flickors psykiska hälsa i form av självförtroende på fotbollsplanen gynnar alla parter. Utebliven bekräftelse från omgivningen sänker självförtroendet och leder ibland till att man i hög grad blir självkritisk och blir sin egen värsta fiende. Att vara självkritisk kan vara bra men inte på ett sätt som är destruktivt (Railo, Eriksson & Matson, 2000). Det är samtidigt lättare att bygga upp ett självförtroende om personen är trygg i sig själv och har en bra självkänsla. Enligt Deci & Ryan (1995) blir då upplevelser mindre ängsloframkallande vid prestationer. Flickors självförtroende konstrueras utifrån den egna personligheten och i interaktion med omgivningen och dess respons vid flickors prestationer (Railo, Eriksson & Matson, 2000). Problemet i lagsport ligger i att man lätt tappar bort individen. Flickorna i studien ansåg att den enskilda individen kommer i skymundan och vinsten för laget är det som räknas. För ett främjande av flickors självförtroende krävs det att se till varje enskild individs prestation och framgång på fotbollsplanen. Fokus bör ligga på gemenskap och att skapa flickor som kan samarbeta i grupp istället för att skapa individuella ensamvargar. Dahlin (2004) menar att om man lär barn och ungdomar redan i tidig ålder att konkurrera och att alltid vara bäst, blir detta sätt att skildra omgivningen på även bestående i vuxen ålder. Detta är inte främjande för en framtida god och sund samhällsutveckling (Dahlin, 2004).

Idrottar flickor och pojkar på lika villkor? Flickor anser att pojkar har större förutsättningar för att bli duktiga i fotboll. Pojkar beskrivs få mer uppmärksamhet och större plats i samhället och i medier, vilket påverkar flickors självförtroende negativt. Hjelm (2007) gör den intressanta skildringen att män inte imponeras av damfotbollsspelarnas prestationer då de själva presterar, eller tidigare presterat ungefär lika bra. Kvinnor som hoppar kortare i längdhopp och lägre i höjdhopp än män, påverkar inte de manliga åskådarnas värderingar på samma sätt eftersom de själva inte kan hoppa omkring sju meter i längd och två meter i höjd (Hjelm, 2007). Har flickor svårare att imponera på sin omgivning genom prestation, då fotbollen är en så pass vanlig idrott? Får flickor inom fotbollen kämpa mer än flickor som utövar en ovanligare idrott? Samtidigt visar mitt resultat på den intressanta skildring som finns mellan pojkar och flickor då det gäller acceptansen av att hävda sig på fotbollsplanen. Flickor anser att pojkar har större förutsättningar för att bli duktiga då de tar för sig mer på fotbollsplanen, samtidigt anses det inte vara okej för en flicka att hävda sig även om hon skulle gjort det bra. Det intressanta är att denna syn kring att det inte är okej att hävda sig som flicka kommer från flickorna själva, det vill säga en syn lagkamraterna har sinsemellan. Flickorna i studien ansåg att de inte vågade ta vissa beslut av rädsla för att bli ifrågasatt av de egna lagkamraterna. Är det så att det är flickorna själva som är hindret för varandras framgång?

Fotbollsverksamheten för flickor bör ses över och man behöver fundera över vad verksamheten egentligen vill stå för. Ofta är det tränaren som har ansvaret för ett lag och hur pass tävlingsinriktat laget är. Idrotten är, näst efter skolan, en av våra viktigaste offentliga uppfostringsmiljöer. Det är därför av största vikt att verksamhetens värdegrund betraktas noga, likaså hur den bedrivs (Engström & Redelius, 2002). Ofta ställer föräldrar höga krav på utbildade lärare och fritidsledare inom skolan, men sådana krav ställs inte inom föreningslivet (Dahlin, 2004). För ett främjande av såväl flickors psykiska som fysiska hälsa krävs högre

krav på flickfotbollen som verksamhet. Problemet är att arbetet inom fotbollen ofta är ett ideellt arbete, men hur kommer det sig? Övervikt och fetma har kommit att bli ett av våra största folkhälsoproblem och fysisk aktivitet är ett av våra elva målområden. Hur kommer det sig att det är acceptabelt att vem som helst får ta hand om barn och ungdomar, när fotbollen utgör en sådan stor arena hos barn och ungdomar? Detta problem är något som genomsyrar all idrott och inte bara flickfotbollen. Enligt Hansson & Subotic (2010) har majoriteten av ungdomar i Sverige någon gång under barndomen varit aktiv i någon form av idrott. Idrottsverksamhet tillskrivs en unik betydelse, i kraft av sin utbredning och popularitet, för de lärprocesser som utspelar sig utanför de särskilt arrangerade undervisningssammanhangen (Engström & Redelius, 2002). Ändå får idrottsverksamheten bedrivas av vem som helst utan några som helst krav på kunskap, vilket inte skulle varit acceptabelt inom andra offentliga uppfostringsmiljöer såsom skolan.

## Metoddiskussion

I de fokusgrupper som använts har varje fokusgrupp bestått av sex till åtta flickor. I en fokusgruppsintervju är ett lämpligt deltagarantal inte färre än fyra och inte fler än sex personer. Detta motiverar Wibeck (2010) genom Simmels teori om triader. Om en fokusgrupp består av fler än sex personer finns det en risk att det bildas grupper som talar med varandra. Det finns även en risk att mer tillbakadragna personer inte kommer till tals över huvud taget (Wibeck, 2010). Vid vissa fokusgruppsintervjuer var deltagarantalet större än vad som anses vara lämpligt. Dessa fokusgruppsintervjuer kan ha påverkats av att vissa personer möjligtvis drog sig tillbaka en aning. Rollen som moderator innebar dock att försöka se till att alla kommer till tals. Samtidigt var fokusgruppsintervjuerna frivilliga att delta i, vilket innebar att de flickor som medverkade i intervjun hade en vilja att framföra sina åsikter och tankar.

Det har varit en klar fördel i studien att som moderator och intervjuare var relativt nära i ålder med flickorna, samt var av samma kön. Detta bidrog till en känsla av att flickorna fick ett stort förtroende för mig. De öppnade många gånger upp sig och delgav ovärderliga tankar som möjligen inte skulle komma fram om moderatorm eller intervjuaren var en pojke eller några år äldre. Detta var något flickorna även diskuterade i fokusgruppsintervjuerna.

Vid kvalitativa studier används inte validitet och reliabilitet, utan begreppen tillförlitlighet, beroende och överförbarhet används för att säkerställa en kvalitativ studies trovärdighet (Graneheim & Lundman, 2004). Under hela arbetets process har frågeställningarna och syftet hållits i åtanke för att nå en hög tillförlitlighet i studien. Detta då tillförlitlighet innebär att man mäter det som studien avser att mäta. I studien har därför ledande frågor undvikts och istället bestått av öppna frågor utifrån en semistrukturerad intervjuguide. Detta för att samla in ett så korrekt material som möjligt då ledande frågor kan leda till ett missvisande resultat. Alla intervjuer spelades in med ljudinspelare för att kunna transkribera intervjuerna korrekt. Detta gav möjlighet att gå tillbaka och lyssna på intervjuerna, vilket i denna studie har varit ovärderligt. Tillförlitligheten i studien ökar då intervjuerna spelas in på band och en utskrift av intervjuerna kan ges ordagrant (Kvale 1997). Ibland kan respondenterna påverkas av en bandinspelning. Detta var inget som märktes av i de individuella intervjuerna. Däremot vid vissa fokusgruppsintervjuer kan en bandinspelning ha påverkat flickornas svar vid intervjuens öppningsfråga genom att de till en början var lite tystlåtna, vilket även kan ha berott på den sociala interaktionen. Ju längre in i intervjun vi kom desto mer vågade flickorna prata och delge sina tankar och upplevelser. För att säkerställa studiens tillförlitlighet ytterligare hade det varit önskvärt att låta respondenterna läsa examensarbetets empiriska del innan det

sammanställdes. Detta hade varit önskvärt då respondenterna kunnat ge åsikter och synpunkter på materialet, vilket tyvärr inte gått att tillgodose i studien på grund av brist i tidsramen. Vid intervjuerna tillfrågades däremot flickorna om deras svar hade uppfattats korrekt. Detta för att undvika missförstånd som kunnat vara olyckligt för studiens resultat.

Överförbarhet är viktigt för studiens trovärdighet. Begreppet överförbarhet syftar till hur studiens resultat och slutsatser kan generaliseras i andra sammanhang (Graneheim & Lundman, 2004). För att studien skulle bli överförbar har det empiriska materialet försökts beskrivas på ett sådant vis att läsaren skulle få en så bra uppfattning över kontexten som möjligt. Då flickor som inte vill satsa på sin fotboll upplever ett och samma problem, det vill säga att flickfotbollen inte tillgodoser deras behov, är det tänkbart att samma problem även finns i andra kontexter inom idrotten.

I studien har materialet endast analyserats utifrån en person, vilket kan vara en nackdel då man brottas med den egna förförståelsen samt ser på materialet med samma ögon under studiens gång. Under arbetets process har jag därför försökt vara så öppen för alla tänkbara infallsvinklar som möjligt. Det empiriska materialet är sett ur en abduktiv ansats vilket har varit mest lämpligt för studien. En deduktiv ansats innebär att det empiriska materialet enbart går efter teorier, vilket i denna studie upplevs som en begränsning då ansatsen inte genererar till nya tankebanor och idéer. Det har heller inte varit önskvärt att se materialet utifrån en induktiv ansats som enbart grundar slutsatser på det empiriska materialet. Det går aldrig vara helt säker på en induktiv slutsats eftersom den enbart bygger på det empiriska materialet och inte på någon accepterad teori (Eriksson & Wiedersheim-Paul, 1991). I studien har det varit en fördel att kunna växla från teori till empiri.

## 7. Konklusion

Ett bra självförtroende är en viktig byggsten inom flickfotboll. Flickors självförtroende konstrueras i interaktion med omgivningen och dess reaktioner på deras prestationer på fotbollsplanen. Inom flickfotboll finns det en grupp flickor som satsar på sin fotboll och en grupp flickor som inte satsar. Flickfotbollen är idag utformad av vuxna och anpassad till flickor som strävar efter idrottslig framgång. Fotbollsverksamheten för flickor är inte demokratisk och tillgänglig för alla. Ur en folkhälsovetenskaplig syn kan slutsatsen dras att flickfotbollen ur ett långsiktigt perspektiv måste finna nya synsätt för att inte frånta flickor rätten till psykiskt välbefinnande och fysisk aktivitet inom verksamheten.

Fotbollsverksamheten är en stor arena för barn- och ungdomar och idrott som helhet är den näst största offentliga uppfostringsmiljön (Redelius & Engström, 2002). Ändå kan vem som helst bedriva idrottsverksamhet utan varken krav på utbildning eller kunskap, vilket varken är främjande för den psykiska eller fysiska hälsan. Det skulle vara intressant att studera hur och vem som bedriver idrottsverksamhet i andra länder och hur man jobbar med denna fråga. Studien har även visat sig vara viktig inte minst ur ett genusperspektiv, därav hade det varit av stor vikt att göra en liknande studie inom pojkfotbollen.

För att tillgodose alla flickors behov och främja deras självförtroende behöver verksamheten poängtera flickors främsta fotbollsvärden, *glädje* och *den sociala samvaron*. Redelius (2002) menar att barn, ledare och föräldrar lever i skilda idrottsvärldar. Jag skulle vilja påstå att *barn* i sig lever i skilda idrottsvärldar utformade av vuxna.

# Litteraturförteckning

Abrahamsen, F.A., Roberts, G.C. & Pensgaard, A.M. (2008). Achievement goals and gender effects on multidimensional anxiety in national elite sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 449-464.

Alexander, V. & Krane, V. (1996). Relationship among performance expectations, anxiety, and performance in collegiate volleyball players. *Journal of Sport Behavior*, 19, 246-269.

Allender, S., Cowburn, G. & Foster, C. (2006). Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: a review of qualitative studies. *Health Education research*, 21, 826-835.

Alvesson, M. & Sköldberg, K. (2008). *Tolkning och reflektion*. Lund: Studentlitteratur.

Apitzsch, E. (2011). Låt barn idrotta utan press. *Svenska dagbladet*, 13 februari.

Bourdieu, P. (1984). *Distinction: A Social Critique of the Judgement of Taste*. London, Routledge & Kegan Paul.

Bourdieu, P. (2000). *Konstens regler – det litterära fältets uppkomst och struktur*. Stockholm/Stehag.

Brackenridge, C. (2011). [Elektronisk] *Children's Rights in Football: Welfare and Work*. Tillgänglig: <http://www.idrottsforum.org/articles/brackenridge/brackenridge110608.html> (2011-11-09).

Carlsson, H. & Olsson, P. (2008). *Idrottslärares medvetenhet kring självkänsla – En studie i idrottslärares främjande av elevers självkänsla*. Kalmar: Högskola (Examensarbete inom humanvetenskapliga institutionen).

Cronsell, N., Engvall, J., & Karlsson, P. (2005). *Hälsoarbete & Hälsobokslut*. Näsviken: Lundén Information AB.

Curry, C. & Light, R. (2009). Children's reasons for joining sport clubs and staying in them: A case study of a Sydney soccer club. *ACHPER Healthy Lifestyles Journal*, 56, 23-27.

Curry, T.J., Arriagada, P.A. & Cornwell, B. (2002). Images of Sport in Popular Nonsport Magazines: Power and Performance versus Pleasurer and Participation. *Sociological Perspectives*, 45, 4:397-413.

Czarniawska, B. (1999). *Writing management: organization theory as a literary genre*. Oxford: Oxford University Press.

Dahlin, L.B. (2004). [Elektronisk] *Kan idrott förbereda ungdomar för vuxenlivet eller slår den ut potentiella idrottsutövare?* Tillgänglig: <http://www.idrottsforum.org/articles/dahlin/dahlin.html> (2011-12-05).

- Deci, E.L. & Ryan, R.M. (1995). Human autonomy, the basis of true self-esteem. I M.H. Kernis (red.), *Efficacy, agency and self-esteem* (s.31-71). New York: Plenum Press.
- Denscombe, M. (2000). *Forskningshandboken – För småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskapen*. Lund: Studentlitteratur.
- Dimenäs, J. (2007). *Lära till lärare. Att utveckla läraryrket – vetenskapligt förhållningssätt och vetenskapligt metodik*. Stockholm: Liber.
- Eliasson, I. (2009). *I skilda idrottsvärldar – Barn, ledare och föräldrar i flick- och pojkfotboll* Umeå: Universitet. (Akademisk avhandling inom pedagogiska institutionen).
- Engström, L. (1999). *Idrott som social markör*. Göteborg: HLS Förlag.
- Engström, L & Redelius, K (2002). *Pedagogiska perspektiv på idrott*. Stockholm: HLS Förlag.
- Engström, L.M. & Thedin Jakobsson, B. (2008). *Vilka stannar kvar och varför? – En studie av ungdomars deltagande i föreningsidrott*. Stockholm. (FoU-rapport från Riksidrottsförbundet: 2008, 4).
- Eriksson, L. & Wiedersheim-Paul, F. (1991). *Att Utreda Forska och Rapportera*. Liber Ekonomi, Malmö.
- Fundberg, J. (2003). *Kom igen, gubbar! – om pojkfotboll och maskuliniteter*. Stockholm: Carlsson.
- Graneheim, U. H. & Lundman, B. (2004). Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Education Today*. 24(2): 105-112.
- Hanin, Y. L. (2000). Individual zones of optimal functioning (IZOF) model. Emotion-performance relationship in sport. I Y. L. Hanin (Red.), *Emotions in sport* (s. 65-89). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hansson, M. & Subotic, N. (2010). *Avhopp inom föreningsidrotten – Varför tonårsflickor väljer att sluta föreningsidrotta* Malmö: Högskola (Examensarbete inom lärarutbildningen, idrott och fysikbildning).
- Hanton, S., Mellalieu, S. D. & Hall, R. (2004). Self-confidence and anxiety interpretation: A qualitative investigation. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 477-495.
- Hernmo, A. (2009). *Anspänning och självförtroende hos lagidrottande och individuellt idrottande män och kvinnor*. Halmstad: Högskola (Examensarbete inom sektionen för Hälsa och Samhälle).
- Hjelm, J. (2007). [Elektronisk] *Den dåliga damfotbollsspelaren*. Tillgänglig: <http://www.idrottsforum.org/articles/hjelm/hjelm070829.html> (2011-10-12).

Hjelm, J. (2010). [Elektronisk] *Den brutala tävlingsidrotten – Svensk idrottsforskning om konkurrens och gemenskap inom idrotten*. Tillgänglig: <http://www.idrottsforum.org/articles/hjelm/hjelm101215.html> (2011-10-12).

Högberg, J.O. (2007). [Elektronisk] *Idrottsledaren som hälsofostrare*. Tillgänglig: <http://www.idrottsforum.org/articles/hogberg/hogberg070328.html> (2011-10-12).

Jarlbro, Gunilla. (2006). *Medier, genus och makt*. Lund: Studentlitteratur.

Johnson, M. (2003). *Självkänsla och anpassning*. Lund: Studentlitteratur.

Jones, G., Swain, A., & Cale, A. (1991). Gender differences in precompetition temporal patterning and antecedents of anxiety and self-confidence. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 13, 1-15.

Kvale, S. (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.

Liljegård, R. (2010). *Fotboll – en aktivitet skapad av män för männen?* Uppsala: Universitet. (Examensarbete inom Institutionen för pedagogik, didaktik och utbildningsstudier).

Löfgren, K. (2001). *Studenters fritids- och motionsvanor i Umeå och Madison – Ett bidrag till förståelsen av Pierre Bourdieus vetenskapliga metodologi*. Umeå: Universitet. (Akademisk avhandling inom pedagogiska institutionen).

Martens, R., Vealey, R. S. & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Morris, J. (1974). *Conundrum*. New York: Harcourt Brace Jovanovich.

Nilsson, P. (1988). *Tävlingsidrotten som uppfostringsmiljö*. Stockholm: HLS, institutionen för pedagogik.

Pellmer, K & Wramner, B (2007). *Grundläggande folkhälsovetenskap*. Stockholm: Liber.

Powell, K-E. & Pratt, M. (1996). Physical activity and health. *BMJ*, 313, 126–127.

Railo, W., Eriksson, S-G., & Matson, H. (2000). *Fotbollens insida – om det mentala spelet*. Malmö: MNR International.

Redelius, K. (2002). *Ledarna och barnidrotten – Idrottsledarnas syn på idrott, barn och fostran*. Stockholm: Högskola. (Doktorsavhandling inom Institutionen för samhälls, kultur och lärande).

Riksidrottsförbundet (2005). *Idrottens jämställdhetsplan*. Stockholm: Riksidrottsförbundet och SISU Idrottsutbildarna.

Sartre, J.P. (1986). *Varat och intet*. Göteborg: Bokförlaget Korpen.

Skånes Idrottsförbund. (2012). Statistik om deltagartillfälle samt deltagartillfällen med köns- och åldersfördelning inom skånsk idrott hämtat från det Statliga Lokala Aktivitetsstödet år 1995-2010. Opublicerade uppgifter.



Solmon, M. A., Lee, A. M., Belcher, D., Harrison, L. & Wells, L. (2003). Beliefs About Gender Appropriateness, Ability, a Competence in Physical Activity. *Journal of Teaching in Physical Education*, 22, 261-279.

Statens folkhälsoinstitut. (2008). [Elektronisk] 1. *Delaktighet och inflytande i samhället*. Tillgänglig: <http://www.fhi.se/Om-oss/Overgripande-mal-for-folkhalsa/1-Delaktighet-och-inflytande-i-samhallet/> (2011-10-12).

Statens folkhälsoinstitut. (2009). [Elektronisk] 3. *Barn och ungas uppväxtvillkor*. Tillgänglig: <http://www.fhi.se/Om-oss/Overgripande-mal-for-folkhalsa/3-Barns-och-ungas-uppvaxtvillkor/> (2011-10-12).

Statens folkhälsoinstitut. (2010). [Elektronisk] 9. *Fysisk aktivitet*. Tillgänglig: <http://www.fhi.se/Om-oss/Overgripande-mal-for-folkhalsa/9-Fysisk-aktivitet/> (2011-10-12).

Svenska Fotbollsförbundet. (2011). [Elektronisk] *Fotbollens strategier - svensk fotbolls mål 2009-2011*. Tillgänglig: [http://svenskfotboll.se/ImageVault/Images/id\\_11235/ImageVaultHandler.aspx](http://svenskfotboll.se/ImageVault/Images/id_11235/ImageVaultHandler.aspx) (2011-10-12).

Tebelius, U. (2001). *Girl's involvement in Sport – Dynamics of sport participation of 12-19 year old female – athletes*. Antagen för publicering i *Kinanthropologica* Vol. 37, 2 - 2001 Department of Social and Behavioural Sciences University of Halmstad, Sweden

Trondman, Mats. (2005) *Unga och föreningsidrotten – en studie om föreningsidrottens plats, betydelser och konsekvenser i ungas liv*. Ungdomsstyrelsens skrifter 2005:9. Stockholm: Elanders Gotab AB.

Vetenskapsrådet. (2011). [Elektronisk] *Forskningsetiska principer*. Tillgänglig: <http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf> (2012-03-14).

Whitehead, J. R. & Corbin, C. B. (1997). Self-Esteem in Children and Youth: The role of Sport and Physical Education. In K. R Fox (Ed.), *The Physical Self* (pp. 175-203). Champaign, IL: Human Kinetics.

Wibeck, V. (2010). *Fokusgrupper*. Lund: Studentlitteratur.

Widerberg, K. (2002). *Kvalitativ forskning i praktiken*. Lund: Studentlitteratur.

Woodman, T. & Hardy, L. (2001). Stress and anxiety. I R. N. Singer, H. A. Hausenblas, & C. M. Janelle (Red.), *Handbook in sport psychology, 2nd ed* (s. 290-318). New York: John Wiley & Sons.

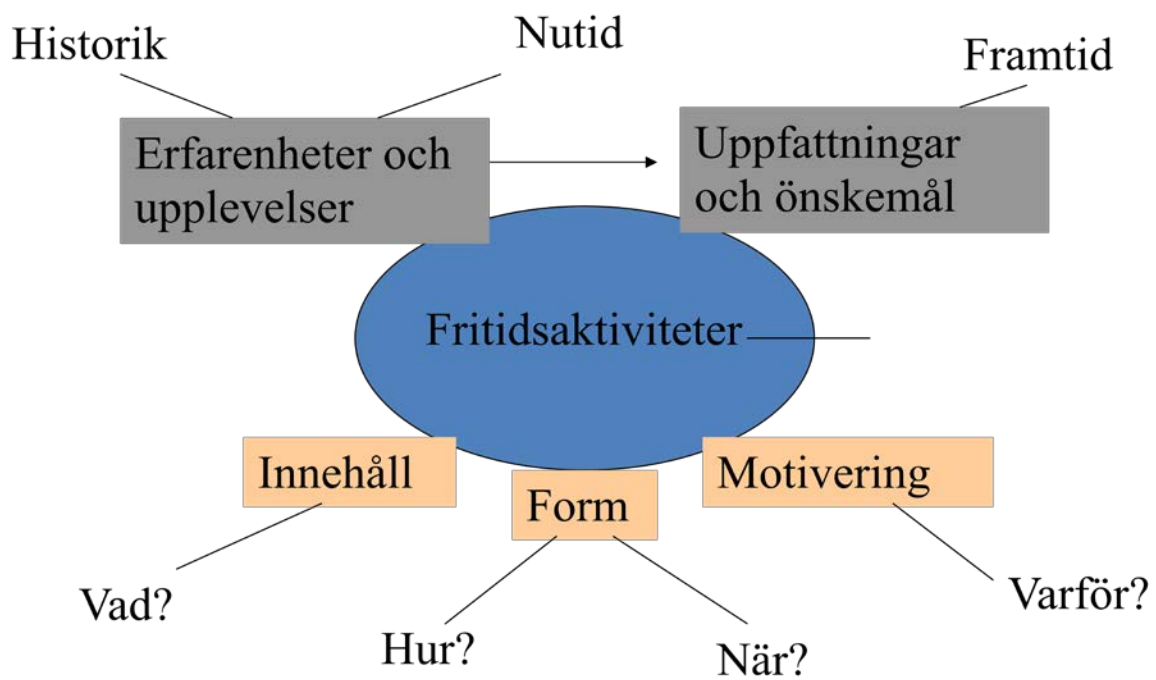
World Health Organization. (2012). [Elektronisk] *Reproductive health*. Tillgänglig: [http://www.who.int/topics/reproductive\\_health/en/](http://www.who.int/topics/reproductive_health/en/) (2012-02-27).

Ågren, G. (2004). *Den nya folkhälsopolitiken: nationella mål för folkhälsan*. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut.

# Bilaga 1

## Intervjuguide, fokusgrupper

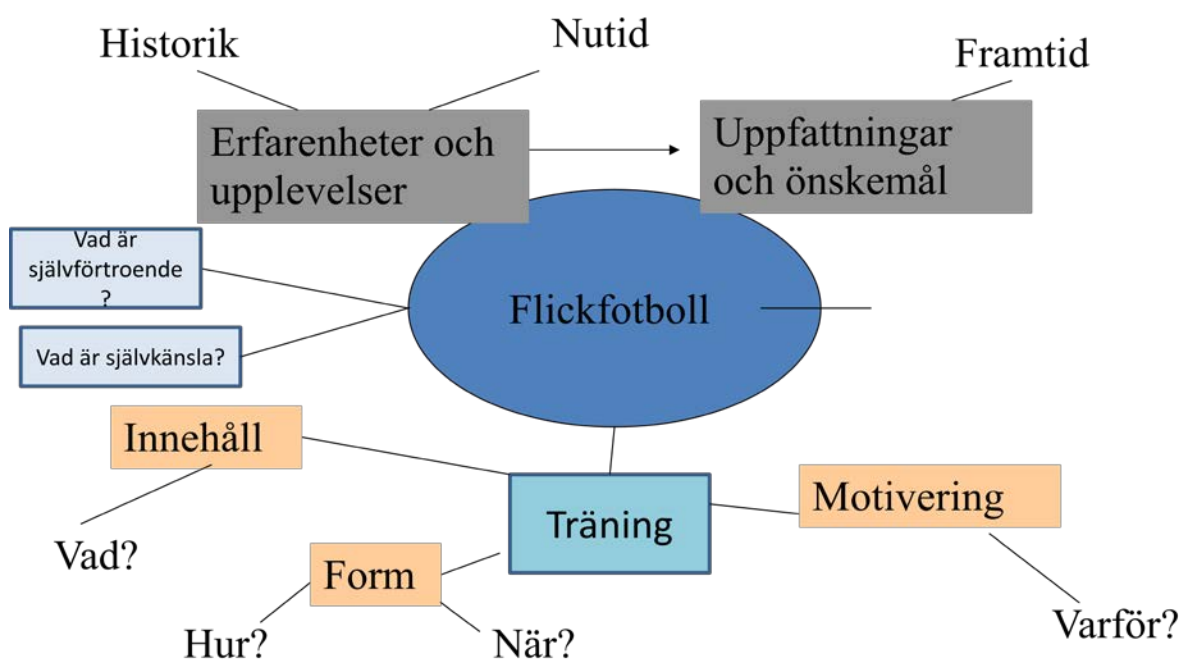
# Intervjuguide



# Bilaga 2

## Intervjuguide, individuella intervjuer

### Intervjuguide



## Bilaga 3

### Information och samtycke, Fokusgruppsintervjuer

#### Undersökning om flickors fritidssysselsättning

Flickor i åldern 13-16 år säger ofta att det inte finns något att göra på fritiden. Det är också i denna ålder som många flickor slutar med olika fritidsaktiviteter. Kommunerna i Skåne nordost, Skåneidrotten och Högskolan Kristianstad samarbetar nu inom ramen för ett projekt om flickors sysselsättning på fritiden. Projektet består av en undersökning om flickors sysselsättning på fritiden generellt och delprojekt för att skapa bättre förutsättningar för sysselsättning och en aktiv fritid för flickorna i åldern 13-16 år i de deltagande kommunerna. Projektet startar med gruppintervjuer där deltagarna får beskriva och diskutera sina erfarenheter och uppfattningar om fritidssysselsättning. Intervjuerna leds av en moderator med hjälp av en bisittare och samtalen kommer att spelas in.

Vi är intresserade av dina synpunkter och vill därför gärna att just du deltar i undersökningen. Du väljer själv om du vill vara med eller inte och du kan när som helst hoppa av om du inte vill fortsätta att vara med i undersökningen. Om du är yngre än 15 år så behöver dina föräldrar också ge sitt medgivande till att du deltar.

Högskolan Kristianstad genomför undersökningen och resultatet som helhet kommer att presenteras i en rapport och användas som underlag för att skapa bättre förutsättningar för flickor att ha en aktiv fritid i din hemkommun. Eventuellt så kommer resultatet också att användas som underlag för en vetenskaplig artikel.

**Resultatet från gruppintervjuerna kommer att presenteras så att studiedeltagarna inte kan kopplas ihop med något enskilt svar.**

Är det något du undrar över är du välkommen att ta kontakt med mig.

Med vänlig hälsning

Åsa Bringsén  
Dr i folkhälsovetenskap, Folkhälsopedagog  
044-20 40 98  
[asa.bringsen@hkr.se](mailto:asa.bringsen@hkr.se)

Jag vill vara med i undersökningen (datum/underskrift). \_\_\_\_\_

Förälders underskrift (deltagare under 15 år). \_\_\_\_\_

## Bilaga 4

### Information och samtycke, Individuella intervjuer

#### En studie om självförtroende och självkänsla inom flickfotboll

Tack för din medverkan i undersökningen om flickors fritidssysselsättning!

I fokusgruppsintervjuerna diskuterade vi bland annat idrottens betydelse för flickor. Frågor kring varför flickor idrottar och varför man slutar idrotta diskuterades. Ni har gett oss många intressanta och tänkvärda åsikter som har varit av stor vikt i vårt projekt. Vi har tidigare använt oss av fokusgruppsintervjuer men jag är nu intresserad av enskilda intervjuer för att få ett djupare perspektiv. Fokus kommer att ligga på hur självförtroende och självkänsla konstrueras inom flickfotbollen. Studiens syfte är att deltagaren får beskriva sina erfarenheter och synpunkter på fotbollens betydelse för flickor och vilka faktorer som spelar in för flickors välmående inom idrotten.

Intervjun kommer att ledas av mig som moderator och samtalen kommer att spelas in. Syftet med intervjuerna är att ta vid där vårt samtal slutade för att få en djupare inblick av dina åsikter. Intervjuer kommer att hållas med flickor som är aktiva inom fotbollen och jag ser gärna att just du medverkar i studien. Dina åsikter är av stor vikt för min studie, men du väljer själv om du vill vara med eller inte och du kan när som helst hoppa av om du inte vill fortsätta att vara med i undersökningen.

Jag läser till folkhälsovetenskap på högskolan i Kristianstad och resultatet från intervjuerna kommer att presenteras i mitt examensarbete. **Resultatet från intervjun kommer att presenteras så att studiedeltagaren inte kan kopplas ihop med något enskilt svar!**

Är det något du undrar över är du välkommen att ta kontakt med mig.

Med vänlig hälsning

Petra Andersson  
Högskolan Kristianstad  
0734-48 70 35  
[andersson\\_petra@hotmail.com](mailto:andersson_petra@hotmail.com)

Jag vill vara med i undersökningen och jag är medveten om att jag när som helst kan avbryta min medverkan utan att det ger några konsekvenser.

(datum/underskrift) \_\_\_\_\_