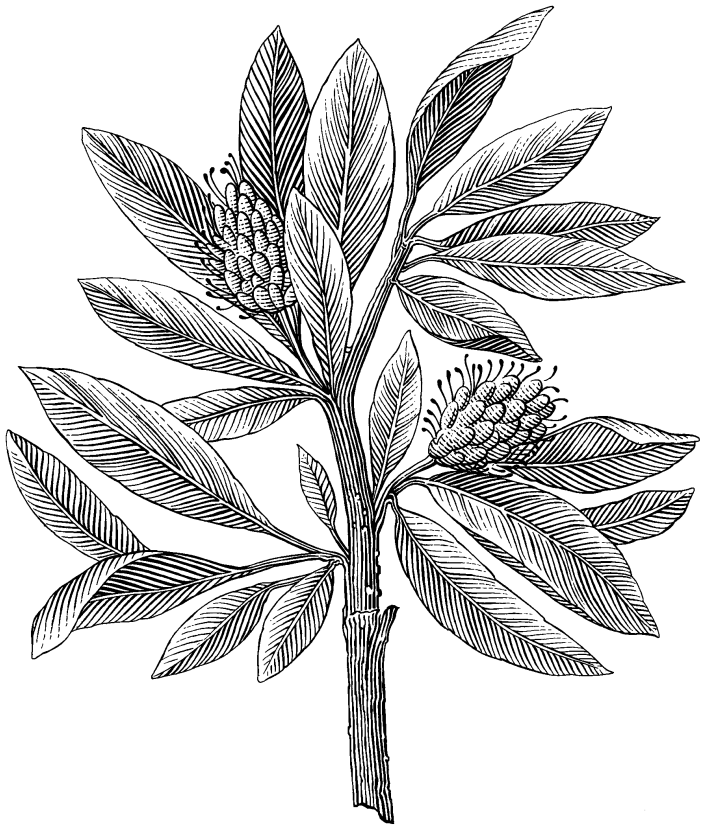
Linnéuniversitetet
Kalmar Växjö

”För vi är inte stöpta i samma form”

En studie av tränares syn på kroppsideal inom längdskidåkning

Jonna Skrifvars

Självständigt arbete/idrottsvetenskaplig magisteruppsats,
15 högskolepoäng



Datum:	20-06-09
Handledare:	Tobias Stark
Examinator:	Bo Carlsson

Abstract

Tränare och idrottsledare har en viktig fostrande roll i dagens samhälle. Det omfattande ansvaret berör även formandet av fysisk självkänsla bland unga idrottare och ett positivt förhållande till den egna kroppen ska främjas. Denna studie är ett samarbetsprojekt med förbundet Finlands Svenska Idrotts projekt ”På samma linje” med syftet att skapa en fördjupad förståelse för hur tränare konstruerar kroppsideal i relationen till längdskidåkare i tonåren.

Data samlades in genom semistrukturerade intervjuer i två fokusgrupper. Totalt åtta tränare för längdskidåkande tonåringar deltog i intervjuerna. Resultatet visade att kroppsideal från många olika samhällsinstitutioner upplevs påverka idrottarna genom exempelvis sociala medier. Tränarna arbetar framför allt med idrottarnas fysiska egenskaper och förespråkar individualisering av träningsupplägg utgående från den kropp som finns till förfogande. En stor utmaning är att skapa ett öppet kommunikationsklimat där längdskidåkarna själva vågar ta ansvar i relationen till tränarna. Genom att utjämna maktstrukturen mellan tränare och idrottare kan en långsiktig och hållbar idrottssatsning eftersträvas.

Studiens resultat analyserades utgående från Merleau-Pontys tankar om kroppens psykofysiska helhet samt Jowetts relationsteori mellan tränare och idrottare.

Nyckelord: Kroppsideal, kroppsuppfattning, idrott, tränare, tonåringar, längdskidåkning

Abstract

Coaches have an important role as caretakers in today's society. This responsibility includes the shaping of adolescents' physical self-esteem and a positive relation to the body should be emphasised. This study is a cooperation with the federation Finlands Svenska Idrotts' project "På samma linje". The purpose of the study is to deepen the understanding of coaches' perception of body-image amongst teenage cross-country skiers.

Two focus groups were conducted with a total of eight coaches. According to the results young athletes are strongly affected by body-images from different institutions in the society, mainly through social media. Coaches primarily work with the athletes' physical qualities and advocate individualisation of training-programs due to different body types. A great challenge in working with body-image amongst adolescent cross-country skiers, is to develop a climate with open communication where athletes take responsibility in the relationship with their coaches. By equalizing the power-structures between the coach and the athlete, a sustainable sports career can be maintained.

The result of this study was analysed through Merleau-Ponty's thoughts about the body as a psychological and physical whole along with Jowett's coach-adept relationship theory.

Keywords: Body image, sports, coach, adolescence, cross-country skiing

Förord

Arbetet med denna uppsats har varit utmanande, intressant och väldigt lärorikt. Jag vill rikta ett stort tack till deltagande tränare som visat ett starkt intresse för att diskutera studiens frågeställningar. Det har varit insiktsfullt att få ta del av era tankar kring kropp och kroppsideal - jag hoppas att diskussionerna varit givande även för er del.

Tack till mina handledare på både Linnéuniversitetet och FSI:s projekt ”På samma linje” för konstruktiv feedback som fört studien framåt. Slutligen vill jag även tacka min examinator och opponent för givande diskussioner.

Nykarleby, den 9 juni 2020

Innehållsförteckning

1. Inledning **5**
1.1 Bakgrund *5*
1.2 Syfte och frågeställningar *7*

2. Tidigare forskning **8**
2.1 Tonåringar och kroppsideal *8*
2.2 Kroppsideal inom idrotten *9*
2.3 Idrottsledarens och tränarens roll *10*
2.4 Den aktuella studiens positionering *12*

3. Teori och begrepp **13**
3.1 Kroppsideal och kroppsuppfattning *13*
3.1.1 Kroppsideal 13
3.1.2 Kroppsuppfattning 13
3.2 Den psykofysiska helheten *14*
3.3 Relationen mellan tränare och idrottare *15*
3.4 Teorianvändning *16*

4. Metod **17**
4.1 Forskningsansats *17*
4.2 Fokusgrupper *17*
4.3 Urval *19*
4.4 Bortfall *20*
4.5 Pilotstudie *20*
4.6 Källkritik *21*
4.7 Etiska överväganden *22*

5. Resultat **24**
5.1 Formandet av kroppsideal *24*
5.1.1 Den yttre pressen 24
5.1.2 Förebilder 25
5.1.3 Tränaren 26
5.2 Hur tränarna förhåller sig till kroppsideal i det vardagliga arbetet med unga idrottare *27*
5.2.1 Egenskaper och prestation 27
5.2.2 Individualisering 29
5.3 Utmaningar i arbetet med unga idrottares kroppsuppfattning *30*
5.3.1 Öppen kommunikation 30
5.3.2 Empati 32

6. Analys **34**
6.1 Formandet av kroppsideal *34*
6.2 Hur tränarna förhåller sig till kroppsideal i det vardagliga arbetet med unga idrottare *35*
6.3 Utmaningar i arbetet med unga idrottares kroppsuppfattning *37*
6.4 Avslutande analys *38*

7. Diskussion **41**
7.1 Resultatdiskussion *41*
7.2 Metoddiskussion *43*

Litteraturförteckning **45**

Bilagor **48**
Bilaga 1: Informationsbrev *48*
Bilaga 2: Samtyckesavtal *49*
Bilaga 3: Semistrukturerad intervjuguide *50*

Figurförteckning

Figur: Konkluderande modell 39

1. Inledning

I detta kapitel presenteras studiens utgångspunkter. Inledningsvis ges en bild av bakgrunden till undersökningen varpå studiens syfte och frågeställningar redogörs för.

1.1 Bakgrund

”Det kanske skulle vara bättre om du tog livet av dig” – löd en rubrik på *Yle Urheilus* hemsida tidigare i år (Saarinen, 2020). Citatet kom från en junior- och seniortränare inom en konståkningsklubb i Helsingforsregionen. I artikeln vittnar flera adepter om tränarens skämt rörande ätstörningar och till och med självmord som skapat stor kroppsångest och psykiskt illamående bland unga idrottare. Konståkarna hade bland annat blivit indelade i färgkodade viktgrupper, där idrottarna tillhörande den röda kategorin på tränarens order var tvungna att gå ner i vikt för att kunna prestera eller ens få möjlighet att inkluderas i truppen. Konståkningsförbundet stängde av tränaren i ett år på grund av brott mot etiska regler (Saarinen, 2020). Otaliga liknande exempel angående tränares kommentarer kring idrottares kroppar finns inom andra idrotter så som gymnastiken (Stier, 2012) och friidrotten (Bloom, 2019). Under senare tid har även längdskidåkningen fått stå i centrum när elitidrottare så som Jessica Diggins öppet talat om sitt problematiska förhållande till kroppen och ätstörningar (Skjerdingstad, 2019). Dessa händelser har lett fram till en omfattande diskussion kring tränares och idrottsledares påverkan på rådande kroppsideal och idrottares kroppsuppfattning.

Kroppsuppfattningen och det kroppsliga jaget är viktiga aspekter av det som vi kallar för självbild – vem du själv anser dig vara. Kroppsuppfattningen påverkas starkt av omgivande normer och värderingar om såväl kroppens fysiska förmåga som utseendemässiga egenskaper. Det är här i skärningspunkten mellan självet och andra som självvärderingar bildas. I tonåren påverkas unga ofta av de beteenden, normer och värderingar som finns inom den sociala gruppen de befinner sig i och dessa ger med tiden effekt på enskilda gruppmedlemmars identitetstillhörighet. Att i tonåren vänja sig vid en kropp i förändring och få en realistisk kroppsuppfattning kompliceras bland annat av de snäva kroppsideal som många känner sig skyldiga att leva upp till. Inom idrotten tillkommer dessutom kravet att förhålla sig till den presterande kroppen. Ungas relation till kroppen kan på så sätt bli ett hinder som begränsar handlingsutrymmet för att vara fysiskt aktiv eller som påverkar motivet att idrotta. Insatser som fokuserar på hur

omgivningen kan stärka ungas förhållande till sin kropp kan ha en positiv effekt på hållbar fysisk aktivitet och vice versa (Lunde, 2017).

Även om barn- och ungdomsidrotten arrangeras på ett varierande sätt inom olika idrotter, föreningar och träningsgrupper så är den främst ledarstyrd och vuxenorienterad. Tränaren är en mycket betydelsefull person som i de flesta fall är den som tar beslut om vad som ska göras, hur det ska göras, vad som är viktigt och varför. Med andra ord kan tränare och ledare också ses som fostrare som förmedlar beteendemönster, vanor, färdigheter, föreställningar, uppfattningar och synsätt (Redelius, 2002). Tränarens åsikter eller handlingar är av stor betydelse även när det kommer till kropp och utseendemässiga ideal (Dosil, 2008). Samtidigt som idrotten har mött en hel del kritik gällande normmedvetenhet under senare år, så som vid könsdiskrimineringen av Caster Semenya[1], har idrottsverksamheten även potential att bli en föregångare i ett normmedvetet samhälle. Dess positiva effekter kan bland annat bidra till att utmana stereotypiska utseende- och kroppsideal. De förändringar som görs på individ- och gruppnivå kan i förlängningen alstra en nytta inte bara för idrotten i sig utan även för samhället generellt (Grahn, 2017).

Trots att det ligger i tiden att arbeta med värderingar och styrdokument inom idrotten, finns det endast ett begränsat antal policyn som berör kropp och normmedvetenhet inom Svenskfinland. Förbund så som Finlands Svenska Idrott r.f. (FSI), centralorganisationen för idrott och motion på svenska i Finland, har istället lånat en hel del material från svenskt håll. Forskning som stöder framtagandet av egna handlingsplaner inom idrott har haft en stor efterfrågan. Denna uppsats har därmed utformats i ett samarbete med FSI:s projekt ”På samma linje”. Projektet stöder kompetenshöjning bland idrottsinstruktörer, idrottsledare och tränare genom att öka kunnandet om jämlikhet, normmedvetenhet och likabehandling. Målet med projektet är att förstärka inkluderande och respektfulla attityder inom idrottssektorn samt att motverka diskriminering på idrottsfältet. Den aktuella uppsatsen baserar sig på ett gemensamt intresse för en normmedveten idrott.

Längdskidåkning är en av Finlands mest folkkära idrotter (Eklöv, 2015) som engagerar många aktiva, tränare och åskådare. I den populära åskådaridrotten är det lätt att idrottares kroppar blir ett centralt objekt för diskussion eftersom kroppsvikt och -sammansättning anses vara avgörande faktorer för prestation (Larsson & Larsén, 2008). Detta är i sin tur en orsak till att

[1] Se bland annat Ingle, S. (2019): *Caster Semenya Q&A: the runner's discrimination case explained.*

längdskidåkning visat sig vara en idrott där risken för att utveckla ätstörningar är stor (Pettersen, Hernæs, & Skårderud, 2016). Förebyggandet av psykisk ohälsa som följd av restriktiva kroppsideal är viktigt för att kunna skapa en hållbar verksamhet. Jag hoppas att med denna studie kunna väcka intresse för hur man inom längdskidåkningen arbetar med frågor kring kroppsideal och kroppsuppfattning under tonåren när förhållandet till kroppen kan bli extra problematiskt.

1.2 Syfte och frågeställningar

Syftet med denna uppsats är att belysa kroppsideal inom längdskidåkning. Mer specifikt handlar det om att fördjupa förståelsen för hur tränare konstruerar kroppsideal i relationen till idrottare i tonåren.

Utgående från syftet har följande frågeställningar formulerats:

1. Hur uppfattar tränarna att ungas kroppsideal inom längdskidåkningen formas?
2. Hur förhåller sig tränarna till kroppsideal i sitt vardagliga arbete?
3. Vad anser tränarna att är utmanande i arbetet med unga längdskidåkares kroppsuppfattning?

Målet är ytterst att genom ett samhällsvetenskapligt perspektiv synliggöra möjliga problem- och utvecklingsområden inom längdskidåkningen. Studien kan vidare bidra till underlag för hur såväl förbund som föreningar kan arbeta normmedvetet med kroppsideal.

2. Tidigare forskning

I detta kapitel presenteras tidigare forskning som genomförts inom ämnesområdet. Nedanstående text beskriver forskning om förhållandet till kroppen under tonåren samt kroppsidealen utgående från de normer som idrottskontexten bär med sig. Vidare beskrivs tränarens roll i formandet av idrottsspecifika kroppsideal.

Den tidigare forskningen som gjorts på kroppsideal är ytterst omfattande och har genomförts inom många olika discipliner. Den samhällsvetenskapliga forskningen har långt fokuserat på den sociala jämförelsen mellan olika kroppar och kroppsideal (Frisén, Holmqvist Gattario, & Lunde, 2014). Inom idrotten har fokus ofta legat på hur den presterande kroppen ser ut och vilka egenskaper denna tillskrivs.

2.1 Tonåringar och kroppsideal

Forskningen om kroppen och kroppsideal under tonårstiden har belyst det problematiska förhållandet till en kropp i ständig förändring (Morrison, Kalin, & Morrison, 2004; Bodys-Cupak, Grochowska, Tilus-Sandelin, & Kotara, 2014). Missnöjet med kroppen under denna tidsperiod verkar öka och upp vill 70% av flickor och 45% av pojkar skulle vilja ändra på sin kroppsvikt eller kroppsform (Smolak, 2012). Även Frisén, Lunde och Berg (2015) hävdar att förhållandet till kroppen förändras markant under tonåren. Genom att följa med 960 barn från det att de var 10 år fram till 21-årsåldern konstaterades att majoriteten försämrade sin kroppsuppfattning i tidiga tonåren. Flickornas kroppssjälvkänsla var redan vid 10-årsåldern betydligt lägre än pojkarnas och fortsatte att vara det genom hela testperioden. Pojkarnas och flickornas kroppsmissnöje, framför allt i tidiga tonåren, kan ses som väldigt oroande eftersom kroppsmissnöje är en bidragande faktor för att utveckla psykisk ohälsa så som depression och ätstörningar (Thompson, Heinberg, Altabe, & Tantleff-Dunn, 1999; Ojala, 2011).

En viktig utmaning för forskare inom området kroppsuppfattning är strävan efter effektiva insatser för att förbättra flickor och pojkars syn på sina kroppar. För att kunna förebygga en negativ kroppsuppfattning har det inom skolvärden blivit vanligare att bruka olika typer av interventionsprogram. Yager m.fl. (2013) menar att interventionernas effektivitet och hållbarhet bygger på några avgörande aspekter. Först och främst argumenterar de för tidiga interventioner som riktar sig till unga i tidiga tonåren (13-årsålder). Detta motiveras med att unga i denna ålder inte ännu tagit till sig och fixerats vid idéer om kropp och utseende i lika

stor utsträckning som äldre tonåringar och därmed är föreställningarna om kroppen lättare att förändra. Den andra komponenten för att främja en positiv kroppsuppfattning är att programmen bör involvera ämnen så som mediekritik, självkänsla och förhållandet till jämnåriga. Med detta menas att unga, som ofta är mera sårbara när det kommer till omgivningens påtryck, bland annat borde utmanas att ta ställning till utseendeideal och rådande normer som kommuniceras genom exempelvis sociala medier. Detta kan understödas även genom forskning som visat på starka samband mellan användningen av sociala medier och en negativ kroppsuppfattning (Holland & Tiggemann, 2016). För att stärka självkänslan borde interventioner även sträva efter att explicitgöra andra saker än just utseende som viktiga faktorer för självbilden (Yager, Diedrichs, Ricciardelli, & Halliwell, 2013). Samtidigt som en negativ kroppsuppfattning kan motivera till en hälsosam livsstil, är det mindre troligt att en person med en positiv kroppsuppfattning drabbas av psykisk ohälsa eller anammar ett stört ätbeteende. På samma sätt kan en negativ kroppsuppfattning bidra till kortsiktigt idrottsdeltagande, men det kan även skapa oro och hindra idrottsdeltagande i de idrotter som förespråkar ett slankt kroppsideal (Grogan, 2006).

2.2 Kroppsideal inom idrotten

Om tonårstiden är en utmanande period när det kommer till förhållandet till kropp och kroppsideal (Neumark-Sztainer 2005; Holmqvist Gattario 2013), verkar involvering i idrottsverksamheten i många fall ha en positiv effekt på ungas kroppsuppfattning och välmående bland annat genom sitt fokus på kroppens funktionalitet (Michaud, Jeannin, & Suris, 2006). Den tävlingsinriktade idrotten har emellertid dock fått ris för att vara en sociokulturell miljö som triggar kroppshets och ätstörningar (Hausenblas & Symons Downs, 2001). Den idrottsrelaterade pressen på att prestera kan bidra till att idrotten inte alltid upplevs som en speciellt beskyddande miljö (Kosteli, van Raalte, Brewer, & Cornelius, 2014). Framför allt inom de idrotter där kroppsform och kroppsvikt har stor betydelse för prestationen, kan fixeringen vid kroppen och dess utseende bli påtaglig (Sundgot-Borgen & Torstveit, 2004).

Den tävlingsbetonade idrottskontexten tillsammans med graden av idrottssatsning har visat sig ha en central roll även i attityden till kost och diethållning. Inom gymnastiken har det bland annat påvisats att elitsatsande gymnaster använder dieter i en större utsträckning än icke-elitgymnaster (de Bruin, Oudejans, & Bakker, 2007). Enligt de Bruin m.fl. (2007) är dieter och bantning bland de starkt tävlingsinriktade idrottarna oftast dock inte kopplat till smalhet eller skönhet, utan istället till vinst. Utgående från de förutsättningar och egenskaper som idrottarna

inom en viss gren borde ha för att kunna prestera, bildas på så sätt vissa stereotypiska kroppsideal (Sundgot-Borgen & Torstveit, 2010).

På samma sätt som studier av ätstörningar har forskning om kroppsuppfattning och kroppsideal inom idrotten haft starkare fokus på flickors upplevelser. Kanske är detta delvis på grund av att pojkars kroppsideal, såväl inom som utanför idrottsliga kontexter, liknar varandra mer än de kontextbundna normerna berörande den feminina kroppen. Studier som undersökt idrottande flickors syn på kroppen och utseendenormer delar ofta resonemanget att flickorna utsätts för en dubbel press där de ska förhålla sig till både den presterande och den estetiska kroppen (Krane, Choi, Braid, Aimar, & Kauer, 2004; Mosewich, Vangool, Kowalski, & McHugh, 2009). De idrottande flickorna ska med andra ord ta hänsyn till såväl det västerländska samhällets syn på kroppsideal som till den kropp som förespråkas inom den idrottsspecifika kontexten (Frantsi, 2000).

I en undersökning inom simning undersökte Grahn (2014) hur tränare och simmare resonerade kring kropp, kön, utseende- och kroppsideal. I intervjuerna där den optimala simmarkroppen skulle beskrivas framkom två tolkningsrepertoarer: den biologiskt korrekt utformade kroppen och den av träning korrekt anpassade kroppen. Tränarna betonade den biologiska kroppen i form av långa armar, stora händer och fötter medan simmarna själva också lyfte fram den vältränade kroppen. Ett intressant resonemang var även skillnaden mellan flickor och pojkar i puberteten, där pojkarna ansågs utveckla en presterande kropp men flickornas förändrade kroppar kopplades samman med försämrad prestationsförmåga. Enligt simmarna var kroppsidealen såväl funktionella som estetiska. Samtliga verkade eftersträva en muskulös kropp som inte var alltför stor. De funktionella dragen var liknande för båda könen, men de estetiska beskrivningarna skilde sig något åt eftersom flickorna även förväntades förhålla sig till det feminina idealet där musklerna inte borde vara för synliga. Enligt tränarna ansågs det finnas en tydlig indelning mellan könen där pojkarna eftersträvade en muskulös kropp och flickorna en smal kropp. Smalhetsidealet bland flickorna var klart bekymmersamt för tränarna som uttryckte oro för utvecklande av ätstörningar. Att prata med framför allt flickorna om viktnedgång och smala kroppar var enligt tränarna starkt tabubelagt.

2.3 Idrottsledarens och tränarens roll

Tränaren uppfattas ofta som en stor förebild för unga adepter. Redelius (2002) menar att ledare för barn och ungdomsidrotten i dag också har ett stort fostrande ansvar. Detta grundar hon på

att rollen som fostrare och normbildare under 1900-talet successivt förskjutits från familjen till samhället. Samtidigt har idrotten som institution flera specifika synsätt och värderingar som unga möter och även införlivar i och med deltagande i idrottsföreningars verksamhet. Ett exempel på detta är hur prestation ofta ges ett högt värde inom barn- och ungdomsidrotten. Som aktiv blir jämförelse, rangordning och utslagning en naturlig ingrediens. Unga idrottare lär sig då också ”hur deras egen förmåga svarar upp mot omgivningens förväntningar och krav samt om de idrottsligt håller måttet eller inte” (Redelius, 2002, s. 201). Tränarens synpunkter har för många unga idrottare en speciell roll och klassificeras ibland som en återspegling av den objektiva verkligheten. I dessa fall upplevs idrottaren istället som den mindre pålitliga aktiva. Denna typ av förhållningssätt, som ofta finns inom idrotten, kan bidra till att flickor och pojkar skapar en kroppsuppfattning präglad av bristande tilltro till den egna kroppens förmåga (Larsson H. , 1998).

Idrottare som upplever sig ha en nära relation med sin tränare anser sig också vara mera tillfreds med sig själv och sina idrottsprestationer. Denna typ av relation kännetecknas av förtroende, respekt, långsiktighet och samarbete. Kommunikationen mellan tränare och aktiv är här en viktig komponent för att stärka relationen (Poczwardowski, Barott, & Henschen, 2002). Tränares sätt att kommunicera har också visat sig vara viktigt i formandet av idrottarnas kroppsuppfattning. Coppola, Ward och Freysinger (2014) kunde genom sina intervjuer av åtta kvinnliga idrottare inom National Collegiate Athletic Association (NCAA) urskilja sex teman eller kanaler genom vilka tränare kommunicerade idrottsliga kroppsideal. Dessa bestod av; uppmuntran att bibehålla en hälsosam och vältränad idrottskropp, träningsmiljön, kroppsjämförelse och kritik, igenkännande av idrottares kroppsförändring, individualiserad träning och tränaren som förebild. Tränarna förespråkade en hälsosam, vältränad och muskulös kropp som klarade av att prestera i idrottssammanhang. Tränarna gav exempelvis ofta tips på hur idrottarna skulle äta för att upprätthålla en vältränad kropp med rätt typ av energiintag. Genom olika typer av tester övervakades och kommunicerades i hur bra form flickornas kroppar var. Trots att kroppsideal oftast kommunicerades utgående från prestationsförmåga – det vill säga den funktionella kroppen – fanns även undantag. En del idrottare hade upplevt kränkande kommentarer i sammanhang där deras kroppar hade jämförts med andras. Även om idrottarna lyckats prestera kunde tränare poängtera att de borde gå ner i vikt. Liknande kritiska kommentarer om utseende skapade ångest. Däremot uppskattades när tränarna uppmärksammade kroppsförändringar som stöddes av det idrottsliga kroppsidealet. Individuell dialog mellan tränare och

idrottare värderades högt och kommunikationen kring kroppsbild kunde då utgå från uppsatta mål (Coppola, Ward, & Freysinger, 2014).

Negativa kommentarer om kroppens fysiska utseende har kopplats samman med utvecklande av skuldkänslor, diethållning och ätstörningar (Martz & Biesecker, 1999; Muscat & Long, 2008). De relationer mellan tränare och adept som präglas av stark hierarkisk kultur, där idrottaren själv inte hade möjlighet att uttrycka sina åsikter eller påverka beslut har visat sig bidra till större mental ohälsa. Tränares kommentarer om kroppens utseende har då även sammankopplats med kroppens prestationsförmåga. Det behövs därför en större känslighet och tydlighet i bland annat ledare och tränares kommentarer, vilka helst inte bör innefatta kroppsutseende. Utbildning om hur språkanvändning – och timing av sådana kommentarer som berör kroppen – kan påverka idrottare på olika nivåer har rekommenderats bland tränarutbildningar (Muscat & Long, 2008). Studier om ätstörningar inom idrotten menar att det finns starka samband mellan ätstörningsrelaterade symptom och påverkan från familj, jämnåriga och idrottskultur som förespråkar smalt kroppsideal (Jones, Glintmeyer, & McKenzie, 2005; Kerr, Berman, & De Souza, 2006).

2.4 Den aktuella studiens positionering

Mycket av den forskning som har gjorts inom ämnet kropp och idrott har utgått från idrottsutövarnas synpunkt – hur de upplever sig själva och sin kropp i förhållande till de normer och ideal som finns inom idrotten. Men hur är det då med tränarnas synpunkter? Det är trots allt tränarna som har ett stort inflytande på idrottskulturens utformning och hur de unga idrottsutövarnas kroppsuppfattning utvecklas. Bland annat Muscat och Long (2008) efterfrågar här studier och diskussioner som kan hjälpa tränare att reflektera kring hur idrottares kroppsuppfattning kan stärkas. Det är någonstans i detta tomrum som denna studie placeras.

3. Teori och begrepp

I detta kapitel presenteras det teoretiska ramverk som utgör utgångspunkten i analysen av resultatet. Inledningsvis redogörs för hur begreppen kroppsideal och kroppsuppfattning tolkas och används i studien.

3.1 Kroppsideal och kroppsuppfattning

3.1.1 Kroppsideal

I och med det mångfacetterade forskningsfältet kring kroppsideal finns det även många olika definitioner för vad begreppet syftar till. Ett av de vanligaste sätten att beskriva kroppsideal är att belysa den rent utseendemässiga aspekten. Detta gör exempelvis Bauman och May (2004) som menar att kroppsideal är den önskvärda och godkända figuren som samhällsmedlemmar bör eftersträva. Enligt socialkonstruktivismen tillskrivs dock ett visst kroppsideal också flera olika egenskaper. I dagens samhälle står exempelvis den vältränade kroppen för positiva egenskaper som kontroll, disciplin och ambition medan den otränade kroppen symboliserar lathet och bristande självförtroende. Socialkonstruktivismen menar vidare att idealet inte är något konstant, utan att vi ständigt konstruerar och omkonstruerar kroppsidealet beroende på det sociala sammanhang vi befinner oss i (Lindwall, 2011). I denna studie används kroppsideal för att uttrycka utseendemässiga ideal som innefattar eftersträvansvärda värderingar för individer inom en viss sociokulturell grupp.

3.1.2 Kroppsuppfattning

Begreppet kroppsuppfattning introducerades av neurologen Paul Schilder som beskrev begreppet som ”the sum of the mental representation of the body and its organs” (Schilder, 1999). Kroppsuppfattning kan också beskrivas som ett paraplybegrepp vilket innefattar: en perceptuell komponent (hur kroppens storlek och form upplevs), en kognitiv komponent (tankar rörande kroppen och nöjdhet med den), en känslomässig komponent (känslor som kopplas till kroppens framställning) och en beteendemässig komponent (beteendets samband till kroppsuppfattning, så som träning och ätbeteende) (Brunt & Hansson, 2005). Hur vi uppfattar vår kropp spelar en viktig roll i konstruktionen och underhållandet av självet och självkänslan – speciellt bland unga. Kroppsuppfattningen påverkar även människans välbefinnande, motivation, beteendemönster och därigenom individens hälsa. En negativ kroppsuppfattning konstrueras framför allt i samband med sociala jämförelser och jämförelser med restriktiva kroppsideal. En negativ

kroppsuppfattning och låg självkänsla har i sin tur visat sig vara starkt kopplat till utvecklande av ätstörningar (Lindwall, 2011).

3.2 Den psykofysiska helheten

Hur kroppen beskrivits genom tiderna har påverkats starkt av samhällets olika institutioner. Skapandet av vad kroppen är bör på så sätt förstås genom de sociala och kulturella mönster som finns runtom oss. Ämnet kropp och samhälle har under 1900-talet fångat många filosofers intresse. Inom idrottsvetenskapen har den senaste kvalitativa forskningen om kroppen långt tagit fasta på Michel Foucaults tankar kring de strukturalistiska och historiska villkor som formar människans förståelse av kroppslighet. I denna studie riktas kunskapsintresset dock närmast mot den enskilda kroppens roll för förståelse och problematisering av denna. Därav utgår studien från Maurice Merleau-Pontys kroppssyn som baserar sig på fenomenologiska tankegångar (Larsson & Fagrell, 2010). Merleau-Ponty menar att vi i interaktion med andra och i förhållande till de värderingar som finns, använder våra kroppar för att hitta vår position i det sociala rummet. Denna positionering är bland annat avgörande för hur vi framhåller och förstår oss själva. Relationen till den egna kroppen är speciellt viktig för unga människor som befinner sig i en väldigt kroppsmedveten utvecklingsfas, så som i puberteten. Denna relation är ambivalent och kan beskrivas som objektiv och subjektiv på samma gång. Människan utgör med andra ord en psykofysisk helhet där uppdelningen i fysisk kropp och andlig själ endast är möjligt på ett teoretiskt plan (Merleau-Ponty, 2006).

Den objektiva, fysiska kroppen benämner Merleau-Ponty som instrumentell. Denna syn växte starkt fram under industrialismen och betyder att kroppen som ting objektifieras och betraktas som ett verktyg för genomförande av arbete. Förhållandet till kroppen blir då mera nytto- och sakorienterad än person- och relationsorienterad (Larsson & Fagrell, 2010). Den instrumentella kroppen kan bedömas utgående från sitt utseende och sin funktionalitet (Merleau-Ponty, 2006). På så sätt blir den instrumentella kroppssynen även en viktig del inom idrottsverksamheten där vi i framför allt tävlingssammanhang fokuserar på att mäta och jämföra olika kroppars kvantitativa egenskaper. Inom idrotten tränas och disciplineras kroppen för att utveckla exempelvis kondition, koordination och styrka.

Som en motreaktion till det instrumentella, objektiva och förfrämligande sättet att se på kroppen, pratar Merleau-Ponty även om den upplevda kroppen. Med detta menas att de kroppsliga handlingarna erfaras och tillskrivs en mening av individen. Synen på kroppen som subjekt

benämner Merleau-Ponty som den existentiella kroppen. Betoningen ligger här på kvalitativa egenskaper som inte är direkt jämförbara utan kopplade till ett känslomässigt värde (Merleau-Ponty, 2006). Inom idrotten kommer denna existentiella kropp fram i form av beskrivningar så som njutning och välmående, men även i skildringar av hur smärta och trötthet upplevs.

3.3 Relationen mellan tränare och idrottare

Historiskt sett har det idrottsliga tränarskapet fokuserat på utvecklandet av idrottares fysiska, tekniska och taktiska egenskaper (Miller & Kerr, 2002). På senare tid har forskningen även fokuserat på vikten av psykosociala färdigheter för att utveckla och upprätthålla en optimal relation mellan tränare och idrottare. Relationen mellan tränare och idrottare har allmänt definierats som situationen inom vilken tränarens och idrottarens kognitioner, känslor och beteenden ömsesidigt och konventionellt sammankopplas (Jowett & Poczwardowski, 2007). Denna relation karaktäriseras ofta av en stark dynamisk växelverkan och förändras således över tid. Den växelverkan som uppstår mellan tränare och idrottare kan, beroende av hur förhållandet upplevs, ha antingen positiva eller negativa effekter på individnivå. Bland annat Paulo David (2004) har kritiserat tävlingsidrotten där unga lätt kan placeras i en utsatt position på grund av vuxnas inflytande och attityder till träning och idrottsutövning. Frågor som berör mänskliga rättigheter är därför viktiga att diskutera i barn- och ungdomsidrotten.

Jowett (2005) menar att relationen mellan tränare och idrottare kan beskrivas genom två sammankopplade dimensioner: prisvinnande (*prizewinning*) samt omsorgsfull (*helpful/caring*). Den prisvinnande relationen ställer idrottsresultaten i centrum och kan delas in i underkategorierna framgångsrik eller icke-framgångsrik. Den omsorgsfulla relationen kan i sin tur delas in i kategorierna effektiv eller ineffektiv och understryker vikten av personlig utveckling och psykiskt välmående. En framgångsrik men ineffektiv relation verkar tack vare idrottsliga framgångar vara enastående och beundransvärd, men kan på nära håll kännetecknas av likgiltighet och hög diskrepans i maktförhållandet. Denna typ av relation är inledningsvis positivt laddad men ofta även konfliktfylld. Inom idrotten finns otaliga exempel på när dessa makt- och beroendeförhållanden dragit till sin spets. Ett omtalat exempel är höjdhopparen Patrik Sjöberg vars tränare, Viljo Nousiainen, sexuellt utnyttjade sin adept. Trots denna turbulenta relation fick omvärlden beskåda höjdhoppsresultat i världsklass. En icke-framgångsrik och effektiv relation inverkar positivt på såväl tränares som idrottares psykiska välmående, men de idrottsliga resultaten uteblir ofta. Relationen mellan tränare och idrottare kan simultant vara både framgångsrik och effektiv – vilket också utgör basen för ett långsiktigt och optimalt samarbete

mellan tränare och idrottare. Enligt Jowett (2005) är den effektiva relationen, som bygger på empatisk förmåga, speciellt viktig i arbetet med unga idrottare.

För utvecklande och upprätthållande av relationen mellan tränare och idrottare är kommunikation en grundläggande byggsten (Jowett, 2005). Denna kommunikation är såväl verbal som icke-verbal samt avsiktlig och oavsiktlig. Kommunikationens kvalitet (monolog eller dialog) och kvantitet (frekvens) kan öka eller minska avståndet mellan individer. Tränare som avsätter tid för vardagliga samtal med idrottare, även utanför träning, har därmed större chans att skapa en förtroendefull och öppen relation. Detta är i sin tur viktigt för en fungerande kommunikation där tolkningen av budskapet stämmer överens med det avsiktliga budskapet (Jowett & Poczwardowski, 2007).

3.4 Teorianvändning

Det teoretiska ramverket har i uppsatsen en central funktion med tanke på hur resultatet i studien tolkas och förstås. Merleau-Pontys (2006) tankar om den psykofysiska helheten kommer användas för att förstå hur tränarna talar om tonåringars kroppar samt hur kroppen tar sig uttryck i det dagliga arbetet tillsammans med idrottarna.

Relationen mellan tränare och adept påverkar i sin tur hur väl informationsutbytet mellan parterna fungerar. Informationsutbytet rör frågor om träning, utveckling av egenskaper och mående, men detta involverar i högsta grad även information som berör kroppen. På så sätt är även tränare med i konstruktionen av kroppsideal och påverkar hur idrottare ser på sin kropp. I studien används Jowetts (2005) teori för att analysera hur tränare ser på såväl sin egen som de idrottande tonåringarnas roll i denna centrala idrottsrelation.

4. Metod

I detta kapitel presenteras och motiveras valet av forskningsansats och metod för datainsamling i studien. Vidare redogörs för urval, källkritik och överväganden av forskningsetiska krav.

4.1 Forskningsansats

Inom idrottsvetenskapen har ett antal forskningstraditioner med olika inriktningar, uppfattningar och angreppssätt kunnat urskiljas. Denna studie utgår i första hand från en främjande idrottsforskning, där tränares inställning till kropp och kroppsideal anses kunna bidra till kunskap som i framtiden kan gynna idrottens ställning i välfärdssamhället (Wirén Åkesson, 2014).

Med tanke på studiens syfte valdes en kvalitativ ansats. Bryman (2011) menar att ansatsen lämpar sig för att synliggöra upplevelser, tankar, känslor och tolkningar av den sociala verkligheten – det vill säga icke-mätbara värden. Uppsatsen strävar inte efter generaliserbarhet, utan fokuserar på att bilda en djupare förståelse av ett fenomen i enskilda fall. Den kvalitativa forskningsmetoden har generellt en mera induktiv syn på förhållandet mellan teori och praktik än den kvantitativa forskningsansatsen. Enligt Giddens (2007) ska en god sociologisk forskning av kvalitativ karaktär eftersträva formulering av exakta frågeställningar för att kunna insamla empiriskt data innan slutsatser dras. Denna studie är därav abduktivt utformad där inga hypoteser fastställs, men där undersökningen ständigt rör sig mellan empiri och teori.

4.2 Fokusgrupper

Eftersom målet med studien är att skapa en djupare förståelse för tränares syn på rådande kroppsideal inom längdskidåkningen, ansågs fokusgrupper vara en lämplig datainsamlingsmetod. Gruppsamtal kan i många fall ge ett frodigare material än individuella intervjuer i och med att deltagarna i en gruppsituation ofta har lättare för att öppna upp sig och bolla idéer mellan varandra (Gratton & Jones, 2004).

Enligt Gratton och Jones (2004) ska en fokusgrupp bestå av ca 4–12 deltagare. I den aktuella studien ansågs ämnet vara av ett allmänt mera känsligt slag och en mindre grupp kan då vara att föredra för att gynna diskussionen (Hassmén & Hassmén, 2008). Därför togs beslutet att genomföra intervjuerna i två olika grupper med fyra informanter i vardera grupp. Eftersom

Svenskfinland är relativt litet – och ännu mindre när det kommer till gruppen längdskidåkningstränare – är det svårt att leva upp till Gratton och Jones (2004) rekommendationer att deltagarna inte bör vara bekanta från tidigare. Men det finns även vissa fördelar med att deltagarna i en fokusgrupp känner varandra. Detta kan bland annat bidra till att de intervjuade känner sig mera bekväma och trygga i samtalet (Hassmén & Hassmén, 2008). Vissa av deltagarna var även avlägset bekanta med mig i och med min tidigare roll som elitidrottare. Även detta kan vid intervjutillfället bidra till en känsla av trygghet eftersom jag till viss mån redan var förtrogen med målgruppens villkor, terminologi och deras kulturella koder (Kitzinger & Farquhar, 1999).

Miljön har en stor betydelse för informanternas upplevda trygghet och kan på så sätt påverka hur bekväm individerna är att besvara frågeställningar (Hassmén & Hassmén, 2008). Informanterna fick därför själva välja var de ville genomföra intervjun. Den första fokusgruppen träffades i ett konferensrum invid en av informanternas kontor. Eftersom informanterna i denna grupp var bekanta med varandra och samtliga hade besökt platsen från tidigare, ansågs detta vara en passande miljö för intervjugenomförande. Den andra fokusgruppen hade en större geografisk spridning och när det blev svårt att hitta gemensam tid och plats för intervjun bestämdes det att denna intervju skulle göras via videosamtal. På så sätt fick samtliga informanter i denna grupp genomföra intervjuerna hemifrån, vilket i detta fall upplevdes som bekvämast för deltagarna.

Som intervjuare, eller som Tursunovic (2002) föredrar att uttrycka det; moderator, har jag i fokusgruppen en roll att leda diskussionen med multipla interaktioner. Moderatorn ska här hålla informanternas fokus på ämnet samtidigt som denne bör hålla en passiv och registrerande roll i själva diskussionen. Nackdelen med diskussioner i fokusgrupp kan vara att endast de med starka röster kommer till tals. Det är då viktigt att moderatorn ser till att alla i gruppen har möjlighet att säga sin åsikt. Samtalet i en fokusgrupp har oftast en semistrukturerad karaktär för att kunna möjliggöra såväl spontanitet som struktur (Ryen, 2004). Intervjun fick därmed framskrida relativt fritt, med anpassade frågor från både moderator och deltagare. Inför intervjuerna med fokusgrupperna utformades en intervjuguide som skulle fungera som stöd. Denna skulle ha en tydlig disposition, men inte avgränsa samtalen med tanke på nya perspektiv som kunde framkomma (Se bilaga 3).

Gratton och Jones (2004) understryker att diskussionerna i fokusgruppen borde spelas in för att undvika att gå miste om väsentlig information. I den aktuella studien spelades samtalen in på en mobiltelefon. Inspelningarna transkriberades sedan för att kunna göra den mera överskådlig. Med hjälp av transkriberingen analyserades texten i tre olika steg: identifiering av nyckelord, tematisering av nyckelord utgående från studiens frågeställningar samt urskiljning av mönster och samband.

4.3 Urval

Med uppsatsens syfte och frågeställningar i åtanke gjordes ett målinriktat, homogent urval. Enlig Hassmén och Hassmén (2008) används denna typ av urval för att skapa förståelse för en specifik grupp, i detta fall längdskidåkningstränare. Valet att vända sig till tränare inom just denna idrott baserades bland annat på att längdskidåkningen är en väldigt populär idrottsgren inom Finlands gränser (Eklöv, 2015). Samtidigt är längdskidåkning en extremt fysiskt krävande idrott där kroppssammansättningen är central för prestationen. Genom forskning har det konstaterats att uthållighetsidrottare är en specifik riskgrupp när det handlar om psykisk ohälsa, så som ätstörningar, kopplat till kroppsuppfattning och kroppsideal (Pettersen, Hernæs, & Skårderud, 2016).

Tränarna var såväl manliga som kvinnliga och skulle träna eller inom det närmaste året ha tränat unga idrottare i tonårsåldern, det vill säga i 13-19 årsåldern. Adepternas åldersspektrum valdes på grund av att kroppen utvecklas mycket under denna tidsperiod vilket leder till att förhållandet till kroppen också kan förändras (Lunde, 2017). Enligt DMSP-modellen (Developmental Model of Sport Participation) bör idrottsledarens fokus i detta åldersspann även skifta en aning. Från att i 13–15 årsåldern vara lekfull med flera inslag av avsiktlig- och instrumentell träning ska träningen över denna ålder ha alltmer fokus på prestationsoptimering i specifik idrottsgren (Côté & Vierimaa, 2014).

I samtal med en kontaktperson inom Finlands Svenska Idrotts grenförbund Finlands Svenska Skidförbundet hänvisades jag vidare till tränare som kunde tänkas delta i studien. På detta sätt genomfördes även ett snöbollsurval (Hassmén & Hassmén, 2008). Förutom kontaktpersonen inom Finlands Svenska Skidförbundet, gav även tränarna själva förslag till möjliga informanter. En risk med snöbollsurval är att informanterna tenderar ha liknande bakgrund eller tillhöra samma sociala krets, vilket i sin tur kan göra att de även delar grundvärderingar. Det var därför

viktigt att se till att det fanns en viss spridning mellan exempelvis de föreningar tränarna representerade.

Tränarna kontaktades via telefonsamtal för att kontrollera intresse. De tränare som visade intresse för deltagande erhöll sedan ett informationsbrev via mail med uppgifter om studiens syfte samt deltagarnas roll i studien (se bilaga 1). I studien gjordes ingen skillnad mellan tränare som tränade flickor eller pojkar eftersom båda ansågs lika viktiga att inkludera. Hälften av informanterna i studien utgjordes av manliga tränare medan den andra hälften var kvinnliga tränare. Dessa tränare befann sig på såväl förenings- som förbundsnivå. Tränarnas åldrar varierade mellan 28–59 med en medelålder på 43,6 och tillsammans hade de ett medeltal på 13,9 år som tränare (då inte endast för åldersgruppen 13–19 år).

4.4 Bortfall

Samtliga tränare som kontaktades var intresserade att ställa upp som informanter i intervjustudien. I den första fokusgruppen dök en av informanterna dock inte upp på grund av arbetsresa och denna grupp bestod då endast av tre informanter. Informanten som missade det första intervjutillfället, inkluderades istället i den andra fokusgruppen som då bestod av fem tränare.

4.5 Pilotstudie

Inför den aktuella studien genomfördes en så kallad pilotstudie. Detta gjordes för att försäkra att den semistrukturerade intervjuguiden fyllde sin funktion och för att kunna reda ut eventuella oklarheter med materialet som skulle användas. Det handlade bland annat om frågornas öppenhet och hur frågorna eventuellt kunde tolkas av informanterna. Samtidigt fungerade pilotstudien som ett bra genrep där jag fick en möjlighet att vänja mig in i rollen som moderator. Gratton och Jones (2004) indikerar att det är viktigt att genomföra förstudien på en population som liknar den som deltar i huvudstudien. Därför genomfördes ett test av den semistrukturerade intervjuguiden med två tränare inom medel- och långdistanslöpning. Även om dessa tränare inte rörde sig inom samma idrott klassificeras båda idrotterna som uthållighetsgrenar. Att dessa tränare hade adepter i tonårsåldern ansågs vara väsentligt för att pilotstudiens informanter skulle motsvara huvudstudiens population.

Tursunovic (2002) menar att responsen som erhålls från en testgrupp från samma kategori som de potentiella deltagarna, även kan vara ett bra stöd för att konstruera effektiva frågor. Dessa frågor bör vara tydliga, korta, resonliga och välanpassade till deltagarna. Effektiva frågor är i

allmänhet även jargongfria och endimensionella. För att inte hämma en smidigt framlöpande diskussion bör långa frågor med många fackuttryck undvikas (Tursunovic, 2002). Efter pilotstudien formulerades vissa frågeställningar om, för att minska risken för misstolkningar.

Enligt Gratton och Jones (2004) ska intervjuer fördelaktigt inledas med lättare frågeställningar för att skapa trygghet och tillit. Detta ansågs vara viktigt att uppnå eftersom ämnet kropp och kroppsideal kan upplevas som känsligt. Genom pilotintervjun framkom hur viktigt det var att inför själva intervjun tydliggöra studiens syfte för att undvika en anklagande ton gentemot tränarna.

4.6 Källkritik

Den forskning som hänvisas till i studien valdes utgående från den aktuella studiens syfte och skulle ha en tydlig koppling till dess ämnesområde. Förstahandskällor har eftersträvats och artiklar som använts lästes igenom upprepade gånger för att säkerställa att innehållet inte gestaltas på fel sätt (Gratton & Jones, 2004).

Användningen av begreppen validitet och reliabilitet inom kvalitativ forskning har delvis ifrågasatts eftersom kriterierna är utarbetade från kvantitativa mätningar (Bryman, 2011). Den sociala miljö och fenomen som i denna studie ämnas undersökas är exempelvis inte direkt replikerbar på grund av att sociala normer och relationer ständigt konstrueras och rekonstrueras. Frågor om källkritik behandlades istället i förhållande till tillförlitlighet som innefattar studiens trovärdighet, överförbarhet, pålitlighet och möjlighet att konfirmera (Guba & Lincoln, 1994). För att uppnå trovärdigheten, det vill säga om undersökningen motsvarar den verklighet som den har sitt ursprung i, var det bland annat viktigt att hålla studiens syfte och frågeställningar i åtanke under arbetets gång. Intervjuguiden testades grundligt för att försäkra att den mätte det som var relevant i sammanhanget. Vidare var det viktigt att resultat redovisades på ett sätt som rättfärdigade informanternas åsikter och svar. Överförbarheten var svår att uppnå på grund av det homogena urvalet samt att studien syftar till att fördjupa förståelsen av tränares syn på kroppsideal i enskilda fall inom en specifik idrott. I presentationen av arbetet eftersträvades en fullständig och tillgänglig redogörelse av forskningsprocessens alla faser. Detta tillsammans med objektiv granskning av studien som helhet stärker pålitligheten.

Fullständig objektivitet i den samhällsvetenskapliga forskningen är problematisk. Möjligheten att styrka och konfirmera studien gynnas dock av att jag är medveten om mina personliga

värderingar samt förutfattade meningar och åsidosätter dem för att studiens syfte ska kunna bemötas. Under intervjuerna användes framför allt öppna frågeställningar och transkribering av intervjuerna gör att svaren går att kontrolleras. Pilotstudien med den semistrukturerade intervjuguiden bidrar också till att höja tillförlitligheten (Gratton & Jones, 2004).

4.7 Etiska överväganden

Etiska överväganden och regler är centrala delar av det akademiska skrivandet. De etiska riktlinjerna är viktiga för forskningens verkställande samt hur resultatet ansvarsfullt kan användas för att utveckla vårt samhälle. Med andra ord; för att försäkra forskningens kvalitet (Vetenskapsrådet, 2017). Skribenten innehar ett stort ansvar angående hur studiens deltagare behandlas och skyddas. Detta framgår bland annat i individskyddskravet som innefattar fyra milstolpar; informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet (Vetenskapsrådet, 2002).

Med informationskravet menas forskarens ansvar att informera studiens informanter om forskningens syfte, mål, deltagarens roll samt villkor för deltagande. Den information som kunde tänkas beröra eller påverka tränarna som deltog i intervjuerna, sammanfattades i ett informationsbrev. Informationsbrevet skickades ut till de tränare som kunde tänka sig delta i studien. Informationen presenterades dessutom muntligt inför intervjuerna och tränarna skrev under eller gav muntligt samtycke som bekräftar att de förstått vad studien syftar till samt deras rättigheter som informanter. Utöver upplysningen inför datainsamlingen har deltagarna haft möjlighet att läsa igenom och ge respons på arbetet innan den slutgiltiga texten publiceras för allmänheten.

Samtyckeskravet berör individens egna frihet att bestämma över medverkan i studien. Informanternas samtycke erhölls skriftligt vid den första intervjun som genomfördes på plats (se bilaga 2). Vid den andra intervjun som genomfördes via videosamtal, erhölls muntligt samtycke. Deltagarna fick information om att de när som helst hade möjlighet att avbryta intervjuerna, utan att orsak skulle efterfrågas. Via samtycket erhölls även godkännande för att intervjuerna spelades in.

I och med konfidentialitetskravet är forskaren skyldig att hantera deltagande informanters identitet på ett icke-kränkande sätt. Informanterna ska inte kunna identifieras av utomstående personer som tar del av studien. För att kunna säkerställa konfidentialitet för deltagarna i den

aktuella studien rensades samtliga intervjuer på information som kan möjliggöra härledning till en specifik person. Citat som används i resultatredovisningen har istället kodats.

Enligt nyttjandekravet ska det insamlade materialet endast användas i forskningen och inte till andra ändamål. Nyttjandekravet framgick även skriftligt i det informationsbrev som deltagarna erhöll samt i samtyckesavtalet. De svar som informanterna gett används därmed endast för att besvara denna studies syfte och forskningsfrågor.

Tillsammans med individskyddskravet bör även forskningens egenvärde övervägas – det så kallade forskningskravet. Forskningsetiska dilemman kan ses som en övervägning mellan dessa två krav: att utföra kvalitativt god forskning med viktiga syften men samtidigt skydda individerna som deltar i forskningen. Detta har beaktats och eftersträvats genom att bland annat noga överväga studiens frågeställningar, metoder och deltagarpopulation (Vetenskapsrådet, 2017).

5. Resultat

I detta kapitel redovisas studiens resultat. Resultatet presenteras utgående från uppställda forskningsfrågor samt teman som identifierats under datainsamling. Frågan hur kroppsideal upplevs formas besvaras genom teman yttre press, förebilder och tränaren. Hur tränarna arbetar med kroppsideal i vardagen utgår från teman egenskaper och prestation samt individualisering. För att besvara den sista frågan som berör utmaningar i arbetet med unga idrottares kroppsuppfattning tillämpas teman öppen kommunikation och empati. Citat som används har kodats utgående från informantens kön (man med M och kvinna med K) samt ålder.

5.1 Formandet av kroppsideal

5.1.1 Den yttre pressen

Prestationssamhällets påverkan på ungas kroppsideal är enligt tränarna påtaglig. Kroppsidealen kommuniceras främst genom sociala medier där idrottarna upplevdes ta intryck från många olika håll i samhället. Sociala medier beskrevs som en stor bidragande faktor när det kommer till utformandet av snäva kroppsideal som de unga längdskidåkarna ständigt jämför sig med.

> *Just med sociala medier… de här tonåringarna tar kanske ofta intryck från många andra håll och tyvärr inte bara inom längdskidåkning och inte bara inom idrott, utan det finns i hela samhället… så finns det ett visst kroppsideal. (M, 35)*

> *Mycket som handlar om vad de ser på Instagram. Det kan handla om när de ser när folk lägger upp vad de äter och hur mycket de tränar och det blir som en konstant ångest och en typ av prestationskrav som de ständigt upplever. (K, 30)*

Jämförelsen med den ideala kroppen som målas upp i sociala medier ansågs också vara ett problem i och med att utseendemässiga ideal i övriga samhället inte alltid överensstämmer med de egenskaper som krävs för att kunna prestera inom längdskidåkningen. Detta beskrevs kanske främst i samband med flickornas smalhetsideal, men även pojkar verkar influeras mycket av de samhällsnormer som påverkar det kroppsliga idealet.

Det här med muskler är kanske ännu mera med pojkar att de vill träna jättemycket styrka och jag undrar… att vissa gånger, är det att de ska bli bättre skidåkare eller är det för att de ska få muskler för att se bra ut? (K, 28)

Under tonåren tvingas idrottarna anpassa sig till en hel del kroppsliga förändringar. Flera av tränarna menade att det finns en viss skillnad mellan hur flickor och pojkars kroppar utvecklas under puberteten. Medan pojkarna utvecklar en presterande och stark kropp, utvecklar flickorna istället en kropp som inte är prestationsmässigt fördelaktig.

De (pojkar) får resultat och blir både bättre uthållighetsmässigt och styrkemässigt och kan hålla på med i princip vad som helst när de växer till sig. Medan flickorna så kan ha det mot sig, det att de växer till sig. (M, 59)

5.1.2 Förebilder

Unga idrottare i tonåren upplevdes som lättpåverkade av sin omgivning även när det gäller strävan efter prestation. Eftersom längdskidåkningen ständigt jämför resultat kan också jämförelsen mellan de presterande kropparna bli väldigt påtaglig. Tränarna ansåg att tonåringarna ofta drar likhetstecken mellan hur bra en idrottare presterar samt hur idrottarens kropp ser ut.

Jag tror de funderar mycket på ”vem står bredvid mig vid startlinjen, hur ser de ut och hur ser resultatlistan ut efter tävlingen”. Och så drar de sina egna slutsatser. För i tävlingsidrott jämför vi ju alltid. (M, 57)

Kroppsidealens utformning inom längdskidåkningen är starkt sammankopplade med hur de bästa inom idrotten ser ut. Två av de förebilder som framför allt dök upp i diskussionerna kring kroppsideal var svenska längdskidåkerskan Frida Karlsson och norska Therese Johaug. Båda av dessa är smala och späda samtidigt som de representerar toppen av världseliten.

Idrottarna själv jämför sig med andra människor. Och de jämför sig ofta med de bästa och hur ser de ut då? Och då tänker de att om jag ser ut så där så kanske jag också skidar så där hårt. (M, 59)

> *Ser du på Therese Johaug till exempel så ser de att hon skidar ifrån alla. Nog är det då lätt att unga försöker kopiera att ”om jag ser ut som Johaug […] så skidar jag från alla damer”. (M, 35)*

Flera av tränarna hänvisade till egna erfarenheter där de följt med elitskidåkare på exempelvis landslagsläger. Under dessa tillfällen ansåg tränarna att beteendemönstren bland idrottarna blev tydliga eftersom nya, unga längdskidåkare ofta tar efter det som förebilderna gör. Matsituationerna lyftes upp som extra problematiska då framgångsrika längdskidåkare bland annat använder sig av begränsade dieter och fotograferar sin mat. Beteendet ansågs lätt smitta av sig och det kan skapa ett grupptryck som de yngre längdskidåkarna inte alltid lyckas stå emot.

> *… det är ju det att kommer någon ung idrottare och ser att så där håller de på, så då kan de få för sig att ”så där ska jag göra så är jag i landslaget om en tid”. (M, 59)*

> *… sen var det en som var en bra skidåkare som alla såg upp till och som inte tog någon efterrätt. Och då var det ingen annan som vågade ta efterrätt heller. (K, 52)*

5.1.3 Tränaren

Flera av tränarna ansåg sig inte aktivt vara med och forma kroppsideal inom längdskidåkningen. Detta motiverades med att de diskuterar kroppar utgående från egenskaper istället för utseende. Trots det framkom genom intervjuerna vissa sammanhang där tränarkommentarer kan uppfattas som påverkande av kroppsideal.

> *Nog tror jag att vi alla påverkar idealen så här undermedvetet, kanske genom hur jag instruerar dem och berättar så kanske jag skapar en bild för dem hur de tror att jag vill att de ska se ut. (M, 59)*

De individuella tränarnas påverkan på kroppsidealet upplevdes ofta som indirekt eftersom kroppsideal främst formas av den kultur som finns inom verksamheten. Tränarna är själva med och påverkar denna kultur och sätter tonen för hur man inom träningsgruppen pratar om olika saker, så som kropp och kost.

det handlar egentligen om en hel kultur i verksamheten. Att har vi den här kulturen att… hur vi pratar om mat till exempel. Pratar vi om att nu ska ni se till att ni inte äter för mycket eller är det att ”hej, vad behöver vi?”. (K, 32)

Tränarna menade att de undviker att prata om kroppens utseende och kände samtidigt att de har ett ansvar att föregå med gott exempel för sina adepter. Detta ansågs vara viktigt i formandet av rådande kroppsideal och kan i längden påverka hur idrottarna själva förhåller sig till kropp, träning, prestation och kost.

Att just påverka den där kulturen med vad jag själv gör. De påverkas jättemycket de där ungdomarna och de kollar hela tiden på vad jag gör. Till exempel att ”äter hon glass?! Kanske jag då också kan äta en glass”. (K, 28)

En av informanterna tog även fasta på ett konkret skräckexempel inom längdskidåkningen där en tidigare landslagstränare för ungdomslaget gett kritiska kroppskommentarer till idrottare.

Han sa […] rakt ut att ”för det första är hon fet och för det andra är hon lat”. Och det var ju någon som inte alls hade några problem men efter det så fick hon den där bilden att okej… och då var det ingen som tog efterrätt mera. (K, 30)

5.2 Hur tränarna förhåller sig till kroppsideal i det vardagliga arbetet med unga idrottare

5.2.1 Egenskaper och prestation

Tränarna menade överlag att de inte reflekterar kring kroppsideal i sitt vardagliga arbete. Istället för att prata om kroppsidealen utgående från utseende väljer tränarna att prata om idrottarnas egenskaper. En lovande längdskidåkare ska bland annat ha en bra syreupptagningsförmåga, vara stark och ha lätt för att lära sig teknik.

…för jag har aldrig som tränare tänkt att ”hur måste någon se ut?”, för man ser ut som man ser ut, men det är ju egenskaperna som vi vill åt. (M, 57)

För att försöka motivera de unga idrottarna till att ta hand om sin kropp följer tränarna med jämna mellanrum upp idrottarnas prestationsförmåga med tester och kontrollerar hur deras

pulskurvor ser ut under träningspass. Genom att ta stöd i testerna kan tränarna även kommunicera hur exempelvis en energilös kropp presterar sämre än en balanserad och välnärd kropp.

> *… så de själva ser och kan bevisa för sig själv att ”nu när jag gjort så här har det faktiskt gått bra och jag har gått framåt”. Så att de blir övertygade om att det här är det rätta. (M, 35)*

Under träningsläger upplevde sig tränarna ibland som övervakare som försöker se till att idrottarna tränar bra, äter bra och återhämtar sig på bästa möjliga sätt. Samtidigt kan de under lägren få en bättre uppfattning kring hur idrottarna fungerar även vid sidan av träningarna. Tränarna är måna om att idrottarna ska ha ett helhetsperspektiv på den idrottande kroppen, det vill säga att alla komponenter i vardagen påverkar dess förmåga att utföra arbete.

> *Jag brukar också säga efter varje träning att ”vitsi, ni gjorde en bra träning. Nu ska ni komma ihåg att ta allt ur det här och äta tillräckligt efter träningen så kroppen återhämtar sig”. (K, 28)*

Tränarna upplevde sin roll som extra viktig och svår när adepterna befinner sig i tonåren. Samtidigt som informanterna menade att tränaren kan vara en betydelsefull vuxen som tonåringarna anförtror sig åt, vill de att idrottarna under denna period själva ska börja ta mera ansvar för sin egen träning.

> *Man utvecklas från att vara tränare som i detalj lär ut allt möjligt till att sen vara bollplank som det här provar idéer och diskuterar med dem att ”så här kan man prova göra det här”. Så det mest krävande jobbet är att vara tränare för de i tonåren. (M, 59)*

Tränarnas relation till idrottarna varierar även beroende på hur bra träningen fungerar. Om träningen går bra och idrottarna kan prestera, har tränaren en mera tillbakadragen roll. Idrottarna behöver då endast rätt stöd och input för att fungera på topp och tränaren bör då främst uppmuntra längdskidåkaren så att hon eller han fortsätter att prestera bra. Vid tillfällen där idrottarens prestationer uteblir förändras emellertid tränarens relation till adepten. Tränarna menade att de i dessa situationer är tvungna att ta ett större ansvar för att kunna bygga upp idrottaren igen. När adepten inte kan prestera menade tränarna även att idrottaren i fråga

upplever sin kropp som problematisk och samtal kring hur idrottaren mår i förhållande till kroppen blir mera central.

5.2.2 Individualisering

Trots att tränarna ser vissa skillnader mellan flickor och pojkars förmåga att prestera under puberteten, var de under intervjuerna noga med att också lyfta fram de individuella skillnaderna. Genom att lära känna varje idrottare kan tränarna förstå hur de olika individerna fungerar. Om tränaren lyckas skapa sig en bra bild av vad idrottaren behöver är det också lättare att kunna ligga steget före idrottarens funderingar. På så sätt kan tränarna till viss mån anpassa kommunikationen med de olika individerna; vad som kan sägas och hur det bör sägas. Denna process är dock väldigt tidskrävande och tränarna har inte alltid tid att göra denna individuella analys av varje längdskidåkare.

> *Det gäller att analysera; vad är det för individ? Vad är det för helhetsmänniska? Vad har hen för bakgrund? Vad finns det för bakgrundskrafter? Idrottar du själv eller idrottar du för att någon annan vill att du ska idrotta? (M, 56)*

Även om det inom längdskidåkningen finns flera allmänt viktiga egenskaper som tränarna nämnde, menade tränarna att det även här är viktigt att se idrottarnas individuella förutsättningar. Det är idrottarnas egna fysiska egenskaper som bör styra hur träningen utformas på bästa möjliga sätt. Tränarna arbetar alltså långt utgående från längdskidåkarnas individuella styrkor och svagheter.

> *Att man kollar på de enskilda individernas egenskaper och kollar ”var tappar du?”… och då jobbar vi med de egenskaperna, att försöka bli bättre. (M, 57)*

> *Via olika egenskaper har man kommit till samma resultat. En har en lätt kropp och spelar på sin syreupptagning och bara matar på medan en som är större och har en tyngre kropp med mera muskulatur så … (M, 35)*

De kroppsliga förändringarna som längdskidåkarna genomgår under puberteten kan också skilja sig från individ till individ. För att hantera dessa skillnader ansåg tränarna att de behöver vara lyhörda och inte placera in idrottarna i på förhand bestämda fack. Samtidigt krävs en viss finkänslighet i kommunikationen med längdskidåkarna så att budskapet inte misstolkas.

5.3 Utmaningar i arbetet med unga idrottares kroppsuppfattning

5.3.1 Öppen kommunikation

Eftersom idrottarna ansågs ta intryck från olika sociala medier och så kallade influencers, uppfattade tränarna att det är viktigt att försöka presentera fakta för de unga idrottarna. Detta är dock svårt när idrottarna väl fått för sig att det de läser på fitness-bloggar stämmer. Det gäller framför allt att försöka kommunicera skillnaderna mellan olika livsstilar. En ung idrottare som ska prestera kan exempelvis inte ta bort alla kolhydrater i kosten så som en individ vars mål är att gå ner i vikt.

Tränarna upplevde även en väldigt stor frustration när det kommer till hur tjänstemän i bland annat landslag kommunicerar med sin omvärld. Ett omtalat fall var höstens avstängningar av både svenska och norska elitskidåkare på världsnivå. Orsaken till avstängningarna har benämnts som hälsoskäl från landslagen, vilket tränarna ansåg ger missvisande signaler till unga, ambitiösa längdskidåkare.

> *… när det kommer fel signaler från högsta ledningen eller högsta tjänstemännnen och förbund, så sprids det jättemycket neråt. (M, 56)*

> *Varför kommer de inte ut och säger vad det handlar om?! För alla vet, men ingen tar det där ansvaret. De är jättestora förebilder för jättemånga. Att se vilken makt de skulle ha att kunna påverka det här i rätt riktning! (K, 32)*

Att föregå med gott exempel från förbundsledningen skulle underlätta rollen som tränare även på föreningsnivå. Unga idrottare ansågs nu implementera tankar om att en undernärd kropp är det nya normala för att kunna prestera. Detta försvårar tränarnas möjlighet att kommunicera långsiktighet till tonåringarna. Långsiktighet framhölls som en av de viktigaste komponenterna för att unga ska må bra i sitt idrottande och kunna nå sin fulla potential. Men att få tonåringar att se bortom dagens prestation och motivera dem till att fortsätta trots motgångar är inte alltid så lätt.

> *Allt ska ske väldigt snabbt, man får inte vara ungdom utan man är barn och sedan ska man vara en stjärna […] Allting där emellan diskuteras inte över huvud taget. (M, 56)*

Det gäller att ha tålamod och orka göra saker under en lång tid, det handlar om perspektiv. (M, 57)

Förutom att diskutera tålamod och långsiktighet utgående från tonåringarnas idrottskarriär, diskuterade tränarna även hur viktigt det är att ta hand om kroppen för att kunna leva ett normalt liv efter idrottssatsningen. Idrottare som strävar efter snabba resultat kan exempelvis märka hur en lättare kropp inledningsvis ger en positiv effekt på prestationen. Men en kropp som lider av energibrist kan i längden ge förödande konsekvenser.

Konsekvenserna av att de inte äter kan påverka hela livet. Och inte bara osteoporos… Du kanske inte kan få barn trots att du vill i framtiden … så det är som… men det är jättesvårt att ta tag i det. (K, 52)

Tränarna ville tro att de genom en öppen kommunikation kan förhindra att idrottare drabbas av psykisk ohälsa så som ätstörningar. Samtidigt hade samtliga tränare stött på ätstörningar genom sin tränarkarriär och de var noga med att understryka allvaret i situationen och att tränare måste kunna se sina begränsningar. Det handlar då om att våga ta drastiska beslut och kontakta vården.

Jag har själv hunnit jobba med nån ätstörningsklinik och då har jag ju sett att jag har inte kunskap om det tillräckligt, alltså när det blir riktigt stora problem. Samtidigt har jag också sett att även om de är experter på ätstörningar så förstår de inte alla gånger hur en idrottare tänker (M, 57)

Ovanstående citat belyser även att tränarna har sitt specifika expertisområde som kan vara till nytta vid behandling av ätstörningar bland idrottare. Om en individ som funnit sin identitet inom idrotten plötsligt tvingas avstå träning, och allt vad detta innebär både psykiskt och socialt, kan hans eller hennes välmående påverkas negativt. Informanterna menade att en aktiv dialog med föräldrar och övriga sakkunniga skulle kunna vara gynnsam i dessa situationer.

En öppen kommunikation uppfattades som grundläggande för att kunna stärka idrottarnas kroppsuppfattning och förebygga ätstörningar. De flesta av tränarna ansåg att de pratar med sina adepter, men det är desto mer utmanande att få idrottarna själva att ta ansvar och kontakta tränarna om de behöver prata. Detta bidrar till att kommunikationen ibland blir mera av en

envägskommunikation än en dialog, vilket i sin tur även försvårar tränarnas möjlighet att upptäcka problem, så som energibrist, förrän dessa tar sig uttryck negativt på prestationen.

> *… att ta aktivt kontakt med sin tränare, ta hjälp när man behöver det och våga göra de valen. Jag upplever att många av de här tonåringarna är ganska dåliga på det och de väntar att tränaren ska se och veta allt vad de funderar. (K, 32)*

> *Du kan inte fråga; ”vad tycker du?”. Hon eller han förväntar sig inte att du ska fråga vad hon eller han tycker, utan de förväntar sig att du ska säga vad de ska tänka och då ska du ha gjort en analys långt på förhand. (M, 56)*

5.3.2 Empati

En stor utmaning som tränarna för idrottande tonåringar ansåg sig ha är att försöka sätta sig in i adepternas egna upplevelse av sin kropp och sin omgivning. Förändringar som sker i puberteten påverkar såväl kroppens utseende som hur unga idrottare ser på sig själv. För att kunna kommunicera på rätt sätt underströks och efterfrågades den empatiska förmågan bland tränarna. Uppvisandet av empati skulle i sin tur kunna främja andra viktiga komponenter så som tillit och förtroende.

> *Jag skulle säga att den empatiska förmågan är nog viktig i den här åldern för de utvecklas väldigt mycket som människor från en trettonåring till en tjugoåring. (M, 59)*

> *… sen hela tiden det där med att man måste försöka visa att man är intresserad av hur mår den här idrottaren och ha en bra kontakt. (K, 28)*

Många tränare upplevde att idrottarna ibland har problem med att skilja på egenvärde och prestation. Det är svårt att i dessa fall styra in idrottarna på rätt spår så att idrottarna inte anser sig vara mindre värda som människor när de fysiska egenskaperna inte lever upp till deras förväntningar.

> *… så man klarar av de här motgångarna bra och kan jobba vidare och att man kan se skillnaden att prestation är inte samma som människovärde. (K, 32)*

> *Vi måste förstås förstå det som tränare att så kan de reagera, men då måste vi kunna förklara för dem. (M,59)*

Samtidigt som det upplevdes utmanande att få idrottarna att se bortom kroppsideal för att istället fokusera på den individuella förmågan som längdskidåkare, fann tränarna även en charm bakom detta.

> *Det är som tränare den där utmaningen och det är kul, att gå in på individ, försöka förstå och jobba med egenskaperna och inte utgå från idealen att ”alla ska stöpas i samma form”. För vi är inte stöpta i samma form. (M, 35)*

6. Analys

I detta kapitel analyseras resultaten som framkommit genom intervjuerna. Analysen presenteras utifrån studiens forskningsfrågor och görs i anknytning till såväl den teoretiska bakgrunden som den tidigare forskningen.

6.1 Formandet av kroppsideal

Enligt tränarna påverkas kroppsidealen inom längdskidåkningen av flera olika faktorer. Den absolut mest framstående påverkningskällan verkar vara sociala medier. Sociala medier har tillsammans med globaliseringen möjliggjort att vissa gränsöverskridande kroppsideal uppstått. Unga längdskidåkare ansågs därmed inte endast ta intryck från idrottsspecifika ideal, utan även från övriga samhällsinstitutioner så som modebranschen. Enligt tidigare forskning kan användningen av sociala medier dessutom ha en negativ effekt på hur unga väljer att förhålla sig till den egna kroppen (Holland & Tiggemann, 2016). Tränarna uttryckte, på samma sätt som bland annat Mosewich m.fl. (2009), att snäva kroppsideal framför allt kan bli ett problem bland idrottande flickor. Detta grundar de på att flickorna pressas att mäta sig mot samhällets smalhetsideal samtidigt som de inom idrotten ska ha en kropp som klarar av den belastning som träningen innebär. Tränarna underströk dock att de lagt märke till att även pojkar påverkas starkt av de maskulina kroppsidealen under tonårstiden. Många pojkar vill köra mera styrka än nödvändigt, vilket inte alltid är gynnsamt för en längskidåkares prestationsförmåga. Hur förhållandet till dessa ”yttre” kroppsideal, som inte alltid stämmer överens med den kropp som är optimal för längdskidåkningen, ser ut har till viss del att göra med de kroppsliga förändringar som flickor och pojkar står inför i puberteten. Tränarna menade att flickor under puberteten utvecklar en kropp som inte är till deras fördel rent prestationsmässigt. Pojkarnas tillväxt ses dock mera som en prestationsfördel. Detta har även konstaterats i tidigare forskning (Grahn, 2014) och kan eventuellt påverka att flickors kroppsuppfattning visat sig vara sämre än pojkars (Smolak, 2012; Frisén, Lunde, & Berg, 2015).

Redelius (2002) menar att jämförelsekulturen som finns inom idrotten påverkar barn- och ungdomar starkt. Detta är helt i linje med vad fokusgrupperna i denna studie uttryckte. Tonåringarna ansågs inte endast jämföra resultat, utan även kroppar och utseende. Idrottarna upplevdes dra slutsatser kring kroppsideal genom att kolla hur de idrottare som klarar sig bra ser ut. Enligt tränarna har därmed förebilder inom längdskidåkningen en stor inverkan på hur kroppsidealen utvecklas samt hur unga idrottare anser att de bör se ut. Här handlar det inte bara om de rent

utseendemässiga idealen, utan även om de egenskaper som tillskrivs ett visst kroppsideal. Unga idrottare eftersträvar ofta det beteendet som framgångsrika idrottare har. Detta framstod som tydligt i tränarnas exempel där framgångsrika längdskidåkare avstod efterrätt, vilket i sin tur gjorde att alla andra följde samma exempel. Forskning har tidigare visat att tävlingsidrotten genom sin jämförelsekultur kan ha en negativ effekt på ungas kroppsuppfattning och på så sätt bidrar till psykisk ohälsa (Hausenblas & Symons Downs, 2001). Merleau-Ponty (2006) hävdar att människan använder kroppen för att positionera sig i det sociala rummet, det vill säga i den sociokulturella miljö där denne befinner sig. För de unga längdskidåkarna innebär detta att de formar sina kroppar utefter de normer och värderingar som finns i omgivningen. Jämförelser mellan den egna kroppen och de önskvärda ideal som finns är central för denna positionering.

När det kommer till hur tränarna själva kan påverka kroppsideal, kan paralleller dras till tidigare forskning av Coppola m.fl. (2014), som urskilde olika sätt att kommunicera idealen. Även om alla tränarna i den aktuella studien uttryckte att de inte aktivt tänker på hur de påverkar kroppsidealen, finns en del liknande mönster. Enligt Coppolas studie identifierades tränarnas instruktioner och genomförande av tester som ett sätt att kommunicera hur den ideala kroppen bör se ut och föra sig. Trots att tränarna i fokusgrupperna endast ansåg sig ge instruktioner utgående från idrottarnas egenskaper, kan alltså detta också uppfattas som ett sätt att förmedla vilken kropp som är eftersträvansvärd inom längdskidåkningen. I likhet med Coppola m.fl. (2014), ansåg tränarna att de var förebilder för sina aktiva och på så sätt måste tänka på hur de framhåller sig själva. Samtidigt menade de att de har ett stort ansvar i hur kulturen i träningsgruppen konstrueras genom exempelvis hur de pratar om kost och träning.

Enligt Jowett (2005) blir tränarens handlingar, åsikter och instruktioner av extra stor betydelse om relationen mellan tränare och idrottare fokuserar mera på framgång än på effektivitet. Detta baseras på att en, som Jowett (2005) beskriver den, prisvinnande relation även innebär en större diskrepans i maktförhållandet mellan tränare och idrottare. Därmed kan tränaren upplevas som innehavare av den allmängiltiga sanningen, även när det kommer till information som berör kroppen och tränaren inverkar då starkt på hur kroppsidealen konstrueras.

6.2 Hur tränarna förhåller sig till kroppsideal i det vardagliga arbetet med unga idrottare

Tränarna menade att de aldrig tänker på att idrottarna borde se ut på ett visst sätt för att kunna utvecklas till bra längdskidåkare. När de pratar med idrottarna om kroppen, är det så gott som

alltid ur ett prestations- eller funktionsperspektiv. Det handlar om att se individernas egna styrkor och arbeta utgående från de specifika egenskaperna. Tränarna arbetar alltså i samklang med Yager m.fl. (2013), som understryker vikten av att explicitgöra andra egenskaper än utseende för att kunna stärka ungas självbild och därmed även kroppsuppfattningen. Genom att prata om utveckling av längdskidåkarnas fysiska egenskaper vill tränarna försöka ta bort fokus från kroppsutseende och vikt. Enligt bland andra Muscat och Long (2008) skulle detta kunna förhindra utvecklande av diethållning och ätstörningar. Tränarna menade att längdskidåkarnas styrkor och svagheter naturligt varierar från individ till individ och därför är det nödvändigt att lära känna hur varje enskild idrottare fungerar. Det handlar inte enbart om hur de fysiska egenskaperna ska tränas, utan även att ta reda på vad som motiverar idrottaren för att på så sätt kunna underlätta kommunikationen med personen i fråga. Enligt de idrottare som Coppola m.fl. (2014) intervjuade i sin studie, är denna typ av individuell dialog högt värdesatt. På grund av upplevd tidsbrist ansåg tränarna dock att det är svårt, och näst intill omöjligt, att hinna lära känna alla idrottare på den nivå som skulle krävas för att optimera samarbetet.

När tränarna talade om viktiga egenskaper hos längdskidåkare beskrevs dessa främst i termer så som syreupptagningsförmåga, explosivitet och teknik, vilket för tankarna till den instrumentella kroppen (Merleau-Ponty, 2006). Så länge idrottarna är friska och kan prestera, behandlas kroppen i det vardagliga arbetet som ett redskap eller en maskin som behöver rätt typ av bränsle och stimulans för att utföra arbetet på bästa möjliga sätt. Den existentiella, subjektiva upplevelsen av kroppen uppmärksammades av fokusgrupperna, tillsammans med den instrumentella kroppen, som en viktig del för att kunna prestera på topp. På så sätt ser tränarna betydelsen av det som Merleau-Ponty benämner som den psykofysiska helheten. Den existentiella kroppen diskuteras dock inte i lika stor utsträckning under träningarna, utan blir ofta något som man funderar kring först när motgångar uppstår. Vid skador eller under de perioder när hälsan försämras blir samtal kring hur idrottarna upplever sin kropp, främst i negativ mening, mera framhävd.

Samtliga informanter menade, i likhet med Holmqvist Gattario (2013), att tonårstiden är en speciellt svår period när det kommer till idrottarnas förhållande till kroppen. De förändringar som idrottarna genomgår i puberteten innebär även större krav på tränarna. Under denna period förändras ofta tränarens relation till idrottaren, från ett förhållningssätt som inom barnidrotten varit instruerande till ett diskuterande förhållningssätt där idrottarnas ansvar blir allt viktigare. I och med detta eftersträvas en omsorgsfull relation där makten i relationen fördelas mera

jämlikt (Jowett & Poczwardowski, 2007). Så som Poczwardowski m.fl. (2002), menade tränarna att en god kommunikation är essentiell för att denna övergång ska fungera så bra som möjligt.

6.3 Utmaningar i arbetet med unga idrottares kroppsuppfattning

Som tidigare nämnts uppfattades kommunikationen mellan tränare och idrottare som enormt viktig av informanterna. Men att hålla en öppen dialog med idrottarna försvåras av flera olika faktorer. I och med det informationsflöde som idrottarna har tillgång till via sociala medier ansåg tränarna att det är svårt att förmedla kunskap och fakta om vad som gynnar idrottarnas kroppar utifrån längdskidåkningens perspektiv. Det kunde exempelvis handla om att idrottarna börjat använda dieter ämnade för människor som ska gå ner i vikt, men som kan vara direkt skadliga för en växande tonåring vars träningsbelastning ökar allteftersom. Enligt Yager m.fl. (2013) bör interventioner som syftar till att stärka ungas kroppsuppfattning behandla mediekritik. Tonåringar ska då själva utmanas att ta ställning till vad de ser i sociala medier och lära sig identifiera vilken information som är väsentlig för en själv. Eftersom dessa interventionsprogram riktar in sig på att först och främst stärka ungas självkänsla, kunde de också vara aktuella att inkludera i idrotten där jämförelsekulturen är stark (Redelius, 2002). Genom att stärka självkänslan kan man eventuellt även förhindra kopplingen mellan kroppsutseende, prestationsförmåga och egenvärde för att istället fokusera på idrottares förmåga att tolka kroppens signaler.

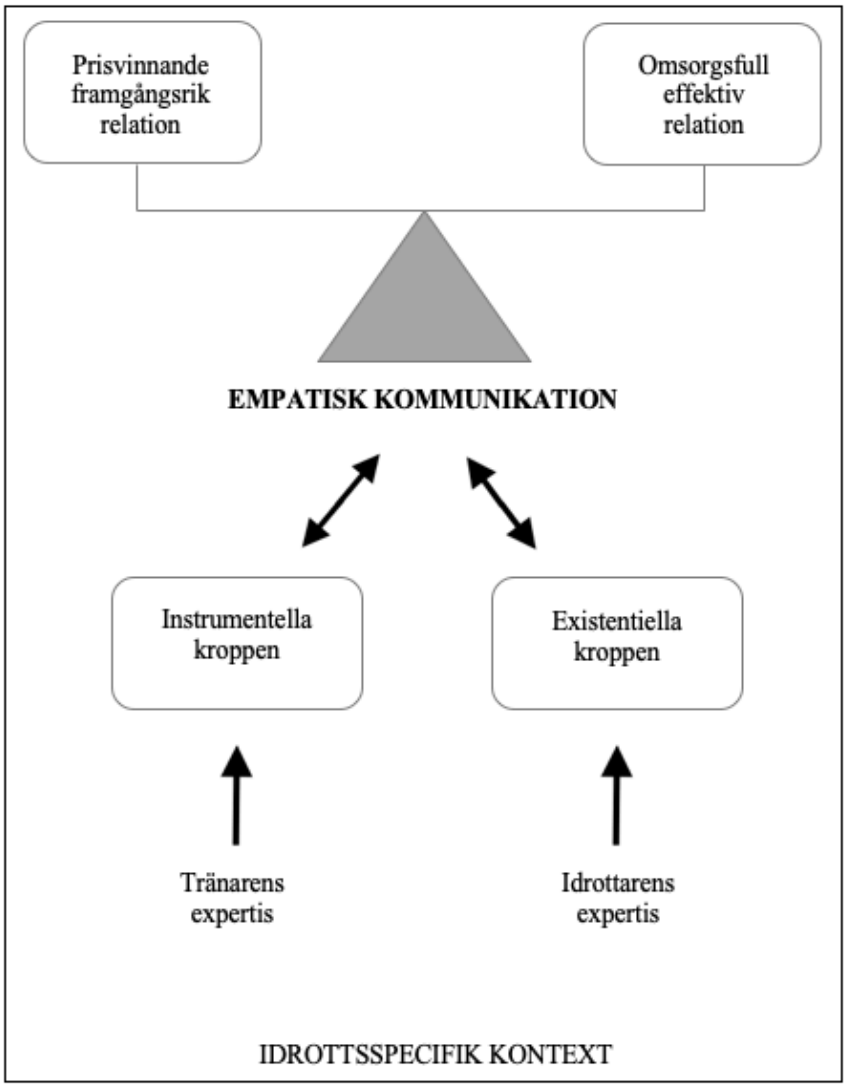
Kommunikationen på föreningsnivå upplevdes också som utmanande när informationen som förmedlas från exempelvis landslagsledningar inte motsvarar det som tränarna försöker förmedla till idrottarna. Trots att tränarna menade att det är positivt att grannländer så som Norge och Sverige stängt av landslagsåkare som inte ansetts vara kapabla att tävla, uttryckte de besvikelse över hur ledningen benämnt orsakerna till avstängningarna. Istället för att tydligt förklara att idrottarna varit undernärda (så som tränarna menade att den egentliga orsaken var), pratades det om allmänna hälsoskäl. Detta ansåg tränarna att skickar mixade signaler till yngre idrottare som då uppfattar att det är normalt och till och med eftersträvansvärt att äta restriktivt för att kunna nå världseliten. När ett sådant tankesätt internaliseras, ökar risken för att utveckla ätstörningar (Jones, Glintmeyer, & McKenzie, 2005), vilket av samtliga informanter upplevdes som en väldigt svår situation att hantera.

Tränarna ansåg att tonåringar i dagens samhälle inte får möjlighet att bara vara unga idrottare, utan de förväntas gå från barnidrott till elitsatsning och hinner inte alltid landa i den egna kroppen. Enligt tränarna är detta en av orsakerna till att det kan vara svårt för de längdskidåkande tonåringarna att se långsiktigt på sin idrottssatsning. Tränarna vill gärna se att idrottarna under tonåren ska börja ta mera plats och inse att de själva har det yttersta ansvaret för både sin idrottssatsning och sitt välmående. Detta innebär även att maktstrukturen mellan tränare och adept utjämnas och en effektiv relation eftersträvas (Jowett & Poczwardowski, 2007). Men informanterna ansåg samtidigt att längdskidåkarna är väldigt dåliga på att ta det här ansvaret och exempelvis komma till tränarna och diskutera om de funderar på något. Idrottarna upplevdes istället vara de som tillskriver sina tränare makt och förväntar sig ofta att tränarna ska förstå hur adepten tänker och mår utan närmare kommunikation. Eftersom idrottarna själva vill ha toppresultat så snabbt som möjligt kan det finnas större risk för att de inte tar sig tid att lyssna till sin egen kropp och fundera kring vad den behöver. Även bland idrottare internaliseras då den instrumentella kroppssynen framom den existentiella (Merleau-Ponty, 2006). Här finns tydliga samband med Larssons (1998) tankar om att unga idrottare uppfattar tränaren som en objektiv expert. Utgående från detta synsätt riskerar idrottaren att i längden mista tilltro till sin egna upplevelse av kroppen, eftersom tränaren anses vara den som vet mest och bäst.

I likhet med Redelius (2002) kan det genom denna studies resultatredovisning konstateras att tränarna har ett stort fostrande ansvar för de idrottande tonåringarna. Utgående från ovanstående utmaningar framstår att det också är svårt för tränarna att hitta balans mellan det som Jowett (2005) benämner som framgångsrik och effektiv relation till sina idrottare – det vill säga balansen mellan dimensionerna prisvinnande och omsorgsfullhet. Tränarna betonade hur viktigt det empatiska förhållningssättet till tonåringarna är. Samtidigt finns en viss frustration över hur de på bästa sätt kan bidra till att idrottskulturen blir så öppen att idrottarna själva inser tvåvägsdialogens betydelsefullhet.

6.4 Avslutande analys

För att kunna sammanfatta och överblicka studiens syfte utgående från valda teoretiska perspektiv har en konkluderande modell framtagits. Förutom de teoretiska perspektiven är modellen baserad på de resultat som framkommit genom intervjuerna i de två fokusgrupperna. Figuren visar på två tydliga dimensioner. Dessa beskrivs nedan separat men har en tydlig koppling till varandra och bör ses i ljuset av den idrottsspecifika kontexten och dess kultur.



Figur: Konkluderande modell

Den första dimensionen berör Merleau-Pontys (2006) tankar om den psykofysiska helheten (det vill säga den instrumentella och existentiella kroppen) och hur denna betonas inom längdskidåkningen. Tränarna ansåg sig överlag ha kunskap om vad som är viktigt att tänka på vid arbete med kroppsideal och unga längskidåkares kroppsuppfattning. Denna kunskap är dock kopplad till den instrumentella kroppens förmåga. Tränarna pratade om idrottarnas fysiska egenskaper, hur en energilös kropp påverkar prestationsförmågan, vikten av bra kost och analys av pulskurvor. Idrottarnas existentiella kropp ansågs också vara viktig för en långsiktig och hållbar idrottssatsning, men den är desto svårare att komma åt, eftersom att denna är subjektiv och ytterst individuell. Med tanke på den rådande resursbristen på tränare inom längdskidåkningen i Svenskfinland, har tränarna själva inte alltid tid att närma sig varje enskild idrottare. Detta väcker frustration och känslor av otillräcklighet. Tränarnas arbete skulle på så sätt

underlättas av att idrottarna själva kom till tränarna för att diskutera. Genom att idrottarna berättar om sina egna upplevelser av kroppen och dess förmåga, skulle den existentiella kroppens betydelse framhävas. Idrottarnas personliga upplevelser ansågs dessutom vara en viktig del för att kunna arbeta förebyggande med ätstörningar och psykisk ohälsa. En central förutsättning för att kunna förverkliga detta är den empatiska kommunikationsförmågan och kunskap om hur ett öppet kommunikationsklimat kan skapas inom idrottskulturen.

Den andra dimensionen behandlar relationen mellan tränare och idrottare utgående från Jowetts (2005) teoretiska perspektiv. Tränarna förespråkade en relation som överlag betonar effektivitet, det vill säga den omsorgsfulla relationen, där maktförhållandet mellan tränare och idrottare jämnas ut under tonåren. Tränarna menade dock att idrottarna själva ofta är otåliga och vill ha snabba resultat, vilket gör att de ibland fokuserar på fel saker så som dieter och inkorrekt typ av träningsmetoder. Idrottarnas kortsiktiga målsättningar om att nå framgång gör att deras förhållande till tränarna ofta präglas av det som Jowett kallar för en prisvinnannde relation, där idrottarna överlämnar såväl makt som ansvar till tränarna. Tränarnas och idrottarnas prioriteringar i relationen framstår då som aningen motstridiga och försvåras dessutom av yttre intryck från exempelvis sociala medier. Att skapa en öppen dialog där båda parternas tankar, känslor och funderingar värdesätts skulle därmed vara viktig. Den empatiska kommunikationsförmågan är med andra ord också grundläggande för att kunna generera en balans i relationen mellan tränare och idrottare som fokuserar på såväl framgång som effektivitet.

7. Diskussion

I kapitlet diskuteras resultatet som framkommit i studien. Vidare diskuteras även den använda metoden för studiens genomförande.

7.1 Resultatdiskussion

Tränarna har onekligen en betydelsefull roll när det kommer till arbetet med längdskidåkande tonåringars kroppsideal och kroppsuppfattning. I och med det fostrande ansvar som sätts på tränarna, även utanför den fysiska skidträningen, kan denna roll ofta upplevas som överväldigande. Både längdskidåkningen och samhället, som idrotten är del av, har idag ett starkt fokus på prestation. I ett prestationssamhälle där unga inte alltid får vara just unga och vänja sig vid sin kropp i egen takt, är det därmed extra viktigt att tränare värdesätter unga idrottares individuella kroppsuppfattning.

Den tidsbrist som tränarna står inför gör att det i vardagen blir svårt att hinna närma sig varje enskild längdskidåkare, för att analysera hur idrottaren i fråga mår och upplever sin kropp. Med andra ord betyder detta att det inte alltid finns möjlighet att få en bild av idrottarens existentiella kropp, vilket bidrar till att denna stundvis faller i glömska. Den instrumentella kroppen; hur den ska behandlas, mätas och drillas har naturligt en desto mera central plats inom idrotten. Denna syn på kroppen är även någonting som tränare innehar stor kunskap om. De unga idrottarna har ofta en stark tillit till sin tränare och överskriver därmed makten till denne. Tillsammans med en stark strävan efter prestation, kan detta till sin spets göra att idrottaren förnekar betydelsen av den subjektiva kroppen. Men med tanke på den psykofysisk helhetssynen på kroppen räcker det inte att endast beakta den som en maskin (Merleau-Ponty, 2006). Om det är tränaren som innehar den största kunskapen om hur den instrumentella kroppen ska behandlas, så är det idrottaren som är expert på hur den existentiella kroppen upplevs. Eftersom båda delarna behövs för att uppnå en långsiktig prestationsförmåga inom idrotten bör man inom längdskidåkningen betona hur viktigt det är att idrottarna själva berättar om sin upplevelse av kroppen och hur denna behandlas. Detta skulle även hjälpa tränare att kunna identifiera psykisk ohälsa och förebygga exempelvis ätstörningar innan det hinner bli ett utbrett problem.

Relationen mellan tränare och idrottare kan bidra till att utbytet av information om den instrumentella och den existentiella kroppen antingen underlättas eller försvåras. Tränarna i den aktuella studien menar att empati är en viktig mekanism i denna relation. Enligt Jowett (2005) är

den upplevda empatin i kommunikationen även ett resultat av relationens kvalitet. Samtidigt som tränarna verkar ha en god kunskap om *vad* som är viktigt i relationen med adepterna återstår frågan *hur* denna kunskap används i praktiken. Hur man stärker ett öppet kommunikationsklimat där den empatiska förmågan bland tränare synliggörs, skulle därmed vara att rekommendera i exempelvis tränarutbildningar inom längdskidåkningen. Att betona hur den empatiska kommunikationsförmågan kan användas i arbetet med unga idrottares kroppsuppfattning, skulle även kunna understöda en hållbar idrott på längre sikt.

Diskussionen kring ätstörningar inom längdskidåkning (såväl som inom idrotten i stort) breddas ständigt men för att kunna arbeta förebyggande med psykisk ohälsa som resultat av en negativ kroppsuppfattning, krävs även gemensamma värderingar. Här har bland annat förebilder på landslagsnivå ett stort ansvar, eftersom unga idrottare ofta jämför och imiterar det som de tror är ett korrekt beteende för att kunna prestera väl. Vad som sätts ut på sociala medier borde därmed noga övervägas. När det kommer till landslagsledningens rättigheter att offentligt uttrycka sig om eventuella problem med ätstörningar eller stört ätbeteende finns det dock flera etiska aspekter som bör beaktas. Bland annat blir ansvaret för den enskilde landslagsåkarens välmående och integritet en central diskussion. Konstaterbart är ändå att kroppsidealens konstruktion inte endast är begränsad till relationen mellan tränare och idrottare. Konstruktionen av kroppsideal är del av den kultur som råder inom den specifika idrottskontexten. Att vara medveten om och kunna ställa sig kritisk till de värderingar och normer som finns angående kroppsideal inom idrotten och även i övriga samhället är viktigt. Detta är en förutsättning för att kunna identifiera eventuella problem eller utvecklingsområden att arbeta med för att förhindra restriktiva kroppsideal och negativa kroppsuppfattningar.

Gemensamma policyn och handlingsplaner för hur förbund och föreningar i Svenskfinland arbetar normmedvetet med ämnet kroppsideal har efterfrågats. Trots att resultatet i denna studie endast skrapar på ytan till ett omfattande men viktigt ämne inom idrotts- och samhällsvetenskaplig forskning, kan det vara användbart i framtagandet av sådana policyn. Genom att ha en gemensam grund för hur frågor om kroppsideal och kroppsuppfattning behandlas inom längdskidåkningen kan det dagliga arbetet med unga idrottare underlättas. Samtidigt kan en delad verksamhetsplan med tydliga riktlinjer utgöra en grundtrygghet för tränare inom längdskidåkningen.

För att vidareutveckla kunskapen om kroppsideal och kroppsuppfattning inom idrotten skulle det, utgående från Jowetts (2005) tankar kring ett helhetsperspektiv på relationen mellan tränare och idrottare, vara av intresse att undersöka hur väl tränares budskap kring kropp och kroppsideal stämmer överens med idrottares tolkning av budskapet. Vidare skulle det även vara givande att ta del av interventionsstudier inom idrotten som fokuserar på empatisk kommunikationsförmåga mellan idrottare och tränare samt hur detta kan komma att påverka båda parternas välmående.

7.2 Metoddiskussion

För den aktuella studiens syfte att fördjupa förståelsen för hur tränare konstruerar kroppsideal i relationen till idrottande tonåringar, användes ett homogent snöbollsurval. Urvalet begränsar möjligheten till generalisering (Hassmén & Hassmén, 2008), men eftersom längdskidåkningstränare i Svenskfinland i sig är en relativt liten, homogen grupp kan resultatet ändå anses vara relevant inom dessa gränser. Trots att ingen större vikt lades på könsindelningen mellan kvinnliga och manliga tränare, utgjordes hälften av informanterna av kvinnor och hälften av män. Medan kvinnliga tränare vanligtvis finns inom barnidrotten, representeras tränare för tonåringar i tävlingsgrupper främst av män (Redelius, 2002). På grund av detta kan det spekuleras huruvida ett urval som utgår från denna verklighetsbild, och inkluderar flera män än kvinnor, skulle ha visat på andra resultat.

Den första intervjun genomfördes på plats medan den andra intervjun genomfördes via videosamtal. Till viss mån kan detta påverka sättet informanterna besvarar frågeställningar. Samtidigt som intervjuer gjorda via videosamtal kan utgöra en viss trygghet för informanterna, bortfaller dock den mellanmänskliga kontakten som uppstår när moderatorn befinner sig i direkt kontakt med informanterna. Observerbart under intervjuerna var också att de två fokusgrupperna närmade sig frågeställningarna om kroppen på aningen olika sätt. Beroende på vad den som inledde besvarandet av frågeställningarna sa, hängde de andra i gruppen med på samma linje. Detta är såväl fördelen som nackdelen med fokusgrupper eftersom informanterna får idéer utgående från den ställning som övriga i gruppen antar (Ryen, 2004). I denna studie ansågs detta vara en fördel eftersom syftet var att få en fördjupad förståelse för hur just denna grupp ser på kropp och kroppsideal.

Även om andra metoder, så som observationsstudier, skulle kunna vara ett bra sätt att närma sig hur tränare i praktiken arbetar med frågor kring kroppsideal, anser jag att intervjuerna och

diskussionerna tillsammans med tränarna har ett värde i sig. Samtidigt som de får uttrycka sina egna åsikter, har de även möjlighet att själva reflektera kring hur de förhåller sig till ämnet. En informant uttryckte detta på följande sätt: ”Jag tror det är viktigt för tränarna att stanna upp och fundera på de här frågorna också. För vanligen så kör man bara på”. Jowett och Poczwardowski (2007) menar att det är viktigt att studera relationen mellan tränare och idrottare från båda parternas perspektiv. På så sätt skulle ett helhetsperspektiv på relationen erhållas. På grund av att denna uppsats genomfördes inom en begränsad tidsram skulle det dock ha varit svårt att hinna inkludera längdskidåkarna i studien.

Tolkningen av studiens resultat bör ses i ljuset av såväl teoretiska perspektiv, tidigare forskning och egna erfarenheter. Detta gör att studiens frågeställningar endast kan ses ur ett begränsat perspektiv. I och med de tydliga samband som framkom med tanke på intervjuerna och studiens teoretiska perspektiv, upplevdes dock en mättnad i resultatet.

Litteraturförteckning

Bauman, Z., & May, T. (2004). *Att tänka sociologiskt.* Göteborg: Korpen.

Bloom, B. (den 14 November 2019). *Special report: British female athletes reveal culture of fat-shaming - 'I was accustomed to being bullied'*. Hämtat från The Telegraph: https://www.telegraph.co.uk/athletics/2019/11/14/special-report-british-female-athletes-reveal-culture-fat-shaming/

Bodys-Cupak, I., Grochowska, A., Tilus-Sandelin, M., & Kotara, A. (den 14 December 2014). Media and their influence on occurrence of eating disorders among junior high school students. *Hygeia Public Health*, ss. 660-664.

Brunt, D., & Hansson, L. (2005). *Att leva med psykiska funktionshinder: livssituation och effektiva vård- och stödinsatser.* Lund: Studentlitteratur AB.

Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder.* Malmö: Liber.

Coppola, A. M., Ward, R. M., & Freysinger, V. J. (2014). Coaches' Communication of Sport Body Image: Experiences of Female Athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, ss. 1-16.

Côté, J., & Vierimaa, M. (2014). The developmental model of sport participation: 15 years after its first conceptualization. *Science & Sports*, 63-69.

David, P. (2004). *Human rights in youth sport.* London: Routledge.

de Bruin, K. A., Oudejans, R. R., & Bakker, F. C. (Juli 2007). Dieting and body image in aesthetic sports: A comparison of dutch female gymnasts and non-aesthetic sport participants. *Psychology of Sport and Execise*, ss. 507-520.

Dosil, J. (2008). *Eating Disorders in Athletes.* Chichester: John Wiley & Sons, Ltd.

Eklöv, M. (den 4 Maj 2015). *Här är de populäraste idrottsgrenarna!* Hämtat från Svenska Yle: https://svenska.yle.fi/artikel/2015/05/04/har-ar-de-popularaste-idrottsgrenarna

Frantsi, P. (2000). Urheilijoiden syömishäiriöiden taustaa. *Valmentaja*, 8-11.

Frisén, A., Holmqvist Gattario, K., & Carolina, L. (2014). *Projekt perfekt. Om utseendekultur och kroppsuppfattning.* Stockholm: Natur & Kultur.

Frisén, A., Lunde, C., & Berg, A. I. (2015). Developmental patterns in body esteem from late childhood to young adulthood: A growth curve analysis. *European Journal of Development Psychology*, 99-115.

Giddens, A. (2007). *Sociologi* (4 uppl.). (B. Nilsson, Övers.) Lund: Studentlitteratur.

Grahn, K. (2014). Lång och biffig men lätt och smal. *Svensk idrottsforskning*, ss. 24-28.

Grahn, K. (2017). Jämställdhet en förutsättning för idrottens samhällsnytta. *FoU-rapport 2017:1*, ss. 101-117.

Gratton, C., & Jones, I. (2004). *Research Methods for Sport Studies.* London: Routledge.

Grogan, S. (2006). Body Image and Health: Contemporary Perspectives. *Journal of Health Psychology*, 523-530.

Guba, E. G., & Lincoln, Y. S. (1994). Competing paradigms in qualitative research. i N. Denzin, & Y. Lincoln, *Handbook of qualitative research.* Thousand Oaks, CA: Sage.

Hassmén, N., & Hassmén, P. (2008). *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder.* Stockholm: SISU idrottsböcker.

Hausenblas, H. A., & Symons Downs, D. (2001). Comparison of Body Image between Athletes and Nonathletes: A Meta-Analytic Review. *Journal of Applied Sport Psychology*, 323-339.

Holland, G., & Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image*, 100-110.

Holmqvist Gattario, K. (2013). *Body image in adolescence: Through the lenses of culture, gender and positive psychology.* Göteborg: Ale Tryckteam.

Ingle, S. (den 30 April 2019). *Caster Semenya Q&A: the runner's discrimination case explained*. Hämtat från The Guardian: https://www.theguardian.com/sport/2019/apr/30/caster-semenya-runners-discrimination-case

Jones, R. L., Glintmeyer, N., & McKenzie, A. (2005). Slim Bodies, Eating Disorders and the Coach-Athlete Relationship: A Tale of Identity Creation and Disruption. *International Review for the Sociology of Sport*, 377-391.

Jowett, S. (Juli 2005). The coach-athlete partnership. *The Psychologist*, ss. 412-415.

Jowett, S., & Poczwardowski, A. (2007). Understanding the coach-athlete relationship. i S. Jowett, & D. Lavallee, *Social psychology in sport.* Human Kinetics Publisher.

Kerr, G., Berman, E., & De Souza, M. J. (2006). Disordered eating in women's gymnastics: Perspectives of athletes, coaches, parents, and judges. *Journal of Applied Sport Psychology*, 28-43.

Kitzinger, J., & Farquhar, C. (1999). "The Analytical potential of 'sensitive moments' in focus groups discussion. i J. Kitzinger, & R. Barbour, *Developing focus group research: Politics, theory and practice* (ss. 156-173). London: SAGE Publications.

Kosteli, M.-C., van Raalte, J. L., Brewer, B. W., & Cornelius, A. E. (2014). Relationship between sport type and body image of female athletes. *Trends in Sport Science*, ss. 65-72.

Krane, V., Choi, P. Y., Braid, S. M., Aimar, C. M., & Kauer, K. J. (Mars 2004). Living the Paradox: Female Athletes Negotiate Femininity and Muscularity. *Sex roles, 50*, ss. 315-329.

Larsson, H. (1998). *Idrott och kroppsbild - Exempel från friidrotten.* Svensk idrottsforksning.

Larsson, H., & Fagrell, B. (2010). *Föreställningar om kroppen - Kropp och kroppslighet i pedagogisk praktik och teori.* Stockholm: Liber AB.

Larsson, P., & Larsén, K. (2008). Body Composition and Performance in Cross-Country Skiing. *International Journal of Sports Medicine*.

Lindwall, M. (2011). *Självkänsla. Bortom populärpsykologi och enkla sanningar.* Lund: Studentlitteratur.

Lunde, C. (2017). Att känna sig sämst på idrotten. i J. R. Christine Dartsch, *De aktiva och de inaktiva - om ungas rörelse i skola och på fritid* (ss. 123-135). Stockholm: Centrum för idrottsforskning.

Martz, D., & Biesecker, A. C. (September 1999). Impact of Coaching Style on Vulnerability for Eating Disorders: An Analog Study. *Eating Disorders*, ss. 235-244.

Merleau-Ponty, M. (2006). *Kroppens fenomenologi.* (W. Fovet, Övers.) Göteborg: Daidalos.

Michaud, P. A., Jeannin, A., & Suris, J. C. (2006). Correlates of extracurricular sport participation among Swiss adolescents. *European journal of pediatrics*, 546-555.

Miller, P., & Kerr, G. (2002). Conceptualising excellence: Past, present, and future. *Journal of Applied Sport Psychology*, 140-153.

Morrison, T. G., Kalin, R., & Morrison, A. M. (2004). Body-image evaluation and body-image investment among adolescents: a test of sociocultural and social comparison theories. *Adolescence*, ss. 571-592.

Mosewich, A. D., Vangool, A. B., Kowalski, K. C., & McHugh, T.-L. F. (2009). Exploring women Track and Field Athletes´ meanings of muscularity. *Journal of Aplied Sport Psychology, 21*, 99-115.

Muscat, A., & Long, B. C. (Januari 2008). Critical Comments About Body Shape and Weight: Disordered Eating of Female Athletes and Sport Participants. *Journal of Applied Sport Psychology*, ss. 1-24.

Neumark-Sztainer, D. (2005). *"I'm, Like, SO Fat!", Helping Your Teen Make Healthy Choices about Eating and Exercise in a Weight-Obsessed World.* New York: The Guildford Press.

Ojala, K. (2011). *Nuorten painon kokeminen ja laihduttaminen.* Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Pettersen, I., Hernæs, E., & Skårderud, F. (den 18 Augusti 2016). Pursuit of performance excellence: a population study of Norwegian adolescent female cross-country skiers and biathletes with disordered eating. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*.

Poczwardowski, A., Barott, J. E., & Henschen, K. P. (2002). The athlete and coach: Their relationship and its meaning. Results of an interpretive study. *International Journal of Sport Psychology*, 116-140.

Redelius, K. (2002). *Ledarna och barnidrotten : idrottsledarnas syn på idrott, barn och fostran.* Lärarhögskolan, Institutionen för Samhälle, kultur och lärande, Studies in Educational Sciences 55. Stockholm: HLS Förlag.

Ryen, A. (2004). *Kvalitativ intervju - en vetenskapsteori till fältstudier.* Malmö: Liber AB.

Saarinen, J. (den 17 Januari 2020). *"Olisi ehkä helpompi, jos sä tappaisit ittes" – entiset valmennettavat kertovat menestyneen suomalaisvalmentajan nöyryyttävästä ja alistavasta käytöksestä sekä vuosia jatkuneesta henkisestä väkivallasta*. Hämtat från Yle Urheilu: https://yle.fi/urheilu/3-11164048

Schilder, P. (1999). *The image and the appearance of the human body.* Oxon: Routledge.

Skjerdingstad, A. (den 25 November 2019). *Trenerkommentaren såret Diggins: – Tenkte «herregud, jeg er feit»*. Hämtat från NRK Sport: https://www.nrk.no/sport/trenerkommentaren-saret-diggins_-__tenkte-_herregud_-jeg-er-feit_-1.14791800

Smolak, L. (2012). Appearance in Childhood and Adolescence. i N. Rumsey, & D. Harcourt, *Oxford Handbook of the Psychology of Appearance.* New York.

Stier, J. (2012). *Blod, svett och tårar. Ledarkulturen inom svensk landslagsgymnastik - belyst och problematiserad.* Västerås: Mälardalens Högskola.

Sundgot-Borgen, J., & Torstveit, M. K. (2004). Prevalence of Eating Disorders in Elite Athletes Is Higher Than in the General Population. *Clinical Journal of Sports Medicine*, 25-32.

Sundgot-Borgen, J., & Torstveit, M. K. (2010). Aspects of disordered eating continuum in elite high- intensity. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 112-121.

Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M., & Tantleff-Dunn, S. (1999). Exacting beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbance. Washington DC: American Psychology Association.

Tursunovic, M. (2002). Fokusgruppsintervjuer i teori och praktik. *Sociologisk forskning*, ss. 62-89.

Vetenskapsrådet. (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Hämtat från http://www.gu.se/digitalAssets/1268/1268494_forskningsetiska_principer_2002.pdf den 9 Februari 2017

Vetenskapsrådet. (2017). *God forskningssed.* Stockholm: Vetenskapsrådet.

Wirén Åkesson, J. (2014). *Idrottens akademisering. Idrottsvetenskaplig kunskap inom forskning, utbildning och på arbetsmarknaden.* Malmö: Malmö högskola.

Yager, Z., Diedrichs, P. C., Ricciardelli, L. A., & Halliwell, E. (2013). What works in secondar schools? A systematic review of classroom-based body image programs. *Body Image*, 271-281.

Bilagor

Bilaga 1: Informationsbrev

Till dig som är tränare inom idrotten längdskidåkning – Information och förfrågan om deltagande i intervjustudie

Psykisk ohälsa och ett osunt kroppsideal bland tonåringar är ett växande problem inom idrotten och har klassificerats som en bidragande orsak till att många idrottare slutar i förtid. Tränare har här ett stort ansvar gentemot sina adepters välmående.

Jag gör därför denna intervjustudie för att belysa idrottsmiljöns betydelse för idrottarens välmående. Studien kommer förhoppningsvis leda till en bättre förståelse för vilken kompetens tränare behöver för att arbeta normmedvetet med kroppsideal.

Syftet med studien är att undersöka tränares syn på kroppsideal och utseendemässiga normer inom längdskidåkningen.

Förfrågan om intervjudeltagande kommer skickas ut till finlandssvenska tränare inom idrotten längdskidåkning vars adepter är mellan 13–19 år. Intervjuerna kommer genomföras i grupp och förväntas ta mellan 30–45 minuter. Genomförandet av intervjuerna görs inom mars månad på en avskild plats som ni väljer.

Det är frivilligt att delta i studien och du kan när som helst avbryta din medverkan utan att orsak kommer efterfrågas. Insamlat data kommer behandlas konfidentiellt, vilket betyder att det kommer hanteras och bevaras så att inga obehöriga kan ta del av det. Intervjumaterialet kommer avidentifieras och behandlas i enighet med Vetenskapsrådets individskyddskrav. Materialet kommer endast användas för den aktuella forskningen.

Mitt namn är Jonna Skrifvars och jag läser masterprogrammet i idrottsvetenskap på Linnéuniversitetet. Har du några frågor så hör gärna av dig.

Med vänliga hälsningar,

Jonna Skrifvars
Telefon: 0504322521
Mejladress: js223ij@student.lnu.se

Handledare:
Tobias Stark
Mejladress: tobias.stark@lnu.se

Bilaga 2: Samtyckesavtal

Samtycke för deltagande i studie

Skriftligt, informerat samtycke för medverkan i intervjustudien om tränares syn på kroppsideal inom längdskidåkningen

Medgivande:

- Jag har tagit del av information om studiens syfte och omfattning
- Jag har haft möjlighet att ställa eventuella frågor angående studien och mitt deltagande och vet vem jag ska vända mig till med mina frågor
- Jag har informerats om varför jag kontaktats som informant och att mitt deltagande är frivilligt
- Jag har förstått att jag när som helst kan avbryta min medverkan i studien utan att orsak kommer efterfrågas
- Jag godkänner att intervjun spelas in för att transkriberas och analyseras endast för denna studie

_____

Ort/Datum

_____

Underskrift och namnförtydligande

Bilaga 3: Semistrukturerad intervjuguide

Inledande frågor:

- Vilken bakgrund har du?
    - Ålder?
    - Utbildning?
    - Eventuellt annat arbete?
- Hur länge har du fungerat som tränare inom längdskidåkningen?

Kroppsideal

- Vilka egenskaper är viktiga hos en ung längdskidåkare?
- Vad är den största utmaningen när det kommer till att arbeta tillsammans med unga i puberteten?
    - På vilket sätt påverkar puberteten idrottandet?
- Vilka kroppsideal finns det inom längdskidåkningen för pojkar och flickor?
- Vad påverkar hur dessa kroppsideal ser ut?
- Hur påverkar kroppsidealen träningen?
- Hur upplever du att flickor och pojkar inom längdskidåkningen pratar om sina kroppar?
    - Vad är skillnaden mellan flickor och pojkar?
- Vad kan bidra till att tonåringars kroppsuppfattning försämras?
- Vad skulle vara ditt tips till en tonåring med negativ kroppsuppfattning?

Tränarrollen

- Hur skulle du beskriva dig själv som tränare?
- Vad är för dig viktiga egenskaper hos en tränare?
- Känner du att du innehar tillräcklig kunskap som tränare för unga i tonåren?
    - Finns det något du skulle vilja ha mer kunskap om?
- Hur förhåller du dig till att träna en pojke och en flicka?
    - Finns det någon skillnad?
- Hur är din relation med adepterna?
    - Exempelvis diskuterande eller instruerande?
- Hur pratar ni om kroppen under träningarna?
    - I vilka situationer kommer kroppen fram i diskussion?
- Hur tror du att tränaren kan påverka kroppsidealet?
- Har du som tränare någon gång träffat på längdskidåkare i tonåren där förhållandet till kroppen varit problematiskt (ex. vid ätstörning)?
    - Hur upplevde du situationen?
    - Hur hanterade du situationen?
    - Vilken typ av kunskap skulle i en sådan situation vara bra att ha?

- Finns det några styrdokument eller policyn om kropp och normer som ni använder er av i ert arbete?
    - Vilka?
- Vad skulle underlätta din roll som tränare i arbetet med att stärka ungas kroppsuppfattning?