

## **”Jag älskar att vara vid ishallen”**

En kvalitativ studie av några unga idrottares upplevelser om hur de hittar balans i sin vardag som aktiva idrottsutövare.

Wille Sundberg

Examensarbete för Socionom (YH)-examen

Socionom

Vasa, 2024

## EXAMENSARBETE

Författare: Wille Sundberg

Utbildning och ort: Socionom (YH), Vasa

Inriktning: Ungdomsarbete

Handledare: Pia Höglund- Ingo

Titel: "Jag älskar att vara vid ishallen", en kvalitativ studie av några unga idrottares upplevelser om hur de hittar balans i sin vardag som aktiva idrottsutövare.

---

Datum: 30.01.2024 Sidantal: 34

Bilagor: 1

---

### Abstrakt

Idrott och motion har en positiv inverkan på barn och ungas utveckling samt hälsa. Genom idrott och motion utvecklas det psykiska, fysiska och sociala välbefinnande hos barn och unga. Idrott och motion finns med i vardagen från barnåren i form av lek, med tiden kan idrotten bli mer allvarlig och elitsatsningar blir gjorda senast i ungdomsåldrarna. De ungdomar som väljer att satsa på en elitkarriär behöver ta bra hand om sig själv och ta ansvar för deras vardag. Därför har jag valt att ta reda på hur elitsatsande ungdomar ser på sin vardag.

Detta examensarbete handlar om den idrottande ungdomens vardag, vilka utmaningar den medför samt vilka stöd den unga behöver för att ha en fungerande vardag i balans med idrotten. För att ta reda på detta har fyra idrottsutövande unga vuxna blivit intervjuade med en semistrukturerad intervju och resultatet har sammanställts med en kvalitativ metod.

I resultat framkommer att unga vuxna är väldigt nöjda med sin vardag och de upplever att de har en balans mellan idrotten och vardagen. De lyfter fram viktiga punkter som hjälper och stöder dem i till en fungerande vardag såsom noggrann planering, hjälp av föräldrar, god sömn och kost, samt möjlighet att förlänga studietiden för att kunna satsa på idrotten men på samma gång sköta skolgången. Det som även framkom var att idrotten är något man kommer att försätta med oavsett nivå så länge det är roligt.

---

Språk: svenska

Nyckelord: ungdomar, idrott, vardag, lagsport, ishockey

## OPINNÄYTETYÖ

Tekijä: Wille Sundberg

Koulutus ja paikkakunta: Sosionomi, Vaasa

Suuntautumisvaihtoehto: Nuorisotyö

Ohjaaja(t): Pia Höglund-Ingo

Nimike: ”Rakastan olla jäähallilla”, kvalitatiivinen tutkimus nuorten urheilijoiden kokemuksista siitä, miten he löytävät tasapainon arjessaan aktiivisina urheilijoina.

---

Päivämäärä 30.01.2024 Sivumäärä 34 Liitteet 1

---

### Tiivistelmä

Urheilu ja liikunnan harrastaminen vaikuttavat merkittävästi lasten ja nuorten kehitykseen ja terveyteen. Urheilun ja liikunnan avulla lapsen ja nuoren psyykkinen, fyysinen ja sosiaalinen hyvinvointi kehittyy. Urheilu ja liikunta ovat osa arkipäivää jo lapsuudesta leikin muodossa, ja ajan myötä urheilu voi muuttua vakavammaksi ja huipulle tähtäävät panostukset tehdään viimeistään nuoruusiässä. Ne nuoret, jotka valitsevat panostaa huippu-urheiluun, kuuluu pitää hyvää huolta itsestään ja ottaa vastuuta arjestaan. Tämän takia olen päättänyt selvittää miten huipulle pyrkivät nuoret näkevät oman arkipäivänsä.

Tämä opinnäytetyö käsittelee liikuntaa harrastavan nuorison arkea, millaisia haasteita se tuo mukanaan sekä millaista tukea nuoret tarvitsevat voidakseen ylläpitää tasapainoista arkea liikunnan kanssa. Tämän selvittämiseksi neljää liikunnan parissa toimivaa nuorta aikuista on haastateltu puolistrukturoidun haastattelun avulla, ja tulokset on koottu kvalitatiivisen metodin avulla.

Tuloksista voidaan todeta, että nuoret aikuiset ovat erittäin tyytyväisiä arkeensa ja kokevat, että heillä on tasapaino liikunnan ja arjen välillä. He nostavat esiin tärkeitä asioita, jotka auttavat ja tukevat heitä toimivassa arjessa, kuten tarkka suunnittelu, vanhempien apu, hyvä uni ja ravinto sekä mahdollisuus pidentää opiskeluaikaa voidakseen panostaa liikuntaan samalla huolehtien koulunkäynnistä. Samalla kävi ilmi, että urheilua jatketaan riippumatta tasosta niin kauan kuin se on hauskaa.

---

Kieli: Ruotsi

Avainsanat: nuoret, urheilu, arki, joukkueurheilu, jääkiekko

## BACHELOR'S THESIS

Author: Wille Sundberg

Degree Programme: Social Welfare

Specialisation: Youth Work

Supervisor(s): Pia Höglund-Ingo

Title: "I love being at the ice rink", A Qualitative Study of Young Athletes' Experiences in Finding Balance in their Everyday Lives as Active Sports Participants.

---

Date 30.01.2024 Number of pages 34 Appendices 1

---

### Abstract

Sports and physical activity have a significant and positive impact on the development and health of children and young people. Through sports and physical activity, the mental, physical, and social well-being of children and young individuals is enhanced. Sports and physical activity are part of everyday life from childhood, initially through play. As time progresses, sports can become more serious, and elite efforts are often made, typically during adolescence. The youth who choose to pursue an elite career still need to take good care of themselves and take responsibility for their everyday lives. Therefore, I have chosen to find out how youth engaged in elite pursuits perceive their everyday lives.

This thesis focuses on the daily life of the young athlete, the challenges it brings, and the support the youth needs to maintain a well-functioning everyday life in balance with sports. To investigate this, four young adults engaged in sports have been interviewed using a semi-structured approach, and the results have been compiled using a qualitative method.

The results reveal that young adults are very satisfied with their daily lives and feel that they have a balance between sports and everyday life. They highlight important factors that assist and support them in maintaining a functional everyday life, such as careful planning, support from parents, good sleep and nutrition, as well as the opportunity to extend their study period to focus on sports while simultaneously managing their education. What also emerged was that sports are something they will continue with regardless of the level, as long as it remains enjoyable.

---

Language: swedish

Key words: youth, sports, everyday life, team sports, ice hockey

## Innehållsförteckning

1	Inledning .....	1
1.1	Syfte och frågeställningar .....	2
2	Idrottens roll i samhället .....	3
2.1	Idrottslagen .....	3
2.2	Varför idrott är viktigt för unga .....	3
2.3	Finlandsmodellen.....	4
2.4	Idrott och rörelse i skolan .....	5
3	Idrottens betydelse för individen.....	5
3.1	Motion och idrott .....	6
3.2	Vad ger idrotten ungdomarna.....	6
3.3	Elitidrotten i det finska samhället .....	6
3.4	Lagidrott .....	8
4	Idrottarens vardag .....	8
4.1	Balans mellan idrott och studier .....	9
4.2	Idrott, Kost, Vila .....	10
4.3	Ungdomars idrottande.....	11
4.4	Idrottarens motivation .....	11
4.5	Idrottande ungdomar .....	12
5	Sammanfattning av teoridelen .....	13
6	Metod.....	13
6.1	Undersökningsgrupp.....	14
6.2	Datainsamlingsmetod.....	14
6.3	Data analysmetod .....	15
6.4	Undersökning, urval och genomförande .....	15
6.5	Sekretess och etiska aspekter .....	17
7	Resultatredovisning.....	18
7.1	Vad är dina mål som ishockeyspelare och varför håller du på med ishockey? 18	
7.2	Vilka saker skulle du säga att idrotten lärt dig som du har konkret nytta av i din vardag? .....	19
7.3	Kan du berätta hur du tänker kring din skolgång och studier i din nuvarande livssituation? .....	20
7.4	Vad annat än ishockeyn är viktigt för dig i din vardag, vad annat än idrotten får dig att må bra i din vardag? .....	22
7.5	Har det varit svårt för dig att sköta din ekonomi och vilka ekonomiska stöd får du i din vardag? .....	23
7.6	Finns det personer i din närhet som du känt har varit avgörande i ditt liv, som stöttat och motiverat dig för att idrotta?.....	25

7.7	Hur ser du på dina matvanor? .....	26
7.8	Hur tänker du kring allt som har med vila och återhämtning att göra? .....	28
7.9	Vad har du för tankar kring framtiden? .....	30
8	Diskussion.....	31
9	Kritisk granskning.....	33
10	Litteraturförteckning .....	35

## 1 Inledning

Idrotten spelar en väldigt stor roll för ungdomar i Finland och idrotten har en betydelsefull roll i deras vardag. I Finland har man under 2010-talet och framåt satsat på program för att främja den fysiska aktiviteten och välbefinnandet inom småbarnspedagogiken och ett av dem är *Glädje i rörelse*. Genom programmet och verksamheten har man kunnat skapa ett system för att lyfta och få fram vikten av fysisk aktivitet inom småbarnspedagogiken. I Finland har de blivit konstaterat att vi rör på oss för lite i ung ålder och därför har Finland reagerat med att daghemsgårdar och utrymmen ska vara av bra kvalité så barn ska ha de bästa förutsättningarna att utvecklas fysiskt redan från daghems ålder. (Utbildnings- och kulturministeriet, 2018, s. 20)

Varför jag väljer att skriva om det här ämnet är för att det här ämnet intresserar mig och avspeglar på mina egna ungdomsår. Jag lever dagligen med idrott i mitt liv och det har jag gjort sedan jag var 4 år tills jag nu idag är 24 år. En annan orsak varför ämnet intresserar mig är för att jag just nu jobbar inom ishockeyn och fungerar som ishockeytränare för 16 åringar i Vasa sport och upplever därför att jag vill lära mig mera om ämnet.

Under mina ungdomsår har jag spelat i cirka nio olika ishockeylag, i varje lag har jag haft en viss roll. För ungefär ett år sedan slutade jag själv spela ishockey, jag ville ändå fortsätta vara med inom idrotten så därför valde jag att fortsätta som tränare. Jag vet med mig själv att idrott har under mitt liv varit orsaken till att jag är den jag är idag. Jag vet att livet som en idrottande ungdom tar tid men det består även mycket av till exempel prioriteringar, press, känslor, utmaningar och nya relationer.

Jag vill beskriva hur idrotten påverkar ungdomar och deras vardag. Jag vill också med detta arbete beskriva vad som är viktigt för en idrottande ungdom i dagens läge och vilka stöd idrottande ungdomar upplever att man behöver i sin vardag.

## 1.1 Syfte och frågeställningar

Syftet med arbetet är att beskriva betydelsen och svårigheterna med jämvikt i livet mellan aktivt idrottsutövande och ett vardagsliv, för de ungdomar som är aktiva inom lagidrott. Syftet är också att beskriva utmanande situationer som kan uppstå för idrottaren i vardagen. Att hitta vilka resurser som stärker vardagen men också att beskriva utmaningar i ungdomens vardag som idrottare. Idrottaren försöker hitta en balans mellan sin vardag och själva idrottandet, jag vill ta reda på vilka saker idrottaren upplever att är viktigt för att få vardagen att fungera i samband med att satsa på att nå elitnivån inom idrottandet.

### Frågeställningar

- Hur ser den unga idrottarens vardag ut och vilka stöd behöver de för en fungerande vardag?
- Vad är utmanande i den unga idrottarens vardag?
- Hur ser den unga idrottaren på framtiden som elitidrottare men också idrott som en naturlig del av vardagen?

Dessa saker är viktiga att förstå eftersom balans i vardagen också innebär välbefinnande. En idrottande ungdom behöver lägga mycket tid på både sin idrott och sina studier men även försöka få sin vardag att fungera vilket kanske låter lättare sagt än gjort. Det är viktigt för ungdomar att de har en fungerande vardag och att idrotten inte är allt. Trots den stora satsningen och drömmen att nå elitnivå är det inte alla som når den drömmen.



## **2 Idrottens roll i samhället**

I det här kapitlet kommer jag ta upp idrottens betydelse i vårt samhälle, och varför idrotten är viktig från ung ålder. Det som kommer beskrivas är bland annat fördelarna med fysisk idrott och vikten av en hobby i ungas vardag. Idrotten innebär ett sorts ansvar som blir en lärdom för det fortsatta livet. I kapitlet kommer det även beskrivas hur skolorna satsar för att få mera idrott och rörelse i läroplanen från årskurs 1 till årskurs 9 genom den nya Finlandsmodellen. I dagens skolsystem vill man få in mera fysisk aktivitet i undervisningen, man har märkt att vi människor blir mera stilla sittande än tidigare generationer. För att skolbarnen i vårt samhälle ska uppmuntras till att röra på sig och att idrotta måste skolan också satsa på att få in mer fysisk aktivitet i undervisningen samt få in kostnadsfri klubbverksamhet på skolan.

### **2.1 Idrottslagen**

Idrottslagen innehåller regler och riktlinjer för att främja idrottandet samt att stöda prestationer på högsta nivån inom idrotten. Lagen behandlar ansvarsfördelningen och samarbetet mellan statliga myndigheter och kommuner i frågor som rör idrott. Finansiering från staten inom olika idrottsområden är något som också tas upp i idrottslagen. Lagen ger möjligheten för olika grupper i samhället att vara fysiskt aktiva och delta i träning, motion och idrott. Genom motion och idrott vill man stärka befolkningens hälsa och välbefinnande, samt stärka den fysiska funktionsförmågan genom att utmana sin egen kropp med lämpliga träningsmetoder för individen. (Undervisnings- och kulturministeriet, Finlex, 2015)

### **2.2 Varför idrott är viktigt för unga**

Fritidssysselsättningar eller hobbyn är viktiga för barn och ungdomar, det har stor inverkan på ungas fysiska, psykiska och sociala utveckling. När barnet är yngre och håller på med en hobby är det vanligt att det är barnets föräldrar som styr och håller koll på barnets hobby med att till exempel skjutsa till och från träningar. Det är också vanligt att föräldrarna styr vilka hobbyn barnet kan utöva och vilka föreningar eller verksamheter som passar bäst, föräldrarna har alltså en ganska stor roll i barnets hobbyutövning. (Undervisnings- och kulturministeriet, 2016, ss. 22-23)

När barnet blir äldre till ungdomsålder så blir oftast föräldrarnas roll i hobbyutövningen eller idrottsutövningen mindre och barnet får ta mera ansvar. Det är i detta skede inte vanligt att föräldrarna längre skjutsar den unga till och från träningen. De unga börjar röra sig mer på egen hand och tar eget ansvar för att ta sig till träningen i tid och packa med allt som ska vara packat. Ungdomen väljer oftast i detta skede själv om hen vill fortsätta utöva idrotten eller om hen vill börja på med någon annan typ av hobby. Vissa kan känna att de vill byta hobby och börja med något annat som de inte tidigare har prövat på. (Undervisnings- och kulturministeriet, 2016, ss. 22-23)

Unga har helt enkelt mer frihet att själva bestämma vad de vill göra och vad de känner att de trivs med. Ungdomarna blir snabbt en del av en gemenskap då de hittar sin idrott som de väljer att fortsätta utöva, gemenskapen utgörs av ungdomar i samma ålder som har gemensamma intresset det vill säga idrotten. När ungdomar tillhör ett lag finns det olika gränser och regler som bör följas, till exempel att de unga skall visa respekt och lyssna till de vuxna ledarna som finns i gruppen. Detta är något som stärker ungdomarnas uppfattning om hur samhället fungerar och ungdomarna får själva skapa sin relation till samhället. (Utbildnings- och kulturministeriet, 2018)

### **2.3 Finlandsmodellen**

Finlandsmodellen är en ny verksamhet som fokuserar sig på att barn och unga ska ha möjlighet till gratis hobbyverksamhet. Målsättningen är att barn och unga ska må bättre i sin skolvardag genom just hobbyverksamhet i samband med skolan. Finlandsmodellen är riktat för barn och unga i årskurserna 1–9. Syftet är alltså att verksamheten ska vara konstansfri för eleverna och att det ska finnas lärare eller personal som tar hand om att verksamheten fungerar. Verksamheten och hobbyn ska för eleverna kunna utövas i samband med deras skolvardag i skolan. (Undervisnings- och kulturministeriet, 2023)

Finlandsmodellen poängterar att hobbyverksamheten har ett stort inflytande på barn och ungdomars identitet i livet, och att hobbyverksamheten kan ge de unga en möjlighet att stärka sin identitet. I Finlandsmodellen skriver man också om hobby och idrott och allt vad den har att ge. En hälsosam hobby ger också barn och unga en möjlighet att utvecklas psykiskt, fysiskt och socialt. Samt att barnen och unga får samspela med en vuxen som kan vara någon

slags ledare eller lärare, som finns för att hjälpa. (Undervisnings- och kulturministeriet, 2023)

## **2.4 Idrott och rörelse i skolan**

I grundskolan har man satsat på att få in mera av fysisk aktivitet i skolvardagen. Programmet *Skola i rörelse* har som mål att grundskolelever i Finland ska röra på sig fysiskt åtminstone en timme per dag. Programmet har gett en positiv effekt på grundskoleundervisningen på grund av att skolorna själva har fått bestämma hur understödet för programmet används så länge man jobbar för att uppnå programmets mål. Ett annat arbetssätt man har tagit i kraft är programmet *Move* som fokuserar sig på att samla data och följa barnen och ungdomarnas fysiska funktionsförmåga under årskurserna 5–8. Programmet kan kombineras med hälsoundersökningarna som eleverna under samma tidsperiod genomgår för att få en större bild av elevernas välmående under tiden. Målet med programmet och systemet är att uppmuntra unga till att motionera och att eleverna själv ska vara motiverade till att ta hand om sin fysiska funktionsförmåga. (Utbildnings- och kulturministeriet, 2018, ss. 21-23)

Fastän det görs satsningar i skolor så räcker det inte för att höja den fysiska aktiviteten tillräckligt bland barn och unga i skolåldern i Finland. Skolorna måste börja öka på den fysiska aktiviteten i skolvardagen och göra eleverna mer fysiskt aktiva i deras skolvardag, för att stärka den fysiska funktionsförmågan. (Utbildnings- och kulturministeriet, 2018, ss. 21-23)

## **3 Idrottens betydelse för individen**

Vilken betydelse har idrottsutövning egentligen i ungas liv? I detta kapitel beskrivs vilken roll och uppgift idrotten har i individers liv i allmänhet, mer specifikt i ungdomars liv. Kapitlet beskriver också vilka satsningar samhället gör för att stöda idrotten, vad som stöder den unga idrottaren och vilka stöd en ung idrottare i dagens läge behöver inom sin idrott, fokuserat på lagidrott. Fördelar med en hälsosam hobby i form av idrott och motion tas också upp i detta kapitel.

### **3.1 Motion och idrott**

Fysisk aktivitet är något som vi människor mår bra av och är något som ger oss en möjlighet till en hälsosam vardag. Fysisk aktivitet genom idrott och motion påverkar vårt fysiska, psykiska och sociala välmående positivt. Idrott och motion är även något som har en positiv inverkan på barn och unga i form av deras utveckling och uppväxt. Vår fysiska aktivitet påverkar vår hälsa och gör det möjligt för oss människor att må bättre i vardagen, men också i takt med att vi åldras. (Utbildnings- och kulturministeriet, 2018, s. 16)

Motion och idrott minskar riskerna för att bli insjukna i olika sjukdomar exempelvis övervikt, diabetes eller andra problem med muskler och leder i kroppen. Riskerna för att bli psykiskt sjukt och få depression är också något som ökar i vårt samhälle men genom idrott och motion kan vi även minska riskerna för att insjukna i psykisk ohälsa. (Utbildnings- och kulturministeriet, 2018, s. 16)

Motion och idrott ska vara tillgängligt för alla oavsett funktionsförmåga, ekonomi eller socialbakgrund. Det är alltså viktigt att alla har och får möjlighet att delta i motion och idrott. (Utbildnings- och kulturministeriet, 2018, s. 18)

### **3.2 Vad ger idrotten ungdomarna**

Det som har varit viktigt och en stor orsak till att ungdomar håller på med idrott beskrivs vara glädje, tävling, hälsa och prestation samt en känsla av gemenskap. Känsla av gemenskap och bra laganda ses som en av de viktigaste sakerna som idrotten erbjuder. Många upplever också att det är roligt att tävla och att tävla mot andra men även mot sig själv. Ungdomar kan uppleva att det är viktigt att ta hand om sin hälsa och förbättra sin hälsa genom att idrotta. (Hedenborg, 2014, s. 41)

### **3.3 Elitidrotten i det finska samhället**

Elitidrotten är enligt undervisnings och kulturministeriet en viktig del av vår kultur i Finland och ska vara något som för glädje och gemenskap till vårt samhälle. Elitidrotten är synlig och syns i internationella sammanhang, vilket är viktigt för Finland. Den finska idrotten skall

vara av bra kvalité, något som vi människor i Finland ska kunna vara stolta över samt något som ger vårt land synlighet genom att prestera bra internationellt. Elitidrotten är också något som ska inspirera, skapa en bra bild av idrott och uppmuntra människor till fysisk aktivitet. (Utbildnings- och kulturministeriet, 2018, s. 38)

Elitidrotten ger oss människor något att knyta an till och känna en gemenskap till. Både lokalt och internationellt har elitidrotten möjlighet att påverka oss människor och ge oss människor en gemenskap. Elitidrotten gör det också möjligt att skapa förebilder inom sporter. (Utbildnings- och kulturministeriet, 2018, s. 38)

Den samhälleliga förklaringen för elitidrott, som har utarbetats av Finlands olympiska kommitté, beskriver att elitidrotten är en integrerad del av samhället och medför positiva effekter för både enskilda individer och samhället som helhet. Elitidrotten är viktigt för vårt samhälle och för oss individer, elitidrotten ger känslan av att det omöjliga är möjligt. Den lär även ut en god tävlingsanda och andra livsfärdigheter. (Utbildnings- och kulturministeriet, 2018, s. 38)

I det finländska idrottsystemet är det viktigt att elitidrotten samspelar med den övriga idrotten det vill säga att elitidrotten ska fungera i samspel med föreningar med andra idrottsliga satsningar. Elitidrotten styrs av idrottslagen vilket man poängterar att är en fungerande riktlinje men den kan komma att ändras om det till exempel skulle vara skäl för en skild elitidrottslag. I Finland har vi ett brett utbud av elitidrotter och det sker mycket arbete kring att utveckla ett ännu större utbud. (Utbildnings- och kulturministeriet, 2018, s. 38)

Det finns utmanade aspekter kring elitidrott och verksamheten kring en elitidrottssatsning. En sak kan till exempel vara brist på tränare eller personal i verksamheten som är kunniga inom sporten eller idrotten, de kan vara svåra att hitta med tanke på hur många idrottsgrenar och föreningar vi har i Finland. Träningen behöver vara högklassig vilket betyder att tränare och ledare behöver utbildning inom området. Idrottsformerna ska också göras jämlika med tillräckligt mycket tävling så att en duktig ung idrottare inom en sport ska kunna nå sin högsta nivå inom sporten. Inom organisationen måste man satsa på att hitta rätt resurser för idrottandet och att det finns en tydlig plan. (Utbildnings- och kulturministeriet, 2018, ss. 38-39)

### 3.4 Lagidrott

Att man deltar i någon sorts lagsport är att vara med i en gemenskap var man också får möjlighet till att förstå sig på regler och normer som man tillsammans med andra lagmedlemmar får ta del av. Det kan i sin tur leda till att man också förstår sig på att följa samhällets olika regler. (Cederlund&Berglund, 2019, s. 126)

Den sociala inlärningsteorin är en teori som ser på hur vi människor lär oss genom att se och observera andra människors beteende. Med observation kan man till exempel inom lagidrott få förebilder som håller på med något som man själv har koppling till, som att till exempel se upp till en idrottare som håller på med samma idrott som en själv. Det här behöver inte handla om att man ser upp till en idrottare utan förebilden kan också vara en förälder eller tränare. (Blankenship, 2008, ss. 85-86)

Att tillhöra något till exempel ett ishockeylag för med sig en gemenskap i vardagen. Gemenskapen ger oss människor vänskapsrelationer och inom idrotten något gemensamt intresse, och ett socialt nätverk som vi människor behöver i våra liv. Enligt Cederlund & Berglund (2019) kan känslan av att vara med i ett lag inom en idrott leda till att man inser hur viktigt det är att vara med i gemenskapen och senare kan man förstå värdet av en gemenskap för det sociala nätverket. (Cederlund&Berglund, 2019, ss. 184-185)

## 4 Idrottarens vardag

I detta kapitel beskrivs idrottarens vardag och hur idrottaren behåller en god levnadsstil trots att mycket tid och energi läggs på idrotten. Vardagens struktur är speciellt viktigt för en idrottande ung vuxen som lägger många timmar på sin idrott men som också måste hinna med studier, sköta sin kost och se till man får tillräckligt mycket med vila för att orka med den intensiva vardagen. I kapitlet beskrivs även idrottares egna tankar om idrott och hur det påverkar ungdomars vardag. En annan sak som också beskrivs är idrottarnas motivation och vilka motivationsfaktorer som har visat sig vara relevanta i frågor om hur idrottare hittar motivation och hur den påverkar själva idrottandet.

Ett pedagogiskt socialt arbete handlar om vad som händer i en vardag då en människa gör något annat än vad som vanligen sätts i fokus under dagen till exempel utövar en idrott. För att förklara detta på ett annat sätt kan man säga att i en idrottares vardag handlar det pedagogiska sociala arbetet om vad som händer i idrottarens liv utanför idrotten. Det kan till exempel handla om att göra vardagssysslor hemma, andra intressen eller vad som helst som den unga idrottaren väljer att fylla sin vardag med. (Cederlund&Berglund, 2019, s. 125)

#### **4.1 Balans mellan idrott och studier**

Idrottsläroverksamhet stöder dubbelkarriär inom idrott och skolgång, det vill säga att man stöder en karriär för ungdomar inom både idrott och skola samtidigt. Inom idrottsläroverksamheten strävar man efter att göra det möjligt för eleverna att satsa på både studier och idrott utan att någon av dessa överbelastas. (Rouvali m.fl., 2020, s. 11) En stor del av ungdomar i Finland som inleder nya studier på till exempel gymnasiet klarar sig bra utan större problem men det finns en del ungdomar som har det mera kämpigt. Ungdomar kan ha svårt med förändringar i livet och speciellt under tonåren när ungdomar är mera känsliga, detta kan leda till ökad stress och i värsta fall att unga väljer att avbryta skolgången. (Bask & Salmela-Aro, 2012, s. 513)

Ungdomar som har valt studier med möjlighet till någon form av inriktning som har att göra med intresse för framtida drömyrket har visat sig vara en bra motivationsfaktor för ungdomar. Studierna ger då möjlighet att själv ta kontroll över att sköta till exempel träning och studier. (Bask & Salmela-Aro, 2012, s. 513)

När man har intervjuat ungdomar som har dubbelkarriär med idrott och studier upplever en del att det fungerar bra och är lätt att kombinera. Det finns de som upplever att kombinationen påverkar tiden för att hinna vila och återhämta sig. En del upplever att deras tid för läsläsning inte räcker till i deras vardag och de upplever då ingen ork och motivationen för det. De erkänner också att läxorna ibland görs slarvigt efter kvällsträningen på grund av att efter långa skoldagar finns ingen ork att sätta sig ner och göra läxor. Vissa gjorde sina läxor i stället en dag då de hade ledigt från träningar. Att läsa på prov var något som beskrevs vara knepigt bland vissa, det var för många svårt att hitta tid att läsa ordentligt på prov då träningarna tog så mycket tid. (Rouvali m.fl., 2020, ss. 11-12)

Resultat har visat att ungdomar med dubbelkarriär mellan studier och idrott på gymnasiet har enklare nuförtiden för att få idrotts- eller skolutmattning. Oftast under det första studieåret på gymnasiet har det konstaterats en ökad skolutmattning hos de som gör dubbelkarriär, skolutmattningen kan lätt smitta av sig och bli idrottsutmattning. Idrottselever behöver stöd i deras välbefinnande för att få hjälp i hur de ska klara av sin dubbelkarriär utan att någon av dessa börjar lida. (Nikander, 2020, s. 33)

## **4.2 Idrott, Kost, Vila**

För en idrottare är utveckling och träning en av de viktigaste saker inom idrottandet men det krävs även andra saker för att kroppen ska klara av livsstilen utan att bli överansträngd eller lida av skador eller andra sjukdomar. För att idrottaren ska nå framsteg inom sin idrott behöver hen också sköta om sig själv med tillräcklig vila och näring. När träningen ökar måste idrottaren också se till att återhämtningen och kostintaget ökar. (Rouvali m.fl., 2020, s. 17)

Ett av målen med att få in idrott i skoldagarna på ett bra sätt skulle vara att allt skulle planeras in i skoldagen till exempel att eftermiddagsträning skulle hållas alltid direkt efter skolan. På det här sättet skulle det finnas bra med tid för att göra läxor, få i sig näring och vila. Inom lagidrott kan detta dock vara svårt på grund av att träningstiderna på eftermiddagen brukar variera. Morgonträningen brukar alltid dock skötas i anslutning till skolans schema. I intervjuerna där ungdomar med dubbelkarriär intervjuades framkom det att träna direkt efter skolan har sina nackdelar, saker som lyftes fram var en lång väntan på middag. Energiintaget blev ett problem sådana dagar när idrottarna inte åt något efter morgonträningen utan väntade till skollunchen, detta var något som ofta var ett problem speciellt bland killarna. (Rouvali m.fl., 2020, ss. 17-18)

I forskningen om ungdomar med dubbelkarriär framkom att de flesta verkar uppleva att antalet måltider enligt dem själva vara en bra mängd för de som idrottar aktivt morgon och eftermiddagspass. Frågan här kan ju vara om ungdomarna får i sig tillräckligt med energi och näring som behövs för dem i deras aktiva vardag. Detta påverkar även återhämtningen på ett positivt och effektivt sätt. Det visade sig att några föredrar att kosten och träningstiden är viktiga att få tajmade, de föreslog dagar där de hade tid att äta hemma mellan skolan och träningarna för att kunna ladda upp på bästa sätt inför träningen. (Rouvali m.fl., 2020, s. 18)



### 4.3 Ungdomars idrottande

Orsaken varför ungdomar väljer att sluta sina idrottsliga karriärer kan till exempel vara att idrottsutövningen blir för allvarlig eller att idrotten tar över och tiden för andra intressen finns inte. Något som också är en orsak till att ungdomar avslutar sina karriärer är idrottens kostnader, idrottandet kan kosta en hel del med deltagaravgift och med kostnader för utrustning som idrottandet kräver. (Hedenborg, 2014, s. 42)

I Hedenborgs (2014) studie framkom att gymnasieelever som utövar idrott känner att skolan tar väl mycket tid från dem och det i sin tur gör att de kan lägga mindre tid på idrottandet. I gymnasieålder är det viktigt att komma ihåg att idrottandet blir mer på allvar med mer träningstimmar, matcher och tävlande. (Hedenborg, 2014, s. 42) Allvaret i idrotten för med sig mycket press och krav hos den unga idrottaren, vilket också kan göra att den unga kan känna sig stressad och ge jobbiga känslor så som otillräcklighet. För ungdomar eller gymnasieelever finns det risk för utmattningssyndrom eller ”burnout”, den risken är onödig att ta eftersom det påverkar den psykiska hälsan. (Bask & Salmela-Aro, 2012, s. 513)

### 4.4 Idrottarens motivation

Under de senaste åren har forskare undersökt frågor som berör idrottarens upplevelser av sociala miljöer som stöder motivationen och prestationen. Genom forskningen och studierna har man kommit fram till att motivation inom idrott är mycket svåröklarat. Det som också har konstaterats när man studerar och forskar i frågor gällande motivation är hur viktigt det är att man ser på de saker som driver motivationen både inom individen men också utanför individen, detta är något som är speciellt viktigt när man försöker förutse viktiga resultat inom sport och träning. (Standage m.fl., 2020, s. 37)

En idrottares vardag och strävan till mål och ambitioner handlar om motivation, man kan säga att motivationen är själva grunden och hjärtat för idrottandet. Därför har forskare under en längre tid forskat och studerat motivationsfenomen och begrepp för att få en större förståelse av idrottarens olika mål, motiv och sociala sammanhang för att uppnå sina mål inom idrotten. (Standage m.fl., 2020, s. 37)

Självbestämmande teorin är en teori som handlar om mänsklig motivation, personlighet och känslor som behandlar motiverat beteende inom olika livssituationer. Enligt självbestämmande teorin är människan aktiv och självgående som söker nya utmaningar och

erfarenhet för att lära sig skapa en sammanhängande bild av sig själv. Dessa saker sker dock inte automatiskt utan människan behöver fortsatt socialt stöd och hjälp för att skapa bilden av sig själv. (Standage m.fl., 2020, s. 37). När man studerat detta så har man konstaterat att det som driver människan och de yttre sociala faktorerna påverkar varandra, antingen kan människans sociala sammanhang hjälpa och främja motivationen eller hindra och försvåra processen. Lättare sagt, en människas inre motivation och de yttre faktorerna runt omkring människan påverkar utvecklingen. (Standage m.fl., 2020, ss. 37-38)

#### **4.5 Idrottande ungdomar**

Riksidrottsförbundet i Sverige har forskat och studerat hur elitidrottarens livsstil ser ut och vilka vägar idrottare har tagit för att nå toppen av sina karriärer. I studien får man också reda på vilka saker som har varit viktiga för en idrottare i ungdomsåren för att kunna lyckas inom idrotten. Studien fokuserar också på att försöka hitta de saker som är betydelsefulla för idrottaren utanför själva idrotten. (Fahlström m.fl., 2015, s. 2)

Något som har varit viktigt för idrottaren som ungdom i deras idrottandet och deras karriär är föräldrarnas roll och engagemang i idrottandet. Föräldrar som har följt med intresset för idrotten från dag ett och stöttat sitt barn ses som ett viktigt stöd under ungdomsåren för idrottaren. Stödet av föräldrarna har varit olika till exempel att skjutsa till och från träningar och matcher, förälder som fungerat som tränare inom samma lag eller funnits med som stöd och vägledning i karriären. Det har också visats vara viktigt för elitidrottaren att deras familj har haft möjlighet att stöda deras idrottsliga karriär ekonomiskt i ungdomsåren med att till exempel betala medlemsavgifter eller utrustningskostnader. En annan sak som idrottarna nämner är att orsaken till att de har nått elitnivån och sina mål inom idrotten har varit tack vare att de har stöttande vänner eller en partner i deras privatliv, detta har lett till att de känner en känsla av balans i deras liv utanför själva idrotten. (Fahlström m.fl., 2015, s. 43)

## 5 Sammanfattning av teoridelen

Motion och idrott ska vara tillgängligt för alla oavsett funktionsförmåga, ekonomi eller social bakgrund. Nu för tiden görs många olika satsningar för att unga ska kunna få möjlighet att idrotta och motionera i vardagen. Idrott och motion skall vara något roligt som unga i vårt samhälle ska trivas med och ska ha möjlighet att utvecklas i. Med idrott och lagidrott har man möjlighet att få en gemenskap med andra människor som också påverkar ungdomarnas sociala nätverk positivt. Elitidrotten är också viktig för oss finländare, ungdomar som siktar till att bli elitidrottare offerar mycket i deras liv för att lyckas. De lägger ner många timmar per dag för att utvecklas inom idrotten, medan de studerar och skapar kunskap även utanför idrotten. I denna grupp av unga finns det risk för *burnout* om den unga inte tar hand om sig själv och sin vardag.

Motivationen är också väldigt viktig för unga idrottare och är det som driver ungdomarna framåt i deras karriärer. Det finns även de unga som upplever att idrotten kan ibland upplevas som ett problem med tanke på tid och pengar. Föräldrarna är en viktig del av barn och ungas idrottsliga karriär och deras hjälp har en stor betydelse för att lyckas. Det kan även finnas andra personer i ungas liv som stöder dem i deras idrottande på olika sätt.

## 6 Metod

I det här kapitlet kommer jag att beskriva metoden som har använts i detta arbete och hur det insamlade materialet har analyserats. Till studien har en kvalitativ metod blivit använd för att få en förståelse om unga idrottares upplevelser kring balans i deras vardag som aktiva idrottsutövare. Jag vill även få en större förståelse för vilka stöd de unga har och vilka stöd de själva upplever att för dem är viktiga i deras vardag. I detta kapitel kommer också undersökningsgruppen beskrivas det vill säga de som fungerat som respondenter i studien.

I undersökningen passar den kvalitativa metoden bäst in eftersom genom den kan man få en större förståelse över hur respondenterna själva upplever sin vardag. Genom denna metod kan man också ställa följdfrågor och få möjlighet till att hitta andra riktningar som blir viktiga för undersökningen. Genom den kvalitativa metoden har man möjlighet att få en

större förståelse för respondenterna då jag möter mina respondenter i stället för att till exempel skicka ut en enkät. (Holme & Solvang, 1997, s. 78)

## **6.1 Undersökningsgrupp**

Till denna studie intervjuades fyra ishockeyspelare från Vasa Sport, respondenterna är i åldern 18–20. Valet av just denna grupp baserar sig på deras ålder och deras vardag som passar bäst in på ämnet. De flesta ishockeyspelare i denna ålder har nyligen flyttat hemifrån och sköter sin vardag alltmer självständigt, vissa har också kunnat flytta till Vasa från en annan ort på grund av ishockeyn. Många av spelarna bor alltså självständigt eller tillsammans med en annan lagmedlem.

En annan orsak varför denna grupp blev vald som undersökningsgrupp är för att få en större inblick i hur en ung vuxen klarar av sin vardag, och vilka stöd de behöver i sin vardag för att hitta balans mellan idrotten och vardagen. Några av spelarna infinner sig i den sista delen av sina karriärer som juniorer och deras nästa steg är senior nivå, där ishockeyn antingen blir till en hobby eller ett steg till elitnivån. Hobbynivån kan vara olika divisioner i Finland där man utanför ishockeyn också behöver någon annan inkomst för att klara sig, medan elitnivån innebär att man tränar och spelar på den högsta nivån och får betalt för att träna och spela ishockey.

Valet av vilka respondenter man väljer till en intervjustudie kan vara avgörande för undersökningen (Holme & Solvang, 1997, s. 101). Detta är något som upplevts vara viktigt för undersökningen, därför är det endast svenskspråkiga respondenter som har deltagit i undersökningen för att på bästa sätt försöka hindra tolkningsfel under intervjuerna. En annan orsak till valet av just de respondenterna var för att jag för dem var bekant, eftersom jag själv spenderar mycket tid vid ishallen som juniortränare så hade de sett mig vid ishallen tidigare vilket jag tror var till en fördel.

## **6.2 Datainsamlingsmetod**

Som metod för min undersökning har jag valt mig av intervjuer på grund av att jag anser att det är mest passande till min undersökning. Genom intervju kan jag få idrottarna att med egna ord beskriva deras upplevelser och deras tankar om ämnet. Med tanke på mitt syfte så anser jag också att med att låta idrottande ungdomarna själva berätta om deras erfarenheter av ämnet får jag det bästa resultatet.

Jag använde mig av semistrukturerade intervjuer vilket gör det möjligt för mig att ställa följdfrågor eller ställa mina frågor på ett annat sätt om situationen kräver det. I en forskningsintervju skapar forskaren och den intervjuade personen kunskap om ett ämne som intresserar dem båda (Kvale, 1997, ss. 117-118). Som forskare och intervjuare så behöver man intresse och kunskap om ämnet som intervjun handlar om för att också veta vilka frågor som är relevanta för ämnet. (Henricson, 2012, s. 167)

### **6.3 Data analysmetod**

Jag har använt mig av en tematisk analys då jag analyserat mina intervjuer. Jag har lyssnat noggrant på inspelningarna från intervjun och transkriberat alla intervjuer. Efter transkriberingen har jag jämfört svaren från intervjuerna och försökt hitta likheter bland svaren men också granskat om ungdomarnas svar stämmer eller inte stämmer överens med teorin som tagits upp i teorikapitlen.

Varje underkapitel i resultatredovisningen är frågan som blivit ställd till respondenterna och under varje fråga är svaren sammanställda, jag har också valt att lyfta fram olika citat för att beskriva hur respondenterna besvarade frågan. Jag har under frågan även tagit med andra svar och kommentarer som nämnts under intervjun som är relevant för ämnet.

### **6.4 Undersökning, urval och genomförande**

Datainsamlingsmetoden som använts är intervju och jag valde att utföra en semistrukturerad intervju, där jag genom en intervjuguide kunnat hålla mig till de mest centrala ämnen under intervjuerna men också ha möjlighet att ställa följdfrågor vid behov. Jag försökte arbeta med mina frågor till intervjuguiden så att det för respondenterna skulle kännas bekvämt och avslappnat att svara på öppningsfrågorna om ett ämne. (Dalen, 2015, s. 35)

Genom en intervjuguide kan också intervjuaren få in fler frågor och eventuella stödord som kan behövas om man som intervjuare till exempel känner att det kanske finns mer att berätta om i frågan som blir ställd. (Henricson, 2012, s. 167) Stödord och underfrågor var något som jag använde mig av under intervjuerna för att få mer omfattande svar och där jag ville att respondenterna hade svar de kunde utveckla.

En intervju ger möjligheten att bättre förstå sig på respondenternas erfarenheter inom ett ämne då de själva fritt får berätta deras egna tankar om ämnet. Jämfört med att till exempel samla in material genom en enkät där svaren är begränsade och där beskrivningen på upplevelser är svårare att få fram så passar intervju mycket bättre som metod då man vill ta reda på upplevelser och erfarenheter. (Henricson, 2012, s. 165)

En semistrukturerad intervju innehåller öppna frågor som inte behöver ställas i ordning utan man kan som forskare ställa de öppna frågorna när som helst och i vilken ordning som helst beroende på vad som diskuteras i intervjun. Det ger en forskare en enklare flexibilitet för att följa respondenternas tankar och upplevelser om ämnet. (Henricson, 2012, s. 167)

Syftet med den kvalitativa intervjun är att förstå respondenternas upplevelser och känslor kring en viss situation och skapa en djupare förståelse för den sociala verkligheten, hur det faktiskt är att leva med till exempel en viss sjukdom eller viss omständighet (Dalen, 2015, ss. 14-15). I mitt fall ville jag skapa en djupare förståelse för hur unga balanserar idrotten i vardagen med studier och genom att intervjua skapade jag en bredare bild över hur ungdomarna upplever sin vardag med allt som den innehar.

Jag började med att kontakta ishockeyspelarna via sms och frågade om de var villiga att ställa upp i en intervju till mitt examensarbete, jag förklarade kort vad syftet med arbetet är och vad det handlar om. Alla fyra spelare svarade jakande och var villiga att ställa upp.

Jag valde att hålla intervjuerna vid ishallen där respondenterna tränar och håller till för det mesta. Vid ishallen finns utrymmen att boka som också fungerar som utrymmen för idrottarna när de till exempel går igenom videomaterial och andra mötestillfällen. Utrymmet var alltså bekant för både mig som intervjuare och för respondenterna vilket beskrivs som en fördel. Det är bra att hålla intervjun på en plats som är bekant för deltagaren till exempel, skolan eller deltagarens egna hem. Man föredrar att alla deltagare blir intervjuade på samma plats eftersom man som intervjuare då har möjlighet att pröva tekniken som är relevant för intervjun. (Henricson, 2012, s. 170) Det är viktigt att forskaren skapar en trygg och bekant miljö för att få ut så mycket information och kunskap som bara är möjligt (Kvale, 1997, ss. 117-118).

Då man börjar en intervju är det passande att man som forskare ger en liten presentation om vem man är, vad man forskar om och vad som är syftet med intervjuerna. Något som man också behöver gå igenom med respondenterna är samtycket för intervjun. Som forskare är det även bra att ge respondenterna en liten överblick om vilka ämnen och frågor man

kommer att ta upp under intervjun. Viktigt även här att poängtera och berätta för respondenterna att de när som helst har rätt till att avbryta intervjutillfället. (Henricson, 2012, s. 170)

## **6.5 Sekretess och etiska aspekter**

För mig har det varit viktigt att i min studie behandla rätt i frågor gällande sekretess och etiska aspekter. På grund av att mina respondenter är unga vuxna som annars också kan beskrivas som en känslig ålder så vill jag bibehålla deras rättigheter och säkerhet. Inför intervjuerna har jag med respondenterna gått igenom att det är helt frivilligt att delta vilket också innebär att de när som helst kan avbryta sitt deltagande under en pågående intervju. Jag berättade även för respondenterna att de kommer vara helt anonyma i studien, det vill säga att deras namn inte framkommer i arbetet eller något som kan avslöja deras identitet. Jag frågade även respondenterna om det är okej för dem att jag bandar in intervjun, vilket alla gick med på. Jag förklarade för dem hur jag kommer använda mig av de inspelade intervjuerna, att det är endast jag som kommer ta del av deras svar och att inspelningen kommer omedelbart raderas efter att jag gjort en transkribering av intervjun.

När jag skickade ut sms till respondenterna inför intervjuerna gav jag dem en introduktion i ämnet och en beskrivning om vilka frågor som kommer lyftas fram i intervjuerna så att de skulle vara medvetna om intervjuns innehåll redan på förhand.

Det är väldigt viktigt som forskare att man inte går ut med vem personerna är som man har intervjuat, ingen ska kunna få reda på vem det är som svarat på frågorna och berättat om ämnet och därför är det viktigt som forskare att tänka på vad studien kan ha för inverkan på personerna som deltar. (Kvale, 1997, ss. 104-105)

## 7 Resultatredovisning

I det här kapitlet kommer resultatet från undersökningen beskrivas och jämföras med teorierna som blivit nämnda i tidigare kapitel. Respondenternas svar och kommentarer till frågorna kommer lyftas fram. Syftet med frågorna är att som läsare få en större förståelse för hur en ung idrottande vuxen beskriver sin syn på att hitta balans i sin aktiva vardag, men frågorna går även in på andra saker som är relevanta att veta om idrottarna.

Varje underkapitel i resultatredovisningen är frågan ställd till respondenterna och under varje fråga är svaren sammanställda i beskrivande text men även citat.

### 7.1 Vad är dina mål som ishockeyspelare och varför håller du på med ishockey?

När barn och unga börjar med ishockey eller annan sport är oftast det automatiska målet att man vill bli bäst och att nå den högsta nivån. Desto äldre man blir börjar man förstå att det inom ishockeyn finns många olika mål man som idrottare kan sträva till, och när de som unga vuxna börjar själva se och förstå vad de vill med deras liv och med deras framtid har de lättare att beskriva sina mål.

Av respondenterna svarade tre av fyra på väldigt likande sätt på frågan vad deras mål är med idrottsutövningen, svaret var att få jobba som ishockeyspelare som yrke i framtiden. Fastän tre av fyra svarade att de vill ha ishockeyn som yrke hade alla ändå en liten egen syn på var i världen man i framtiden vill vara. En av respondenterna svarade;

*”Drömmen och målet inom hockeyn är att kunna spela ishockey som yrke var det än är, jag älskar att vara vid ishallen och gör inte så mycket annat än att vara vid ishallen”.*

En annan hade kanske ett lite mer kortsiktigt mål för tillfället men påpekar fortfarande vad hen vill i framtiden;

*”Att bli proffs är mitt största mål och att få ha ishockeyn som yrke, just nu är mitt mål att slippa utomlands för att spela collegehockey i Usa”.*

En av respondenternas svar skilde sig dock ifrån de andras svar. Som jag tidigare skrev så hade tre av fyra svarat ganska snabbt att målet är att få ha hockeyn som yrke eller att bli proffs medan den ena svarade;



*”Mitt mål är att bli så bra som möjligt och att komma så högt upp i min karriär som möjligt, så länge ishockeyn är roligt kommer jag hålla på med idrotten”.*

Fast svaren är relativt samma så kan man ändå konstatera att de skiljer sig lite från varandra med att de har kortsiktiga, långsiktiga och mål som handlar om att de ser hur länge ishockeyn är roligt att hålla på med. Alla av respondenterna har ändå ett inre driv och en motivation till vad de vill i framtiden med deras idrottande. Med motivationen till att träna, spela och att bli bättre kommer också målen och målbilden om vad man vill nå i framtiden. Dessa ungdomar söker efter nya utmaningar i deras liv som man kan se med svaren som driver dem ännu mer till att bli bättre (se kapitel 4.4).

## **7.2 Vilka saker skulle du säga att idrotten lärt dig som du har konkret nytta av i din vardag?**

Med denna fråga ville jag veta vad respondenterna känner att ishockeyn har lärt dem i livet som de också har haft nytta av i sin vardag, och om de känner att det finns saker som de känner att har varit extra viktiga för dem i deras privatliv och vardag.

En sak som alla av respondenterna är eniga om är det sociala nätverket. Lagsporter är socialmiljöer där alla inblandade är i samspel allt från tränare, materialansvariga, spelare och till och med föräldrar. Alla respondenter upplever att den största nyttan av ishockeyn har varit att man haft möjlighet till nya kontakter och träffat nya människor. Tre av respondenterna lyfter även fram att de tror att ishockeyn är orsaken till att de socialt känner att de är bekväma i alla situationer oavsett om de har att göras med jämnåriga eller äldre. Ishockeyn ger idrottaren en gemenskap mellan lagkamraterna och tränarna, vilket respondenterna känner att påverkar deras attityd till den sociala miljön också utanför ishockeyn. En av respondenterna svarar på detta sätt;

*”Man har varje dag inom ishockeyn att göras med olika människor som lagkamrater och tränare, och jag tror att detta gör det lättare för mig att komma överens med nya människor och skapa nya kontakter även utanför ishockeyn”.*

En annan svarar på ett ganska liknande sätt;

*”Jag tror ishockeyn har lärt mig att bättre samarbeta och fungera i grupp, och att kunna prata och ha förståelse för andra personer”.*

En av respondenterna vill även lyfta fram språkinläringen och att med hjälp av ishockeyn har personen lärt sig att prata flytande finska;

*” Jag skulle aldrig kunna prata så här bra finska som jag nu gör om jag inte skulle spelat ishockey här, jag har lärt mig det finska språket flytande på grund av att jag spelat ishockey”.*

En av respondenterna beskriver också att ishockeyn har lärt respondenten att inget här i livet kommer gratis utan poängterar att för att nå sina mål måste man också jobba för dem, vilket också har med livet utanför idrotten att göra;

*”Man har ett mål vilket man strävar till men med detta innebär det också att man måste ge allt för att nå målet fast det krävs en hel del jobb. Jag har också lärt mig att tänka positivt trots motgångar, att man aldrig ska ge upp utan alltid försöka tänka positivt och att allt nog löser sig”.*

Man kan alltså konstatera att alla respondenterna upplever att de fått goda sociala färdigheter mycket tack vare ishockeyn, men det finns även andra saker de lärt sig till exempel språk och attityder. För ungdomarna har det varit viktigt att ha en känsla av gemenskap för att de ska känna sig socialt inblandade i deras vardag, vilket senare har påverkat även hur de är utanför idrotten (se kapitel 3.4).

### **7.3 Kan du berätta hur du tänker kring din skolgång och studier i din nuvarande livssituation?**

Med den här frågan vill jag veta hur dessa idrottande ungdomar upplever sin situation med dubbelkarriär inom idrott och studier. Jag vill också att de beskriver sin skolgång och hur de känner att idrotten speglar sig på studierna och tvärtemot. Det har visat sig kunnat vara kämpigt för ungdomar med kombination mellan idrott och studier och för att få timmarna på dygnet att räcka till. Timmarna ska också räcka till läxor och provläsning då man på samma gång försöker lyckas inom sin idrott (se kapitel 4.1 om balans mellan idrott och studier).

Av mina respondenter så går två gymnasiet på fyra år, en går gymnasiet på fulltid, alltså tre år och en av respondenterna går i yrkesskola. Respondenternas svar på den här frågan är relativt lika mellan dem som går i gymnasiet, men respondenten som studerar på yrkesskola upplever att det är ganska lätt med balans mellan idrott och studier.

På det här sättet svarar respondenterna som gör sin gymnasieutbildning på fyra studieår;

*”Jag går gymnasiet på fyra år och är just nu inne på mitt tredje år, jag själv anser att det är viktigt med en backup plan med tanke på att man inte hela livet kan spela ishockey så jag ser studierna som en viktig grund för framtiden”.*

*”Jag tar gymnasiet på fyra år, man kan säga att ishockeyn är ju nog det jag tycker mer om än studierna men jag försöker nog lägga mycket tid på skolan också”.*

Dessa två respondenter upplever att det känns ganska behagligt med att gå sina studier på fyra år. De förklarar också att genom att ta studierna på fyra år ger det dem möjlighet att själv planera in när de har mera kurser och när de har mindre. På det här sättet kan de själva planera och se när det är en lugnare ishockeyperiod så att de då kan gå fler kurser i skolan. Båda respondenterna berättar också att en lärdom som de har haft stor nytta av genom studier och idrott är att i god tid kunna planera in tid i sin vardag för läxor och för att läsa på prov för att inte ha uppgifter i kurser ogjorda. Något som teoridelen i *kapitel 4.1* tar fast på när det gäller idrottares möjlighet till att kontrollera deras studier i samspel med idrott (Bask & Salmela-Aro, 2012).

Av respondenterna fanns även en som går gymnasiet på tre år det vill säga fulltids studier i samband med idrottandet, så här förklarar respondenten sin upplevelse mellan studier och idrott;

*”Jag går gymnasiet på tre år, är nu inne på mitt andra år. Jag skulle säga att det inte varit lätt men inte heller svårt, jag har tagit mig igenom det jag måste ta mig igenom i kurser. Jag tycker nog det har kunnat vara tufft men jag har valt att satsa mer på de ämnen jag kommer skriva i studenten och med de andra kurserna har jag haft som mål att bli godkänd. Just nu känner jag att gå gymnasiet på tre år passar mig bra fastän det krävs lite mer tid till att studera än vad det skulle om jag skulle gå studierna på fyra år”.*

Man kan med svaren av respondenterna konstatera att de som tar gymnasiestudierna på fyra år känner sig lite mer bekväma med tiden för studierna medan respondenten som går på tre år upplever att det nog ibland kan vara lite tufft men att hen väljer vad hen prioriterar mer och mindre. En annan skillnad man märker på dessa respondenter är att de som går gymnasiet på fyra år har lättare till att planera in sina kurser.

Av respondenterna fanns även en som studerar i yrkesskola och hen kommenterade frågan på följande sätt;

*”Jag går en utbildning på yrkesskola på tre år. Jag valde att studera på yrkesskola för att jag läste och fick höra att utbildningen stöder ishockeyspelare i samspel med studierna och att det inte är lika jobbigt som att gå gymnasiet”.*

Respondenten som studerar på yrkesskola berättar också att skolan och lärarna har förståelse för att ishockeyn tar mycket tid och att man som studerande kan vara flexibel med att lämna in uppgifter. Respondenten berättar även att lärarna kan gå med på att kurser eller uppgifter kan göras och lämnas in när man har mindre med ishockeyn så lärarna kommer emot på ett bra sätt som kanske inte skulle vara möjligt med gymnasiestudier.

En sak som alla respondenter är eniga om är att de ser sina studier som en viktig del av sitt liv och att de vet själva hur viktigt det är med studier inför framtiden vare sig om man lyckas inom idrotten eller inte.

Av de respondenter som går på gymnasiet så har alla upplevt att det förekommit tillfällen där de har känt att studierna har varit jobbiga att ta itu med när det också varit mycket träningar och matcher. De förklarar att det inte alltid är lätt med studier och ishockey spelandet utan att det nog kommer jobbiga stunder där de har känt känslan av att tiden inte alltid räcker. Något som också beskrivs i Rouvali m.fl. (2020) studie kring ungdomars upplevelser av dubbelkarriär med idrott och studier.

#### **7.4 Vad annat än ishockeyn är viktigt för dig i din vardag, vad annat än idrotten får dig att må bra i din vardag?**

Något som visat sig vara viktigt för idrottande ungdomar för att nå elitnivån bortsett från själva idrottandet har varit att ha personer runt omkring sig som stöd i deras vardag. Personerna kan till exempel vara familj, vänner eller partner som har påverkat på ett positivt sätt för att hitta balans i vardagen som ung idrottare (Fahlström m.fl., 2015).

Så här svarar respondenterna i frågan om vad som för dem är viktigt och får dem att må bra i vardagen bortsett från idrotten;

*”Att få spendera tid med familjen vänner och med min flickvän”*

*”Familjen, vänner och flickvän. Men också kanske skolan för det ger mig en bra rytm för vardagen. På lediga dagar försöker jag rensa huvudet från hockeyn och göra annat som att*

*till exempel vara med flickvännen eller gå ut och gå vilket jag känner att jag mår bra av i min vardag”*

*”Jag tycker att en ledig dag är som bäst då jag bara får ta dagen som den kommer och att kanske hitta på något med kompisar eller bara få ta det lugnt och inte ha några måsten”*

*”Jag känner att det är viktigt att ha ett annat liv bortsett från ishockeyn och att ha vänner utanför att kunna umgås med men också att kunna spendera tid tillsammans med min flickvän”*

Man kan alltså konstatera här att respondenterna ser deras privatliv utanför ishockeyn som en väldigt viktig del av sina liv och att det finns relationer runt omkring dem som ger dem stöd i deras vardag för att må bra vilket också stämmer överens med teoridelen i *kapitel 4.5*.

## **7.5 Har det varit svårt för dig att sköta din ekonomi och vilka ekonomiska stöd får du i din vardag?**

Lagsport och ishockey kan förknippas som en dyr hobby där föräldrar kan behöva hjälpa till med den ekonomiska biten i något skede i karriärer som idrottare.

Det har visat sig vara viktigt för ungdomar att de haft ekonomiskt stöd från sina föräldrar eller andra närstående under deras karriär som har kunnat betalat medlemsavgifter, utrustning och resor (Fahlström m.fl., 2015).

Men med den här frågan vill jag också få fram hur respondenterna ser på sin ekonomiska situation och vilka stöd de får ekonomiskt i sin vardag. Respondenterna svarar på följande sätt gällande ekonomiska stöd i vardagen;

*”Kela ger studiestöd och bostadsbidrag, föräldrarna är nog de som ekonomiskt alltid har ställt upp och ställer ännu upp med betalningarna som behövs för mitt idrottsutövande”.*

En annan svarar på följande sätt;

*”Jag får bostadsstöd och bostadsbidrag men av de pengarna går det mesta till hyran för min bostad, men mina föräldrar är nog de som betalar för det mesta inom ishockeyn med avgifter och utrustning”.*

En av respondenterna förklarar också att hen har möjlighet att jobba på föräldrarnas företag när hen har längre lov från skolan och då finns det möjlighet till att tjäna in lite pengar. Respondenten beskriver också att om inte ishockey är de bästa som finns så är det att få tjäna pengar. Denna respondent beskriver också att föräldrarna alltid har hjälpt med betalning för till exempel ny utrustning.

De två andra respondenternas svar skiljer sig lite från de två tidigare. Två av respondenterna har kontrakt med A-juniörerna vilket betyder att de inte behöver betala deras medlemsavgift eller utrustning. Det innebär att dessa två respondenter inte har så mycket utgifter inom ishockeyn jämfört med de två tidigare. Så här förklarar de sin situation;

*”Kela ger bostadsstöd och studiestöd, sedan hjälper mina föräldrar också till ekonomiskt. Men eftersom jag har kontrakt med A-juniörerna så är det inga utgifter för utrustning. Jag jobbade också hela förra sommaren så de pengar jag då tjänade har jag också användning av.”*

Den andra respondenten med A-juniörens kontrakt svarar på följande sätt;

*”Kela ger bostadsstöd och studiestöd, men föräldrarna stöder också ekonomiskt. Sen får jag genom ishockeylaget utrustning och säsongssavgift betalad.”*

Efter alla svar kan man konstatera att av teorin som togs upp tidigare, där föräldrarnas roll beskrivs som väldigt viktig för idrottaren speciellt när det handlar om ekonomi och kostnader, stämmer överens med respondenternas syn på deras ekonomiska situation. (Fahlström m.fl., 2015)

Alla av respondenterna får alltså ekonomiskt stöd av sina föräldrar trots att två av dem inte har utgifter för utrustning eller säsongssavgift. Med kostnader för utrustning för de två med A-juniörens kontrakt så förklarar respondenterna att det inte alltid är så att man får ny oanvänd utrustning utan oftast så får A-juniörerna utrustning som redan blivit använt av någon från seniorernas FM lag. Av respondenterna fanns det även de som jobbade på sidan av studierna under till exempel lov eller helger för att tjäna pengar, den största delen av respondenterna sommarjobbar då ishockeysäsongen är på paus. Av respondenterna berättar ingen att de upplever några ekonomiska problem eller liknande, men orsaken till att den känslan inte finns verkar vara föräldrarnas engagemang för idrottsutövandet.

## 7.6 Finns det personer i din närhet som du känt har varit avgörande i ditt liv, som stöttat och motiverat dig för att idrotta?

Det är inte bara föräldrars ekonomiska hjälp till idrottandet som har setts som en viktig del för ungdomar utan också deras engagemang i att vara intresserade i deras barns idrottande. Stödet har också kommit med att skjutsa till träning och matcher, fungera som tränare eller annat inom laget, eller funnits till som stöd och vägledning i karriären (Fahlström m.fl., 2015).

Något som har visats sig ha stor påverkan på idrottares motivation är de saker som händer utanför idrottandet, alltså vilka stöd som finns för utvecklingen utanför själva idrottsutövningens ramar. Dessa saker utanför kan antingen vara något som påverkar människan utveckling positivt eller som hindrar och försvårar utvecklingen (Standage m.fl., 2020).

Respondenterna har ganska samma tankar om vilka stöd som finns och har funnits under deras karriär som idrottare;

*”Det första jag vill säga här är nog föräldrarna men det betyder inte att det är föräldrarna som får mig att spela ishockey eller har fått mig att spela ishockey, det är jag själv som vill spela hockey men de har alltid motiverat mig inom idrotten”.*

Respondenten förklarade också att det finns andra viktiga personer än föräldrarna som också stöttar och motiverar;

*”Min farfar är väldigt ishockey intresserad, han är och tittar på nästan varje hemma match vi har så får man också mer motivation för att visa till dem vad man går för.”*

Respondenten berättar att de som stöttar och motiverar är nog familjemedlemmar som bryr sig och är engagerade i idrottandet med att följa med i matcher och att finnas som vägledning.

En annan svara på följande sätt;

*”Jag ville själv börja spela ishockey fastän vi inte har haft någon i vår släkt som har spelat eller varit aktiv inom ishockeyn. Sen har det också funnits många idoler och förebilder som man har följt med som varit viktiga i min karriär”.*

Med det här svaret kan man alltså konstatera att förebilder inom elitidrotten kan vara en orsak till ungas idrottande och fungera som en motiverande faktor och som drivkraft vilket också skrivs om i *kapitel 3.3* (Utbildnings- och kulturministeriet, 2018).

Respondenten säger också att föräldrarna givetvis varit väldigt engagerade i idrottandet med att skjutsa till träningar och matcher. Respondenten berättar även om en mentalcoach som varit viktigt för karriären.

*”Jag tror jag var C-junior så började jag att gå till en mentalcoach och nu med några års erfarenhet så tycker jag det har varit ett stort stöd av hen. Det kan vara en säsong eller perioder som varit bra men också stunder var det varit mer kämpigt och genom mentalcoachen har jag hittat en viss balans och ett lugn.”*

En annan av respondenterna förklarar att hen har två tränare som har varit viktiga och fungerat som stöd och påverkat positivt på den idrottsliga karriären bortsett från föräldrarna.

En annan av respondenterna förklarar hur en av föräldrarna spelat en viktig del i idrottandet under hela livet. Då en av föräldern både under en tid fungerat som tränare och material ansvarig under hens karriär. Detta har för respondenten upplevts som väldigt positivt för motivationen då hen alltid haft ena föräldern närvarande.

Man kan alltså konstatera med svaren att respondenterna har alla lite olika svar på vad och vem som varit viktiga för dem i den idrottsliga karriären. Men alla respondenter lyfter fram föräldrarnas betydelse och hur de på olika sätt påverkat positivt på karriären men också andra personer som visat sig vara viktiga för motivationen och stöttat dem i deras vardag som idrottare.

## **7.7 Hur ser du på dina matvanor?**

För att utvecklas inom en idrott behöver en idrottare utöver träningen också få i sig rätt sorts näring och veta vad man som idrottare behöver äta för att orka och utvecklas. Hur man som idrottare väljer att äta påverkar också återhämtningen för idrottaren. (Rouvali m.fl., 2020)

Med denna fråga vill jag få fram hur idrottarna i undersökningen upplever sina matvanor och om de själva är medvetna om vilken näring de behöver få i sig. Jag vill även få fram om dessa unga respondenter känner att de själva klarar av att tillreda mat eller om de får hjälp med matlagningen. Något som är relevant för denna fråga är att alla respondenter går i någon form av skola vilket betyder att deras lunch oftast fås från skolan.



Alla respondenter berättar att de från sitt ishockeylag fått information om hur de ska äta och vad som är viktigt att finns på tallriken under varenda måltid. Inom laget finns det vuxna personer som ger information under säsongen om hur de ska äta och när de ska äta för att stöda deras utveckling. Alla respondenter har även möjlighet till morgonmål vid ishallen de dagar som de har morgonträningar. På följande sätt svarar respondenterna om sin syn på deras matvanor;

*”Oftast gör jag mat själv men mina föräldrar bor rätt nära mig så de brukar komma med matlådor nu som då som jag brukar äta men när den maten tar slut gör jag min egen mat”.*

En av respondenterna svarar också på liknande sätt;

*”Min mamma gör oftast matlådor som jag lätt kan värma upp som middag. Men jag själv brukar också åka till mina föräldrar för att äta, men jag gör även egen mat själv eller tillsammans med andra lagkompisar, man kan säga att det varierar ganska mycket”.*

En annan respondent förklarar situationen angående matvanor på följande sätt;

*”Till stor del gör jag min mat själv men ibland kommer mamma med matlådor som jag fryser ner och värmer upp, men till största del gör jag min mat på egen hand”.*

Samma respondent berättar att ibland kan det kännas stressigt med att hinna äta före träningarna efter en skoldag;

*”Ibland när jag har längre skoldagar så kan det bli bråttom och stressigt med att hinna äta före träningen vilket leder till ett stort mellanrum mellan lunch och middag”.*

Detta är något som också tas upp i kapitel 4.2. Att ungdomar har känt att det har varit svårt att hinna äta mer än ett mellanmål före träningen de dagar som de har haft längre skoldagar. Något som i sin tur sett som en nackdel med tanke på att det lämnar ett stort mellanrum mellan lunch och middag då träningen kommer emellan. (Rouvali m.fl., 2020)

Den sista respondenten förklarar att hen nu under en längre tid har bott själv och har kanske en längre erfarenhet av att bo självständigt och sköta matlagningen på egen hand;

*”Jag har nästan alltid gjort min egen mat så länge jag bott ensam, men jag har alltid haft intresse för att göra mat även då jag bodde med familjen. Men jag tycker att jag lärt mig mer och mer med tiden jag bott ensam. Jag har också lärt mig vilken typ av mat som hjälper min vardag bäst också med tanke på återhämtning och energi för dagen”.*

Man kan alltså konstatera att nästan alla respondenter får stöd av föräldrar gällande matlagning och har möjlighet att få matlådor eller liknande för att själva inte behöva lägga så mycket tid och energi på att laga mat. Det finns ett driv hos en av respondenterna att sköta detta mer självständigt och att hen har med tiden testat sig fram för att hitta vilken sorts mat som fungerar bra för den aktiva vardagen. Alla respondenter känner att de från laget fått information i form av föreläsningar vad och hur de ska äta under en vecka, vilket i sin tur ger en bra lärdom för vilken mat som en aktiv idrottare ska äta för att påverka utvecklingen på ett bra sätt.

## **7.8 Hur tänker du kring allt som har med vila och återhämtning att göra?**

Bortsett från kosten som jag frågade respondenterna om tidigare är även vila och återhämtning väldigt viktigt för aktiva idrottare. När idrottarens träningsstimmar ökar måste de även få en bra mängd vila och sömn samt kunna ha bra med tid för återhämtning. Det är viktigt att trots aktivt idrottande och studerande ska idrottarna ha möjlighet till bra vila och återhämtning så att inte ungdomarna känner att skolarbete eller träning inverkar negativt på vila och återhämtning. Om det inte finns tid för vila och återhämtning finns det större risk för skador, sjukdomar och överansträngning (Rouvali m.fl., 2020).

Jag vill med denna fråga ta reda på hur respondenterna känner kring sin egen tid för vila och återhämtning och om de själva känner att de får tillräckligt med vila i sin vardag. Jag vill även få fram vad vila och återhämtning enligt dem är och hur de får in detta i sin vardag och om träning och studier påverkar tiden för detta. Jag vill även få reda på vad respondenterna gör under en ledig dag och vad de själva mår bra av att göra en dag då de till exempel inte har träningar. Så här svarar respondenterna på hur de gör för att hitta vila och återhämtning i deras vardag:

*”Jag känner att sömn och återhämtning är väldigt viktigt, och jag känner att vi tränar på en bra tid på eftermiddagen vilket leder till att jag också är trött på kvällen efter en dag med morgonträning och eftermiddags träning”.*

Det har visat sig som en fördel för ungdomar att träningen sker under en bra tid på dagen för att ha möjlighet att hinna med skoluppgifter och vila efteråt. Tränar man för sent på kvällen

kan det leda till att kroppen är upp i varv när det är tänkt att man ska sova, något som också tas upp i kapitel 4.2.

För respondenterna var det även viktigt att kunna koppla bort ishockeyn de dagar som de hade ledigt för att kunna rensa huvudet och göra något helt annat, på följande sätt svarar de på frågan;

*”Att man sover tillräckligt och att kvalitén på sömnen är så bra som möjligt är väldigt viktigt men även att få rensat huvudet från ishockeyn. Då vi inte har träning tycker jag det är viktigt att kunna göra något helt annat som inte har med ishockeyn att göra.”*

*”Jag försöker koppla bort ishockeyn så mycket som möjligt och bara ta det lugnt. Lediga dagar finns det tid för att kunna umgås med kompisar eller flickvän så det är något jag känner är viktigt för mig under en ledig dag.”*

*”Under en ledig dag tycker jag att det bästa är att bara kunna ta det lugnt, det kan vara till exempel att umgås med vänner eller flickvännen eller att gå på någon promenad eller annars bara få ta det lugnt.”*

*”De dagar jag har ledigt och inte heller har skoluppgifter som ska göras brukar jag nog bara ta dagen som den kommer och bara försöka ta det så lugnt som möjligt.”*

Jag frågade även av respondenterna att om de ofta upplever att ishockey i samband med studierna påverkar negativt tiden för vila och sömn. Så här svarar en av dem;

*”Det finns nog tillfällen var sömnen påverkats negativt som till exempel kvällar var jag gjort skolarbeten eller läst på prov till sent på kvällen och följande dag har vi samling vid ishallen vid 07. Det här leder oftast till att jag har mycket mindre energi under träningarna och under skoldagen.”*

Av respondenterna var alla medvetna om hur många timmar de behöver sova för att orka med sina vardagar. Alla berättar även att de fått information inom laget på samma sätt som med kosten kring hur de ska vila och sova. De respondenter som studerade på gymnasiet kommenterar även hur viktigt det är för dem att på ett bra sätt planera sina dagar, så att de inte riskerar att sitta med skolarbeten sent på kvällen vilket påverkar sömnen negativt. En annan sak som alla respondenter hade samma åsikt kring var att träningarna sker på en bra tid. Respondenterna förklarar att eftersom kvällsträningarna oftast är efter skoldagen så leder det också till att de är trötta på kvällen.

## 7.9 Vad har du för tankar kring framtiden?

Till den sista frågan ville jag att respondenterna berättar om sina tankar om framtiden. Alla respondenter har svarat att målet inför framtiden är att komma upp till elitnivå och att ha ishockeyn som yrke. Men om inte deras idrottsliga satsningar räcker för att nå eliten vill jag veta hur de tänker kring framtiden, finns det till exempel andra yrken eller studier som intresserar redan nu. Så här svarar två av respondenterna;

*”Även fast min karriär inte skulle bli som jag just nu tänkt så skulle jag veta ha något yrke som skulle ha med ishockeyn att göra, till exempel någon typ av tränarskap.”*

*”Jag skulle kunna tänka mig att jobba inom ishockeyn på något sätt, till exempel vara tränare eller sälja ishockeyutrustning om det skulle vara så att min idrottsliga karriär inte blir som jag tänkt.”*

De två respondenter som svarade på följande sätt beskriver också att gemenskapen de har med andra i ishallen är något som för dem är viktigt. De beskriver att ishockeyn för dem har varit en stor del av deras liv och att det är svårt att just nu se en vardag utan ishockey, något som togs upp i kapitel 3.4.

Att vara aktiv inom en lagidrott har visat sig vara viktigt för människors sociala nätverk, men också gett en möjlighet till nya relationer som man möter under tiden som idrottsutövare. (Cederlund&Berglund, 2019)

En annan respondent poängterar att det är viktigt att man har en plan också inför framtiden med tanke på att man inte för all framtid kan spela ishockey som yrke om hen når en sådan nivå;

*”Många tror eller vet att de kommer bli proffs inom ishockeyn men fakta är att i något skede av livet tar den karriären också slut. Man kommer aldrig spela ishockey tills man är 40 år, så jag anser att man måste ha ett annat liv också. Efter min gymnasietid får vi se var jag är i min hockeykarriär men en sak som är säkert är att jag kommer veta ha någon typ av utbildning för framtiden.”*

Den sista respondenten svarar på följande sätt om framtiden;

*”Om jag inte når elitnivå och kan ha ishockeyn som yrke skulle jag kanske kunna tänka mig att jobba inom någon form av försäljning eller liknande. Men skulle även kunna tänka mig att jobba inom ishockeyn i någon typ av tränarskap eller liknande.”*

Man kan med svaren konstatera att ungdomarna har någon form av tanke på framtiden och vad som kunde intressera senare i livet om idrottskarriären upphör. Det som också är intressant är att tre av fyra respondenter också kommenterar att de kunde tänka sig någon sort av tränarjobb inom idrotten i framtiden. Det här visar ganska tydligt på hur viktig idrotten är för ungdomarna och hur man också vill inkludera den i sin vardag om man inte lyckas själv nå elitnivån.

## 8 Diskussion

I det här kapitlet kommer jag att sammanfatta resultatet från min undersökning och beskriva hur mina respondenter har svarat och hur deras svar stämmer överens med teoridelen. Jag kommer också att beskriva mina egna tankar om vad jag har noterat i intervjuerna.

I min teoridel försöker jag lyfta fram det som jag anser är relevant för ungdomars idrottsliga vardag och vad den innehåller. Jag vill också lyfta fram hur samhället stöder idrottsliga satsningar samt vilka samhällseliga satsningar som görs för att främja idrotten i vår vardag, till exempel skolans satsningar. Jag beskriver varför idrotten är viktig för unga och för individen samt elitidrottens betydelse och hur ungdomar påverkas av elitidrotten. Lagidrotten är en stor och viktig del av många ungdomars liv och vardag, därför har jag också försökt beskriva vad lagidrottens betydelse. Lagidrotten ger en möjlighet för ungdomar av att få vara en del av en gemenskap vilket påverkar det sociala och psykiska välbefinnandet. Genom lagidrott får även idrottarna möjlighet att skapa nya kontakter och på så sätt få en fördel för det sociala livet utanför idrotten, något som också respondenterna lyfter fram.

Det som varit mest relevant för undersökningen och något som jag har försökt poängtera är pusselbitarna till en fungerande vardag hos en ung idrottare. Därför har jag försökt att beskriva en idrottares vardag men mer fokuserat på ungdomar som bortsett från idrotten även har studier att sköta. Jag har med mina intervjufrågor försökt få en större inblick i vad som för idrottande ungdomar upplevs som viktigt och beskriva hurudant stöd de behöver i sin vardag.

Syftet med arbetet var att försöka studera och beskriva betydelsen och svårigheterna med jämvikt i livet mellan aktivt idrottsutövande och en vardagssituation, för de ungdomar som är aktiva inom lagidrott. Detta tog jag reda på med hjälp av att intervjua ungdomar i åldern 18–20, som befinner sig i en aktiv idrottande vardag inom ishockeyn.

Efter mina intervjuer kan man konstatera att de respondenter jag intervjuade svarade ganska liknande på intervjufrågorna. Vissa olikheter finns det givetvis men i det stora hela kan man konstatera att dessa idrottande ungdomar upplever sin idrottande vardag på ett ganska liknande sätt. Fastän respondenterna sköter sina studier på olika sätt och har bött självständigt både kortare och längre tid så upplever de sin situation liknande. Något respondenterna alla var överens om var att de trivs i sin vardag och mår bra med sin aktiva vardag som idrottsutövare. Det som respondenterna upplevde som för dem var väldigt viktigt är gemenskapen och lagandan de får ta del av i sin vardag på grund av sin ishockeyutövning.

Något som för ungdomarna verkar vara viktigt och ger dem en fungerande vardag är att de har lärt sig att styra upp sina timmar på dygnet, att de kan planera sin vardag för att hinna med allt som den innehåller. För att besvara min frågeställning vilka stöd den unga idrottaren behöver till en fungerande vardag har föräldrarna och familjen lyfts fram som ett viktigt stöd. Alla respondenter beskriver att de får eller har fått stort stöd från sina föräldrar under hela deras idrottsliga karriär. Stödet beskrivs på olika sätt, det kan handla om att få ekonomiskt stöd, hjälp med matlådor eller att någon i familjen som har hjälpt till med motivationen för den idrottsliga karriären. Det man kan konstatera med resultatet är att det är viktigt för ungdomarna är att träningstiderna hålls på en vettig tid oftast före och efter skolan vilket de upplever att ger dem tid på eftermiddagen att sköta läxor och provläsning på ett bra sätt. Men också att det finns tid för att hinna umgås med familj och flickvän ses som en viktig sak hos ungdomarna, något som de också har möjlighet till med tanke på att det finns tid kvar på kvällen efter träningarna eller på lediga träningsdagar. Något som beskrivs gällande studierna är att det är viktigt för ungdomarna att de har möjlighet att sköta studier på ett extra år, vilket för dem själva verkar vara fungerande för att själva kunna planera bättre när de läser vilka ämnen.

I frågeställningen om vad som känns utmanande för den unga idrottaren i vardagen lyfter respondenterna fram olika saker men främst saker som har med dubbelkarriären mellan studier och idrott att göra. Det som nämndes var bland annat att det ibland kan bli svårigheter med att hinna äta alla mål som man behöver under dagen, att kvällsträningen kommer in

direkt efter skoldagen vilket lämnar ett stort mellanrum mellan lunch och middag. En annan utmaning var att skoluppgifter ibland blir gjorda sent på kvällen eller i bussen på väg hem från borta matcher, vilket gör att de blir slarvigt utförda. Enligt de som deltagit i studien beskrivs inte många utmaningar i vardagen utan de beskriver mer de positiva sidorna med deras aktiva vardag och med idrotten som en del av deras vardag. Något som beskrivs som fördelar är känslan av gemenskap med alla människor de har att göras med som idrottare och de nya kontakter och relationer som de skapar under deras idrottsliga karriär. Något som också nämns bland respondenterna är att tack vare lagidrotten har det blivit bättre på att prata finska, vilket ses som positivt och tacksamt.

Jag ville också med denna studie ta reda på hur idrottaren ser på framtiden antingen som en del av elitidrotten eller idrott som en naturlig del av vardagen. Alla respondenter hade tydliga mål inför framtiden och det var att nå elitnivån och kunna spela ishockey som yrke, men de beskrev också kortsiktiga mål och vad de skulle kunna tänka sig hända om deras idrottsliga satsningar inte lyckas. Respondenterna beskrev också att studier och utbildning är något som är viktigt för framtiden oavsett om man når elitnivån eller inte. Respondenterna verkar ändå ha insikter i sin karriär och beskriver att det inte alltid kommer vara möjligt att spela ishockey under hela sitt liv och därför är det viktigt att ha någon form av utbildning för framtiden. Något som också nämndes var att det är viktigt att spela ishockey så länge som det är roligt oavsett nivå. Med ungdomarnas svar gällande framtiden kan man komma fram till att de alla vill nå elitnivån men att studier och utbildning också tas i beaktande som en viktig del av deras liv för framtiden. Några av respondenterna beskriver sina framtidsplaner med att kunna tänka sig att bli någon form av tränare inom idrotten om deras egna idrottsliga satsningar inte lyckas där man ser en möjlighet att fortsätta med idrotten men i en annan roll om man själv slutar idrotta. Orsaken varför ungdomarna känner att det vill fortsätta sin karriär inom idrotten oavsett vilken roll de har inom idrotten beskrivs vara på grund av känslan av gemenskapen de får utav lagidrotten.

## **9 Kritisk granskning**

Här kommer jag kritiskt granska mitt examensarbete och beskriva vad som fungerande men också vad som kunde gjorts annorlunda i mitt arbete. Min metod för undersökningen passade bra in på ämnet och jag känner att jag har fått svar på det jag ville ha svar på av mina respondenter. Något jag som forskare skulle ha kunnat göra annorlunda är att

intervjua fler ungdomar i liknande situation för att kanske få andra och mer omfattande svar gällande utmaningar i deras vardag. Jag kunde till exempel valt att använda mig mer av idrottare som inte har sina föräldrar eller familj lika nära och lätt tillgängliga för stöd i vardagen så som mina respondenter upplevde. Jag kunde även ha använt mig av ungdomar som nyligen slutat idrotta för att få en större uppfattning om varför unga idrottare slutar att idrotta och vad de främsta orsakerna är till att man slutar.

Eftersom jag är någorlunda bekant med respondenterna då vi är aktiva inom samma förening och då ålderskillnaden inte är så stor mellan oss, kan man i efterhand fundera om ungdomarna i studien vågade svara ärligt på mina frågor. En annan sak som kan påverka respondenternas svar är att de satt ensamma med mig under intervjun, om jag till exempel skulle ha använt mig av anonyma enkäter kunde jag eventuellt fått mer ärliga svar.

Frågorna som jag ställde kunde också formulerats bättre och jag kunde även ha försökt få in fler frågor gällande utmaningar i vardagen för att få ett mer omfattande svar på frågeställningen angående just utmaningar för de unga idrottarna.

Jag vill avsluta med att skriva att detta arbete har för mig varit väldigt intressant när jag som forskare fick sätta mig in i ett ämne som också intresserar mig. Det som har varit mest intressant är att få ta del av hur unga idrottare upplever sin aktiva vardag med studier och många timmar som satsas på deras idrott. Jag har själv fått en bredare förståelse vad som anses vara viktigt för unga idrottare och hur de själva tänker och upplever deras vardag och livsstil. Jag tror att jag med denna förståelse och ökade kunskap inom ämnet kan ha god nytta av det i mitt arbete med unga idrottare. Jag vill slutligen tacka alla mina respondenter som var villiga att ställa upp på intervjuerna och berätta om sina upplevelser som unga aktiva idrottare och jag vill önska dem lycka till i deras karriärer.



## 10 Litteraturförteckning

- Bask, & Salmela-Aro. (2012). Burned out to drop out. *European Journal of Psychology of Education, 28*, ss. 511-528.
- Blankenship, B. T. (2008). *The Psychology of teaching physical education*. Scottsdale, Arizona: Holcomb Hathaway, Publisher Inc.
- Cederlund&Berglund. (2019). Socialpedagogik - pedagogiskt socialt arbete. Liber AB.
- Dalen, M. (2015). *Intervju som metod*. Malmö, Sverige: Gleerups AB.
- Fahlström m.fl. (2015). *Vägarna till landslaget: Om svenska elitidrottarens idrottsval och specialisering*. Stockholm: Riksidrottsförbundet.
- Hedenborg, S. (2014). Tankar och drömmar om framtidens idrott. *Svensk idrottsforskning, 1*, s. 41.
- Henricson, M. (2012). *Vetenskaplig teori och metod: från idé till examination inom omvårdnad*. Polen : Studentlitteratur AB.
- Holme, & Solvang. (1997). *Forskningsmetodik - Om kvalitativa och kvantitativa metoder*. Poland: Studentlitteratur.
- Kvale. (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.
- Nikander, A. (2020). *Suomen Olympiakomitea*. Hämtat från Valintavaiheen kaksoisura – kansainvälinen tutkimuskatsaus:  
<https://www.olympiakomitea.fi/uploads/sites/1/2022/03/45ac388e-valintavaiheen-kaksoisura--kansainvalinen-tutkimuskatsaus-aku-nikander-070322.pdf>
- Rouvali m.fl. (2020). Sujuuko arki? Nuorten kokemuksia urheiluyhäkoulusta. *KIHUn julkaisusarja (Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus), 74*.
- Standage m.fl. (2020). Handbook of Sports Psychology. i Standage, & Ryan, *Self-Determination Theory in Sport and Exercise* (ss. 37-56). United Kingdom: John Wiley & Sons, Inc.
- Undervisnings- och kulturministeriet. (2023). *Finlandsmodellen för hobbyverksamhet*. Hämtat från Statsrådet och ministerierna: <https://okm.fi/sv/finlandsmodellen>
- Undervisnings- och kulturministeriet. (2015). *Finlex*. Hämtat från Idrottslag:  
<https://www.finlex.fi/sv/laki/smur/2015/20150390>
- Utbildnings- och kulturministeriet. (2018). *Statsrådet och ministerierna*. Hämtat från okm: <https://okm.fi/sv/-/valtioneuvosto-antoi-selonteon-liikuntapolitiikasta>
- Undervisnings- och kulturministeriet. (2016). *Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille* (Vol. 22). Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja. Hämtat från  
<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf?sequence=1&isAllowed=y>



## Intervjuguide till Examensarbete

Till en början,

Ålder:

Kön:

Hur länge har du spelat ishockey:

1. Vad är dina mål som ishockeyspelare och varför håller du på med ishockey?
  - Vilka tankar har du kring din ishockeyutövning, varför håller du på med ishockey?
  
2. Vilka saker skulle du säga att idrotten har lärt dig som du har konkret nytta av i din vardag.
  - Vilka konkreta kunskaper skulle du säga att du fått?
  - Vilka praktiska färdigheter du lärt dig?
  - Hur har det påverkat dina attityder till livet i stort och idrotten?
  
3. Kan du berätta hur du tänker kring din skolgång och studier i din nuvarande livssituation.
  - Varför väljer du att satsa på studierna just nu?
  - Varför väljer du att skjuta fram studierna och din skolgång?
  - Drömmer du om något speciellt yrke som inte är ishockey?
  
4. Vad annat än ishockeyn är viktigt för dig i din vardag, vad annat än idrott får dig att må bra i din vardag?
  - Vad är viktigt för dig i ditt liv bortsett från idrotten? Kan vara, förälder, flickvän, lärare, annan hobby.
  - Vad gör du för att hitta balans i din vardag?
  
5. Har det varit svårt för dig att sköta din ekonomi och vilka ekonomiska stöd får du i din vardag?

- Har du känt under din tid som idrottare att alltid haft möjlighet till ekonomiskt stöd av någon om du behövt det?
  
- 6. Finns det personer i din närhet har du känt att varit avgörande i ditt liv, som stöttat dig och motiverat dig för att idrotta? Vilka personer i din omgivning stöder dig i din vardag?
  
- 7. Hur ser du på dina matvanor ut?
  - Kan du beskriva dina matvanor och hur du tänker kring maten, vet du vad en aktiv idrottare behöver få i sig?
  
- 8. Hur tänker du kring vila och återhämtning?
  - Hur gör du för att hitta vila och återhämtning?
  
- 9. Hur tänker du kring framtiden?
  - Om dina idrottsliga satsningar lyckas så vad tänker du att skulle kunna hända?
  - Om något händer så det här inte är möjligt, hur tänker du då att ditt liv skulle se ut? (studier, yrke)