

# **Sportskolan i Sibbo kommun**

**– en utredning över barnens trivsel och motivation**

Linus Wilén

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Idrott och hälsopromotion
Identifikationsnummer:	9551
Författare:	Linus Wilén
Arbetets namn:	Sportskolan i Sibbo kommun – en utredning över barnens trivsel och motivation
Handledare (Arcada):	Ilse Tillman
Uppdragsgivare:	Sibbo kommun (idrottsväsendet)
<p>Sammandrag:</p> <p>Examensarbetet gjordes som ett beställningsarbete av idrottsväsendet i Sibbo kommun. Kommunen ville få reda på vad barnen tycker om deras nya idrottsevenemang, sportskolan. Sportskolan ordnades för andra gången år 2010. Målet med sportskolan är att aktivera barnen under sommarlovet två första veckor så att barnen förhoppningsvis förblir aktiva för resten av sommarlovet. Sportskolan vill även bjuda på nya grenar. Den är ämnad för barn i 10-12 års ålder.</p> <p>Undersökningens huvudsyfte var att ta reda på om barnen trivs i sportskolan och vad det är som gör dem motiverade att utöva fysisk aktivitet. Arbetet hade även som syfte att ta reda på om sportskolan påverkade på barnens inställning med att fortsätta vara aktiva efter sportskolan och få förslag på förbättringar.</p> <p>Arbetets teoretiska referensram baserar sig på litteratur om den fysiska aktivitetens påverkan på barnens utveckling, om faktorer som påverkar barnens motivation till fysisk aktivitet och allmänt hur aktiva barn är och hur aktiva de borde vara. Även två motivationsteorier tas upp i arbetet, Maslows teori och McClellands teori.</p> <p>Undersökningen gjordes med enkäter som innehöll både öppna och slutna frågor. Sportskolans alla barn deltog i undersökningen. Undersökningspopulationen bestod av 21 st. pojkar. Metoden som användes var kvantitativ.</p> <p>Undersökningens resultat visade att alla 21 barn trivdes i sportskolan. Största orsaken som motiverade barnen var sportskolans innehåll som helhet. 15 pojkar blev intresserade av någon idrotts gren under sportskolan och 13 av dem kunde tänka sig att delta om det regelbundet ordnades något liknande. Sportskolan lyckades alltså nå sina mål.</p>	
Nyckelord:	Motivation, idrott + barn, fysisk aktivitet, motorisk inlärning och utveckling, kommunal idrottsverksamhet, trivsel, sportskolan
Sidantal:	56
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	4.5.2011.

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Sports and Health Promotion
Identification number:	9551
Author:	Linus Wilén
Title:	The Sports-school in Sipoo – an Inquiry regarding Children Enjoyment and Motivation
Supervisor (Arcada):	Ilse Tillman
Commissioned by:	The municipality of Sipoo (the sports section)
<p>Abstract:</p> <p>The thesis was an assignment by the sports section in the municipality of Sipoo. The municipality wanted to know what the children think about their new sport event, sports-school. The sport school was arranged for the second time in the year 2010. The schools aim is to activate the children during their first two weeks of the summer holydays so that the children hopefully stay active during the rest of the holydays. The sport school also wants to offer new sports. It is destined for children in the age between ten and twelve. The examinations main goal was to find out if the children enjoy their time spent in the sport school and what it is that makes them motivated to practice physical activity. The thesis had two other goals as well, to find out if the school made them more interested to continue to be active in the future and also to get suggestions for improvement.</p> <p>The theoretical framework was based on literature about how physical activity affects children's development, about the factors that affects the motivation to physical activity and generally how active children are and how active they should be. The thesis also brings up two different motivation theories, Maslows and McClellands.</p> <p>The research used questionnaires that contained open and closed questions. Every child that participated in the school took part in the research. The population of the research consisted of 21 boys. The survey was quantitative.</p> <p>The results of the study showed that everyone enjoyed their time in the school. The biggest cause that motivated the children was the schools whole substance. 15 boys got interested of some sport during the school and 13 of them would probably take part in something similar if arranged regularly. In other words, the sport-school did reach its goals.</p>	
Keywords:	Motivation, sports + children, physical activity, motor skills development, municipal sports activity, comfort, sports school.
Number of pages:	56
Language:	Swedish
Date of acceptance:	4.5.2011.

# INNEHÅLL

<b>1</b>	<b>PRESENTATION AV ARBETET .....</b>	<b>7</b>
1.1	Problemdiskussion.....	8
<b>2</b>	<b>SPORTSKOLAN I SIBBO KOMMUN .....</b>	<b>10</b>
2.1	Syften och mål med sportskolan .....	10
2.2	Innehållet i sportskolan .....	11
<b>3</b>	<b>FYSISK AKTIVITET HOS BARN.....</b>	<b>13</b>
3.1	Rekommenderad mängd fysisk aktivitet .....	13
3.2	Förr och nu.....	14
<b>4</b>	<b>BARNES OCH UNGAS UTVECKLING .....</b>	<b>16</b>
4.1	Fysisk utveckling.....	16
4.2	Motorisk utveckling .....	17
4.3	Psykisk utveckling.....	17
4.3.1	<i>Social utveckling .....</i>	<i>18</i>
4.3.2	<i>Kognitiv utveckling .....</i>	<i>19</i>
4.3.3	<i>Emotionell utveckling.....</i>	<i>20</i>
<b>5</b>	<b>MOTIVATION .....</b>	<b>24</b>
5.1	Yttre motivation.....	25
5.2	Inre motivation .....	25
5.3	Faktorer som påverkar barnens motivation gällande fysisk aktivitet.....	26
5.4	Maslows teori.....	29
5.5	McClellands teori .....	30
<b>6</b>	<b>TIDIGARE UNDERSÖKNINGAR .....</b>	<b>32</b>
<b>7</b>	<b>SYFTE.....</b>	<b>35</b>
<b>8</b>	<b>METODREDOVISNING.....</b>	<b>36</b>
8.1	Urval.....	37
8.2	Datainsamlingsmetod och analys.....	37
8.3	Etiska överväganden .....	38
<b>9</b>	<b>RESULTAT .....</b>	<b>39</b>
9.1	Deltagarnas bakgrundsfakta .....	39
9.2	Trivsel i sportskolan .....	41
9.3	Sportskolans påverkan .....	43

9.4	Sammandrag av resultaten .....	45
<b>10</b>	<b>DISKUSSION.....</b>	<b>46</b>
10.1	Metoddiskussion .....	49
10.2	Förslag för utveckling av sportskolan .....	51
10.3	Förslag till fortsatt forskning .....	53
<b>11</b>	<b>SLUTRESULTAT.....</b>	<b>54</b>
	<b>Källor .....</b>	<b>55</b>
	<b>Bilagor .....</b>	<b>57</b>

## Figurer

Figur 1. Hierarkiska modellen av CY-PSPP (efter Raustorp 2004). .....	22
Figur 2. Faktorer som påverkar barn att börja, alternativt ej börja med idrott (efter Engström 1988). .....	27
Figur 3. Maslows behovshierarki, 1954 (efter Gjerde 2003). .....	29
Figur 4. McClellands motivationskombinationer (efter Gjerde 2003) .....	30
Figur 5. Är du medlem i en idrottsförening & Hur mycket rör du på dig på din fritid (så att du blir varm och andfådd)? n, = 21 .....	39
Figur 6. Vad fick dig att delta i sportskolan? n, = 21 .....	40
Figur 7. Hur tyckte du att ledarna kunde sin sak & hjälpte ledarna dig om du behövde hjälp med något. n, = 21 .....	43

## Tabeller

Tabell 1. Vad var det roligaste/bästa med sportskolan?(antal barn) n, = 21 .....	41
Tabell 2. Vad var det tråkigaste/sämsta med sportskolan? (antal barn) n, = 15.....	41
Tabell 3. Har du blivit intresserad av någon idrottsgren den här veckan? Om ja, så vilken och varför just den? n, = 15 .....	44

# 1 PRESENTATION AV ARBETET

Detta examensarbete är ett beställningsarbete av Sibbo kommun. Kommunen erbjuder olika idrottstjänster för invånarna och detta arbete behandlar sportskolan vilket är en av kommunens tjänster som är riktat till barn. Examensarbetet handlar om hur barnen trivdes på sportskolan och vilka faktorer som påverkade deras trivsel och motivation. Trivsel har att göra med hur motiverad man är att utföra olika handlingar. Således kommer arbetet att behandla olika teorier som är avgörande för vår motivation. I detta fall gäller det drivkrafterna som får barnen att delta och trivas i sportskolan. Arbetet tar även upp om hur fysisk aktivitet påverkar barnens fysiska-, psykiska- och sociala utveckling.

Arbetet inleds med att ge läsaren en inblick över själva arbetet. I första kapitlet presenteras bakgrunds fakta om hur aktiva barn och ungdomar är i dagens läge, samt undersökningsproblemet. Dessutom presenteras avgränsningarna, metoden och hur arbetet är uppbyggt. I kapitel 2 presenteras själva sportskolan och dess mål samt kommunens vision på idrott och friluftsliv.

I kapitel 3 presenteras statistik över barnens aktivitet. Kapitel 4 behandlar teorier om barns fysiska utveckling. Här kommer det fram varför barn skall vara aktiva och hur viktig motivationen är i det hela. Kapitel 5 behandlar teorier om motivation

Kapitel 6 behandlar tidigare undersökningar. Här presenteras undersökningar som visar att barn blir mindre aktiva under sommarlovet, speciellt de barn som skall börja i högstadiet. Själva syftet presenteras i kapitel 7.

Metodredovisningen behandlas i kapitel 8. Här kommer det fram om metoden, urvalet, frågornas uppläggning, tillvägagångssätt, reliabiliteten, validiteten och objektiviteten.

Undersökningens resultat presenteras i kapitel 9. I kapitel 10 sammanfattas och jämförs resultaten med teorier samt tidigare undersökningar. Förslag på åtgärder ges utifrån resultaten och dessutom tas det upp om det skulle behövas eventuell vidare forskning. I sista kapitlet, 11, görs ett slutresultat över den gjorda undersökningen.

## 1.1 Problemdiskussion

Det finns många forskningar som påvisar hur viktig den fysiska aktiviteten är för barn. Det har bevisats att barn som är fysiskt aktiva orkar bättre i skolan och att de har lättare att koncentrera sig än de passiva. Forskningar har även visat resultat på att om man är fysiskt aktiv som barn, så är chansen större att man är fysisk aktiv som vuxen (Ahonen et al. 2008). Att barn är aktiva utvecklar även deras motoriska, sociala, kognitiva och emotionella kunskaper (Miettinen 2000 s. 49).

Ett av våra stora problem i detta land är att den allmänna konditionen hela tiden försämras och att det finns en trötthet hos individerna när de utför sina jobb. Tecken som tyder på detta är t.ex. de nyblivna beväringarnas kondition, att de sjukskrivnas antal ökar och att folk går allt oftare i förtidspension (Gestrin 2009). Många i dagens läge utför sitt jobb framför en dator. Detta tas ofta som en negativ sak. Men ibland kan stillasittande arbetsuppgifter motivera en person till fysisk aktivitet efter arbetstid (Madsen 1968 s. 58).

Nuförtiden rör barnen och ungdomarna alltför lite på sig. Många är aktiva och deltar i idrottsföreningar, men är ändå för passiva (Lammassaari 3.5.2010). Barn skall vara fysiskt aktiva dagligen. Med detta menar man inte att barn måste utöva någon specifik idrottsgren varje dag, hit räknar man allt lekande och spelande, t.ex. gå / cykla till skolan och leka med kompisar på rasterna och under fritiden. Barn skall vara aktiva 1-2 timmar/dag för att uppnå den mängd fysisk aktivitet som rekommenderas, men så är inte fallet för dagens barn/ungdomar. Det som hindrar barnen att utöva gemensam, social fysisk aktivitet är t.ex. television, datorer, spelkonsoler och video/dvd. Detta leder till att barnen inte lär sig den idrottsliga kulturen och det syns redan nu. Många är överviktiga och insjuknar i diabetes och en stor orsak till detta är barnens passiva levnadsstil. Man kan även lägga till på listan folkhälsosjukdomar som t.ex. hjärt- och kärlsjukdomar som också kunde förebyggas av en viss mån av fysisk aktivitet (Ahonen et al. 2008).

Barnen är vår framtid, därför måste vi satsa på dem. Föräldrarna borde ta mera ansvar för att aktivera barnen till en hälsosammare livsstil. I dagens läge ser det ut som om föräldrarna inte är kapabla till detta eller så är de inte villiga. Det är då som idrottsför-

eningar, organisationer och kommunen måste samarbeta för att erbjuda barnen en chans att lära sig och pröva på någonting nytt. Om barnen får känslan av att de lyckats med något, så fastnar viljan att röra på sig även i framtiden (Miettinen 2000 s. 56).

Denna problematik ligger som grund för undersökningsproblemet. Kommunen vill få reda på hur barnen trivs i sportskolan och vad det är som får dem att trivas. Vidare vill kommunen få reda på vad barnen tycker är bra respektive dåligt med sportskolan för att kunna förbättra den och på så sätt få barnen att vara aktiva även efter sportskolan.

## **2 SPORTSKOLAN I SIBBO KOMMUN**

Sportskolan, eller idrottsskolan som den även kallas, ordnades för första gången sommaren 2009 och är ämnad för barn i 10-12 års ålder. Sportskolan äger rum i Nickbys allaktivitetshall och all verksamhet sker inne i den stora underjordiska hallen som blev färdig 2005. (Vaara 2010)

Verksamheten äger rum genast efter det att skolorna slutat, dvs. under de två första veckorna av barnens sommarlov. Under den första veckan deltar de svenskspråkiga barnen och under den andra veckan de finskspråkiga. Barnen är på plats mellan kl. 09.00 – 15.00. Under dagen går barnen tillsammans med de två ledarna till hälsostationen för att äta lunch. Stationen ligger nära hallen och dit går man på fem minuter. Det rekommenderas för barnen att även ta med ett litet mellanmål. Dagen blir lång och eftersom barnen så gott som hela dagen är aktiva och förbrukar energi måste de också med jämna mellanrum få mera energi. (Vaara 2010)

### **2.1 Syften och mål med sportskolan**

Målet är att locka både aktiva och passiva barn till sportskolan. Man vill att de aktiva fortsätter att vara aktiva under resten av sommaren och att de mindre aktiva barnen hittar någon idrottsgren under sportskolans vecka som de sedan fastnar för. Meningen är att de skall få pröva på så många idrottsgrenar som möjligt. På detta sätt vill kommunen fånga barnens intresse för idrott. För att innehållet skall vara så mångsidigt som möjligt ingår även lekar och avslappningsövningar i programmet. (Vaara 2010)

Meningen är att erbjuda barnen en trevlig och trygg atmosfär där alla får känna sig självsäkra och lyckliga samtidigt som de utför olika övningar och spel. Alla deltagare skall få känna sig som en vinnare och märka hur roligt det är med idrott. Dessutom vill man få deltagarna att märka hur roligt man kan ha tillsammans, för att de sedan skall få lättare i framtiden med t.ex. sociala motgångar. (Vaara 2010)

## 2.2 Innehållet i sportskolan

Som det tidigare nämndes äger all verksamhet rum inne i allaktivitetshallen. Under sportskolan låter man barnen pröva på så gott som allt som man kan hitta på i en stor hall. För det mesta är det fråga om olika bollspel som t.ex. fotboll, basket, volleyboll, handboll och innebandy, men även andra grenar får plats i programmet, t.ex. badminton, friidrott, ultimate och redskapsgymnastik. (Vaara 2010)

Det är inte enbart frågan om praktiska övningar utan även en teoridel ingår i varje gren. Meningen är att lära barnen de rätta och viktigaste reglerna i de olika sporterna. (Vaara 2010)

Olika lekar som tränar barnens motorik, koordination, balans, samarbete och koncentration ingår även i programmet. När det är frågan om någon sport, är det heller inte meningen att barnen endast har en teoridel och sen är det dags för spel utan innan man går till spel skall det tränas teknik och olika passningsövningar. (Vaara 2010)

Sportskolan har även avslappning med på programmet. Detta äger rum varje dag efter lunch. Den varar i ca. 20 minuter och går ut på att barnen får ligga i mörker på madrasser och lyssna till avslappnande musik. Meningen är att barnen skall få vila på maten och spara energi så att de orkar dagen till slut. (Vaara 2010)

Innehållet under gymnastiklektioner och andra liknande verksamheter får inte vara alltför tävlingsinriktade. Om så är fallet, kan det uppstå en störning hos barnens sociala relationer till varandra. Ett bra exempel är en forskning som gjorts på ett sommarläger för pojkar. Pojkarna delades in i två grupper. För grupperna ordnades i ett par veckor dagligen olika idrottstävlingar med vinst - förlust - princip. Det lag som vann belönades alltid på ett bra sätt. I början existerade det en bra relation mellan de båda lagen, men efter en tid försämrades relationen mellan de två grupperna och inte bara under tävlingarna utan även utanför tävlingarna. De dåliga relationerna fortsatte mellan de båda lagen också efter det att lägret tagit slut. Först när man började med ett riktigt samarbete med lagen försvann de negativa tankarna. (Miettinen 2000 s.67)

Barn lär sig bättre i en organiserad gymnastik med en vuxen ledare som kan sin sak (Miettinen 2000 s. 73). Det höjer också på trivseln om ledaren investerar lite tid för barnen att lära känna varandra (Raustorp 2004 s. 22). Ledaren skall sätta mera tid och uppmärksamhet på att utveckla barnens kunskaper i stället för att endast koncentrera sig på att barnen skall tävla. Man skall dock inte lämna bort tävlingar helt och hållet från lektionerna. Tävlning är ju idrottens kontenta och barn och ungdomar tycker om att tävla. Man måste bara komma ihåg att barn ser tävling på annat sätt än vuxna. Barn njuter i första hand av själva handlingen och först efter det av vinnandet. Tävlingarna skall vara korta och lokala (Miettinen 2000 s. 73).

### **3 FYSISK AKTIVITET HOS BARN**

Människans kropp mår bra av att bli utsatt för fysisk aktivitet. Daglig fysisk aktivitet förstärker t.ex. benbyggnaden, speciellt hos barn (Miettinen 2000 s. 49). Det är viktigt att man är aktiv under hela livet och speciellt under barn- och ungdomen. Studier har visat att om man är fysiskt aktiv som barn så är chansen större att man är aktiv som vuxen. När man blir äldre blir man också mera passiv, i synnerhet när det gäller tung fysisk aktivitet. Om ett barn får pröva på många olika grenar och därmed lär sig baserna/grunderna i dessa, så har barnet lättare och trevligare att utföra idrott överlag. Om basfärdigheterna i dessa grenar är mångsidiga så ökar också chansen att barnet utövar någon av dessa grenar även som vuxen (Ahonen et al. 2008).

Dagens barn och ungdomar rör på sig alldeles för lite. Det finns fall där människor har varit tvugna att pensionera sig redan vid 40 års ålder pga. ledbesvär. I Finland håller man på att få en hel generation som är i sämre skick än deras föräldrar. Detta innebär inte enbart ett folkhälsoproblem, utan även arbetsförmågan är i fara. (Gestrin 2009)

#### **3.1 Rekommenderad mängd fysisk aktivitet**

Alla i 7 – 18 års ålder borde röra på sig på ett mångsidigt sätt åtminstone 1 – 2 timmar per dag beroende på i vilken av dessa åldrar de är. En sjuåring skall vara aktiv två timmar per dag, en 13 åring 1,5 timme och för en 18 åring räcker det med 1 timme per dag. Aktivitetens innehåll är beroende av individens ålder. Aktiviteten skall m.a.o. innehålla övningar som passar och som skall tränas just i den åldern (Ahonen et al. 2008). Ett av innehållets viktigaste uppgifter är att ge barnen en bred motorisk bas (Raustorp 2004 s. 75). Personer i 7 -18 års ålder skall under en dag spendera högst två timmar framför tv:n eller datorn och dessutom försöka undvika att sitta stilla i två timmar i sträck (Ahonen et al. 2008).

## 3.2 Förr och nu

Nuförtiden rör barnen allt mindre på sig. Detta konstaterades i Obs, ett tv- program som visas av svenska Yle och som behandlar aktuella frågor och fenomen (Gestrin 2009). Vardagsmotionen har minskat och barnen har blivit mer stillasittande. Deras kondition har blivit sämre och det har blivit allt vanligare med överviktiga barn (Ahonen et al. 2008).

Enligt undersökningar är barn mest aktiva i 12 års ålder och därefter sjunker antalet ju äldre de blir. WHO gjorde i början av 2000-talet en internationell undersökning där man ville ta reda på hur många av barnen som är aktiva fem gånger i veckan så att aktiviteten varade i en timme och barnen blev andfådda och svettiga. Av de finländska elvaåriga eleverna uppfyllde 50 % av pojkarna och 45 % av flickorna dessa kriterier. Ju äldre eleverna var, desto mindre var antalet som uppfyllde kriterierna. Av 13 åringar var motsvarande tal 36 % för pojkar och 25 % för flickor. Bland 15 åringar uppfyllde 27 % av pojkarna och 20 % av flickorna kriterierna. (Ahonen et al. 2008)

Det är allmänt bland barn och unga att utöva fysisk aktivitet. 1990 deltog en tredjedel av de finländska pojkarna som inte uppnått puberteten och en fjärdedel av flickorna i en idrottsförening eller idrottsorganisation (Suoranta & Eskola 1995 s. 3). Av dagens barn sysslar hela 92 % med idrott, men tyvärr inte tillräckligt mycket. Populariteten för att springa har ökat medan intresset för skidning, simning, cykling och friidrott har minskat (Lammasaari 2010 s. 2).

Av sjundeklassisterna orkar inte 15 – 20 % springa ett varv runt idrottsbanan (400m) utan att stanna, säger Kennet Karlsson. Karlsson har varit gymnastiklärare i 30 år och han menar att man borde ha tagit tag i problemet redan för 10 – 20 år sedan. Eleverna är överviktiga och deras muskler är så svaga att de inte orkar bära deras kroppar. (Gestrin 2009)

Lammasaari skriver i en artikeln i Uusimaa, en östnyländsk lokal dagstidning, 3.5.2010 att de aktiva barnen har blivit mera aktiva och utövar flera olika grenar, medan de passiva barnen blivit passivare, men enligt artikeln är också aktiva barn och ungdomar, som

tävlingsidrottare, för passiva. (Lammassaari 2010 s. 2). Detta beror på att det inte räcker med att endast vara aktiv under träningspassen. Jämfört med tidigare är barn och ungdomar passivare än någonsin. Förr fanns det inga datorer, spelkonsoler, television och mobiltelefoner. Vilde man umgås så gick eller cyklade man till kompiserna, medan man idag umgås över Internet. Barnen lekte i parken medan de idag gör det framför en spelkonsol (Ahonen et al. 2008).

Statssekreterare Marcus Rantala från undervisningsministeriet som bl.a ansvarar för idrotts- och ungdomspolitik, menar att 20 % av pojkarna och 25 % av flickorna inte rör på sig tillräckligt. Han säger att hemmet lägger grunden för barnens levnadsvanor och att skolan och idrottsorganisationer skall finnas där som ett hjälpmedel. (Gestrin 2009)

Även om statistiken ser dystert ut, så finns det ändå uppmuntrande exempel på hur man kan få barnen att aktivera sig. I Molpe, en lågstadieskola i Korsnäs, Österbotten, har man börjat med en liten promenad innan första lektionen kör igång. Skolans rektor, Jan-Henrik Häggdahl, har förlängt matrasten och skaffat ett par cyklar till skolan så att eleverna har möjlighet att aktivera sig under rasterna. Häggdahl menar att man redan nu kan se ett positivt resultat, eleverna är piggare, kan koncentrera sig bättre under lektionerna och deras aptit har blivit bättre. (Gestrin 2009)

## **4 BARNES OCH UNGAS UTVECKLING**

Fysisk aktivitet fungerar för barnen både som ett verktyg och som ett mål. Daglig fysisk aktivitet är viktigt för barnens tillväxt, utveckling och hälsa. Fysisk aktivitet förstärker benbyggnaden och utsätter musklerna för den påfrestande ansträngning som muskler behöver för att förstärkas. Genom fysisk aktivitet lär sig barnen den motorik och koordination som skall behärskas hos en frisk individ, bl. a. balans och finmotorik. Den fysiska aktiviteten leder inte enbart till fysisk utveckling utan även psykisk. Om barn är aktiva så blir de också mer sociala, vilket leder till att de får flera vänner. De sover bättre och kan koncentrera sig bättre i skolan och med andra uppgifter. Detta leder i sin tur till att barnen har det lättare att klara sig i framtiden med arbetsuppgifter och sociala konflikter. (Miettinen 2000 s. 49)

### **4.1 Fysisk utveckling**

Av föräldrarna får barnet sitt genetiska arv vilket bestämmer deras kroppsproportioner och utseende. Däremot är det påverkan från omgivningen och miljön som inverkar på den fysiska utvecklingens kvalitet. Den fysiska utvecklingen går inte med samma hastighet hela tiden. När ett barn växer ökar cellernas antal hela tiden, olika organ blir specialiserade och utvecklas, medan också kroppsproportionen förändras. (Langlo Jagtöien et al. 2002 s. 32)

I 6-årsåldern växer barnen snabbt. Detta leder till att det uppstår ett större behov av fysisk aktivitet. Denna aktivitet skall vara uppmuntrande och få barnet att bekanta sig med och behärska sin nya kropp. (Langlo Jagtöien et al. 2002 s. 3)

När barnets skelett utsätts för långvariga och enformiga belastningar kan det leda till att skelettet blir bestående deformerat. Det är därför viktigt att barnet utövar mångsidiga och varierande rörelser. På detta sätt får barnet ett starkt skelett. Det är även viktigt för barnens leder att deras kropp är i rörelse. För att behålla den rörlighet och vighet som finns hos små barn borde barnen få vara i en miljö som stimulerar till allsidigt användande av kroppen. Det är inte bara skelettet som påverkas på ett positivt sätt av fysisk

aktivitet utan även barnets muskler, nervsystem, lungor, hjärta, hjärna, blodomlopp, nervceller och sinnen. (Langlo Jagtöien et al. 2002 s. 36)

## **4.2 Motorisk utveckling**

Med motorisk utveckling menar man utvecklingen av människans rörelser (Ericsson 2006). Ett barn som är motoriskt välutvecklat har lättare att koncentrera sig och på så sätt lättare att lära sig nya saker (Raustorp 2004 s. 14). Den motoriska utvecklingen pågår under hela livstiden. Det är en process som börjar i fosterstadiet och sedan fortsätter livet ut. Under dagens gång utför vi hela tiden omedvetet olika rörelser som tränar vår motorik, t.ex. klär på oss, äter och cyklar. Dessa rörelser är inte särskilt svåra att utföra. När man vill träna sin motorik bättre och utföra mera komplicerade rörelser är bästa sättet att idrotta. Det är viktigt, speciellt för barn att träna motoriken, eftersom det finns en koppling mellan motoriken och t.ex. barnens inlärning och sociala utveckling (Ericsson 2005 s. 19).

Motoriken hjälper oss att klara oss bättre i det dagliga livet. Med dess hjälp kan vi röra på oss och rikta våra sinnen till det som för tillfället är det centrala. Olika förmågor som påverkas av motoriken är t.ex. riktnings-, rums-, kropps-, formuppfattning, tidsbegrepp, balansbegrepp och lateralitet, känsla av att kroppen har två sidor; höger-/vänsterdominans (Ericsson 2005 s.24). Om ett barn har dålig motorik betyder det inte bara att barnet kan vara klumpigt och ha svårt att utföra olika rörelser, t.ex. i idrott, utan även ha svårt att prestera i skolan. Barnet kan t.ex. ha svårt att skilja mellan höger och vänster och blanda mellan bokstäverna p, d och b. Det är m.a.o. viktigt att barn börjar träna sin motorik i en tidig ålder. När de blir äldre utvecklas deras kropp fysiskt och då blir det svårare att lära sig de olika rörelserna t.ex. kullerbytta (Raustorp 2004 s. 38). Innehållet bör bestå av olika balansövningar som tränar sinnen och koordinationen etc. (Ericsson 2005 s.24).

## **4.3 Psykisk utveckling**

Fysisk aktivitet är inte bara bra för kroppen utan även för psyket. Det har bevisats att det finns ett samband mellan fysisk aktivitet och demens. Är man fysiskt aktiv tre eller flera

gångar i veckan, löper man mindre risk att insjukna i Alzheimer (Larson et al. 2006). För att förebygga demens och liknande sjukdomar i framtiden, lönar det sig för barn att hitta intresse för idrott redan som liten. Om man tänker på vad som är aktuellt för barnen, vad gäller idrott och psyke, kan man konstatera att aktiva barn kan koncentrera sig bättre. (Miettinen 2000 s. 49).

### **4.3.1 Social utveckling**

Alla människor börjar sin sociala utveckling redan från födseln. Under de första åren lever barnen i en fysisk värld. Det är under denna tid som barnen får erfarenhet av sig själv och från andra i omgivningen. De har redan nu en social gemenskap. De leker och gör saker tillsammans. Barn som växer upp i en stimulerande och trygg miljö får det lättare att tro på sin förmåga och sig själv. Detta leder till att de blir nyfikna och mera intresserade av andra människor (Langlo Jagtöien et al. 2002 s. 128). Barn har i ett tidigt skede känslan ”om jag duger” när det kommer till lek och fysisk aktivitet, får de också känslan av att de duger i andra sammanhang (Raustorp 2004 s. 43).

Det är genom lek som barn blir sociala. De lär sig att leka tillsammans med andra. Det är nu som de utvecklar sin självständighet och lägger märke till att det inte alltid är så lätt att lyckas och få sin vilja igenom. (Langlo Jagtöien et al. 2002 s. 129). Ibland kan idrott vara det ända gemensamma språket. Invandrare som kommer till Finland kan inte genast kommunicera med andra barn, men genom idrott och lek hittar de ett gemensamt sätt att uttrycka sig (Gestrin 2009).

Oftast mår sociala människor både fysiskt och psykiskt bättre än asociala. Det som avgör hur social man är har oftast att göra med om man har positiva eller negativa erfarenheter gällande sociala relationer. Vi trivs med andra människor om vi märker att vi upplever nånting positivt med dem och tvärtom. Om ett barn upplever nånting negativt utifrån en social relation leder det ofta till att barnet blir asocialt och kanske i framtiden undviker liknande situationer. T.ex. om man har dåliga och tråkiga minnen från skolgymnastiken, pga. att man inte kunde samarbeta eller inte blev godkänd av de andra, så leder det ofta till att denna individ försöker undvika fysisk aktivitet även i framtiden. (Langlo Jagtöien et al. 2002 s. 129)

Idrotten är en viktig del för att utveckla barns och ungas sociala relationer. Det är via lek, dans och olika lagidrotter som barnen lär sig att samarbeta med andra och på så sätt bygga ett socialt nätverk (Langlo Jagtöien et al. 2002 s. 132). Med hjälp av idrott hittar t.ex. invandrarelever sina första riktiga sociala kontakter (Raustorp 2004 s. 15). Dessa sociala relationer har en stor betydelse i deras undervisning och uppfostran. Därför måste barn och unga t.ex. via skolan få möjlighet att uppleva och möta olika relationer. Speciella upplevelser skapas genom att göra nånting fysiskt tillsammans, t.ex. friluftsliv (Langlo Jagtöien et al. 2002 s. 132).

Idrott är för många unga en viktig sak när det kommer till det sociala. ”Jag vill vara med mina vänner”, var tredje högst på motivationslistan hos finska skolelever när de frågades varför de ville idrotta (Nupponen & Telema 1998 s. 68). Den sociala upplevelsen hos barn som håller på med lagidrott beror på att de får känna sig populära, omtyckta och uppskattade bland kamraterna. Dessutom ger lagidrotten en känsla av att få hjälp av och ge hjälp åt andra samt en känsla av att lita på andra och att andra kan lita på en själv. Detta höjer barnens självkänsla och självförtroende vilket i sin tur leder till att de mår psykiskt bättre (Miettinen 2000 s.58).

#### **4.3.2 Kognitiv utveckling**

Kognitiv utveckling handlar om hur vi utvecklar vårt sätt att tänka, utvärdera, och lösa problem. Denna utveckling är en process som tränar t.ex. minnet, fantasin och språket. Den kognitiva utvecklingen är förenad med den motoriska - och känslomässiga utvecklingen (Langlo Jagtöien et al. 2002 s. 116). Motorisk handling, kognition, perception och sinnesintryck ingår i alla inlärningsprocesser. Om ett barn är sent motoriskt utvecklat kommer barnet inte bara att ha svårt att trivas i lekar och dylikt, utan även ha svårt i allt annat som har att göra med inläring (Ericsson 2005 s. 24).

Det tycks finnas ett samband mellan utvecklingen av tänkandet och de erfarenheter som barnet skaffar sig genom utforskning av rörelse i omgivningen, t.ex. vet ett barn inte vad en boll är förrän barnet har sett och rört i en boll. Barnet bekantar sig med bollen med hjälp av sina sinnen (kanske smakar, luktar och känner på bollen). Efter att ha studsat

och rullat med bollen kan barnet i fortsättningen föreställa sig hur en boll ser ut, utan att behöva se och hålla i en boll. Detta utvecklar barnets minne och språk, eftersom barnet senare lär sig att det också finns olika slags bollar. (Langlo Jagtöien et al. 2002 s. 132)

Barn i 3-6 års ålder vill gärna pröva på nya möjligheter, förmågor och talanger. Barnet söker efter situationer som är säkra och trygga och som liknar tidigare upplevelser. Det är viktigt att dessa upplevelser är trygga, men samtidigt ger nya utmaningar. De fysiskt aktiva lekarna har stor betydelse för barnets kognitiva utveckling. Om de motoriska färdigheterna blir automatiserade genom träning av rörelser och sinnen, så kan det öka koncentrationen kring de kognitiva utmaningarna. (Langlo Jagtöien et al. 2002 s. 118)

En viktig faktor för att den kognitiva utvecklingen skall få goda utvecklingsmöjligheter är den fysiska utvecklingen. Utvecklingen varierar mycket mellan barn och det är viktigt att de då och då får känslan av att de på egen hand lyckats i olika uppgifter (Langlo Jagtöien 2002 s. 122). Detta höjer i sin tur på den fysiska självkänslan (Raustorp 2004 s. 43). Om barnet känner att det inte klarar av en utmaning i en idrottsförening pga. den uppfattning barnet har om sig själv, sprids även denna känsla av att misslyckas till andra områden. Om man känner att man har lyckats med någonting gällande fysisk bemästring, kan denna positiva upplevelse ha en positiv inverkan på den kognitiva utvecklingen. Fysisk aktivitet hjälper alltså både kroppen och själen att bli redo för att använda huvudet. Av en lagom dos fysisk aktivitet blir vi mera upplagda att arbeta både psykiskt och fysiskt. Det får oss att fortsätta vara aktiva samtidigt som det ger oss energi för att orka läsa (Langlo Jagtöien 2002 s. 122).

### **4.3.3 Emotionell utveckling**

Med emotionell utveckling menar man utvecklingen av en individs känslor och reaktioner utifrån olika händelser och handlingar. Känslorna kan också vara motivet eller drivkraften som sätter igång eller styr vårt beteende då vi förväntar oss att få uppleva nånting positivt. Alla individer utvecklas emotionellt på olika sätt och reagerar inte heller på samma sätt. Människor från olika miljöer och kulturer visar sina känslor på olika sätt. Upplever man en situation upprepade gånger förändras även sättet hur man reagerar på händelsen. Det som avgör känslan och hur vi upplever någonting, t.ex. ett idrotts-

pass, avgörs av den aktuella situationen och hurdana erfarenheter vi har från tidigare liknande situationer. Detta avgör känslan vi upplever, t.ex. glädje, ilska, avsky och begeistring. (Langlo Jagtöien et al. 2002 s. 124)

Lärandet i miljön som barnet växer upp i och barnets mognad är ett resultat som utvecklar barnets känslouttryck. De lär sig känslomässiga reaktioner genom att överta emotionella reaktioner från vuxna. Barnet får mera förnuftsmässig kontroll över det emotionella beteendet alltefter som han/hon utvecklas motoriskt, kognitivt och socialt. (Langlo Jagtöien et al. 2002 s. 124)

För att göra grunden till att känna sig trygg hjälper det med träning och fysisk aktivitet. Genom att få känna sig trygg och att få en känsla av att det vi gör är tillräckligt bra, höjs vårt självförtroende. För oss alla är trygghet en viktig sak när det gäller utveckling och lärande. Idrotten är ett perfekt område att skapa denna trygga atmosfär. Om innehållet kräver samarbete ger det möjlighet för barnen att få känna sig som viktiga medmänniskor. Denna trygghet stärker känslan av att lyckas, som i sin tur höjer på vår rörelsemässiga prestationsförmåga. (Langlo Jagtöien et al. 2002 s. 124)

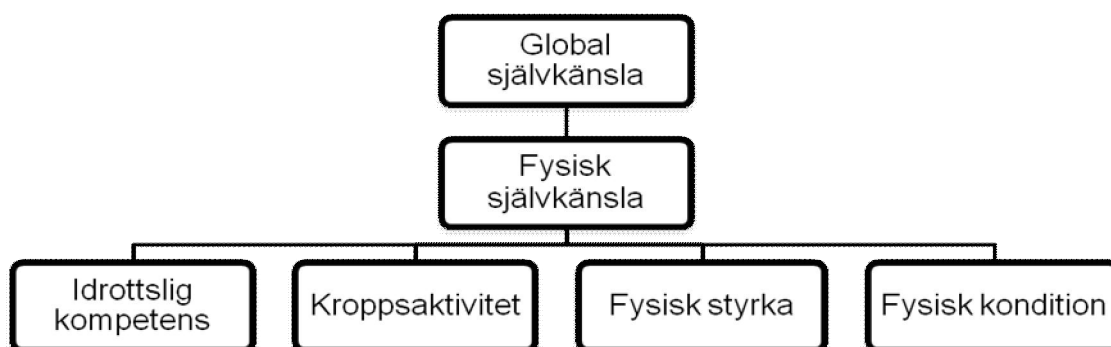
Till det emotionella hör också hur vi ser på oss själva. Man brukar kalla detta för självkänslan. Hit hör allt som vi vet och tror om oss själva; självförtroende, självrespekt och identitet (Kontoniemi 2003 s. 26). Självkänsla och självförtroende är inte samma sak. Med självkänsla menar man hur en person värderar sig själv. En synonym till självkänsla är självvärdering (Raustorp 2004 s. 68). Med självförtroende menar man vad en individ tror om sig själv, m.a.o. tron på sig själv (Malmström et al. 2002 s. 519). En person med bra självförtroende klarar sig oftast bättre än en person med dåligt självförtroende. Detta gäller inom alla områden. En fotbollsspelare med dåligt självförtroende kommer inte långt i karriären, medan han som tror på sig själv högst troligen kommer längre.

Det är viktigt i uppfostringen att få en positiv bild av sig själv, eftersom självkänslan lägger grunden till våra förväntningar och handlingar. Oftast har de som klarar sig sämre, t.ex. i någon idrott, en dålig självkänsla (Kontoniemi 2003 s. 26). Speciellt för barn i 12-16 års ålder, då det sker stora fysiska förändringar, försämras synen på sig

själv. De är inte nöjda med sitt utseende och är rädda för att misslyckas inför jämnåriga (Langlo Jagtöien et al. 2002 s. 126).

Även om skolgymnastiken är ett populärt ämne så finns det även de som inte trivs på gymnastiklektionerna (Tannehill & Zakrajsek 1993 s. 82). De dåliga minnena kan bero på många olika saker. Det kan hända att läraren inte har accepterat elevens sätt att röra på sig och använda sin kropp, eller att eleven har sett på sin kroppsform på ett negativt sätt t.ex. tack vare övervikt. Den känslan som de kommer ihåg från lektionerna är rädsla, ångest och skam, som beror på att de kanske har blivit mobbade p.g.a. att de inte varit tillräckligt bra på en viss sport eller att de alltid blev valda till sist (Miettinen 2000 s. 81).

En stor betydelse för självkänslan är hur andra uppfattar oss, eller hur vi tror att andra uppfattar oss. Detta börjar ske redan i 8-10 års ålder (Langlo Jagtöien et al. 2002 s. 125). Det finns ett par faktorer som påverkar vår globala självkänsla. Med global självkänsla menar man hur vi uppfattar vår personlighet. Hit hör inte bara den fysiska självkänslan utan också vad vi vet om vår intelligens. Den globala självkänslan är hierarkiskt uppbyggd och består av kognitiv, social och fysisk självkänsla (se figuren nedan). Det finns även fyra undergrupper som bygger upp den fysiska självkänslan, fysisk styrka, fysisk uthållighet, idrottslig dvs. motorisk kompetens, och kroppsattraktivitet (Raustorp 2004 s. 68).



Figur 1. Hierarkiska modellen av CY-PSPP (efter Raustorp 2004).

Modellen visar hur fysiken sätter grunden för den globala självkänslan. Utifrån den hierarkiska modellen kan man dra slutsatsen att fysisk aktivitet lägger grunder för vår globala självkänsla. Kunskaper inom idrott och en bra kondition stärker vår fysiska självkänsla. Detta bestämmer t.ex. hur attraktiva vi känner oss som sedan påverkar vår globala självkänsla.

Det har stor betydelse för självkänslan och kroppsuppfattningen beroende på hur ett barn upplever sitt bemästrande och sin kroppskontroll i en lek. Därför är det viktigt att lekens innehåll har utmaningar som står i förhållande till utvecklingen. Barnen får starkare självkänsla och utvecklar tron på sig själv om leken kräver dristighet och mod (Langlo Jagtöien et al. 2002 s. 125). Självkänslan har dessutom stor betydelse för den inre motivationen (Raustorp 2004 s. 43).

## 5 MOTIVATION

Children are born intrinsically motivated to be physically active. That motivation – if kept alive by physical success, freedom and fun will do more than promote fitness behaviours that add years to life. It will maintain the physical zest that adds life to the years – Whitehead J.R. (Tudor-Locke et al. 2004 s. 857)

Motivation är drivkraften bakom våra handlingar och det som ger oss energi till vårt beteende. Motivationen kan endera komma från oss själva eller från omvärlden. Då den kommer från oss själva pratar man om inre motivation och när den kommer från omvärlden om yttre motivation. Såväl som i beteendemodifikation och inlärningssituationer är motivationen den fundamentala kraften (Raustorp 2004 s. 68). Själva ordet motivation härstammar från det latinska ordet ”movere”, vilket betyder förflytta. M.a.o. kan man säga att motivationen förflyttar människor till handling (Gjerde 2003 s. 154).

För att vi skall bli motiverade måste det finnas en orsak, anledningen, motiv, stimulans eller behov som sätter/håller igång våra handlingar (Kontoniemi 2003 s. 30). Speciellt vid svåra tider utsätts motivationen hårt. En dålig motiverad person lägger lätt av med fysisk aktivitet efter lång skada. Det uppstår en tanke som säger att det inte lönar sig att fortsätta mera när konditionen redan blivit så dålig. Däremot är en bra motiverad person genast efter att ha blivit frisk tillbaka i träningsrytmen och uppnår snart sin gamla kondition (Viljamaa 2001 s. 40).

Att finna motivationen hos sig själv är en personlig sak. Var och en måste själv gräva inom sig för att hitta en orsak som får oss att jobba vidare. För att bli motiverad måste man först övertyga sig själv att man verkligen förtjänar det man strävar efter. Om man t.ex. vill få en stark och frisk kropp, måste man hitta motivationen som får en att äta hälsosamt och röra på sig regelbundet. Det lönar sig att pröva på olika sporter för att sedan hitta den som passar bäst för en själv. Om man t.ex. inte tycker om fotboll, så måste man hitta en annan gren som man tycker om. När man sedan funnit den gren som man gillar kommer motivationen med på köpet (Viljamaa 2001 s. 33). Om man dessutom känner att man lyckas i fysisk aktivitet är det troligt att man fortsätter med det (Raustorp 2004 s. 45).

Människan har ett eller flera aktivitetsmotiv. Dessa motiv är viktiga drivkrafter bakom vårt dagliga arbete. När det gäller vuxnas fritidssysselsättningar eller barnens lek, är aktivitetsmotivet det mest betydelsefulla. Människans kropp är gjord för att vara i rörelse. Nuförtiden sitter många framför datorn under hela sin arbetsdag vilket leder till att de får ett stort behov av rörelse på fritiden. Detta motiverar vuxna att sporta på fritiden. (Madsen 1968 s. 58)

## **5.1 Yttre motivation**

Med yttre motivation menar man de faktorer som finns i omgivningen som påverkar motivationen. Dessa drivkrafter kan vara berömmelse, pengar, vädret eller andra människor (Raustorp 2004 s. 68). Man brukar också prata om motivationens styrka. Med detta menar man att en individ med stark motivation är beredd på att delta oberoende motgångar som t.ex. dåligt väder. En person som endast motiveras av yttre faktorer far t.ex. inte och springa när det regnar, medan en person som har en stark inre motivation inte bryr sig om de yttre faktorerna (Miettinen 2000 s. 56).

En person som tränar pga. pressen från omvärlden, tränar endast så länge som kompiserna ber honom med eller så länge som partnern kräver det. Han kanske endast tränar en specifik gren för att det är i mode och trendigt. Han bryr sig inte om vad själva träningen ger honom utan han deltar i passet för att det rekommenderas (Viljamaa 2001 s. 40). Yttre motivationen kan dock vara stark om den kommer från t.ex. föräldrarna. Om mamma och pappa kan skrinna blir också deras barn motiverade att skrinna (Raustorp 2004 s. 46).

## **5.2 Inre motivation**

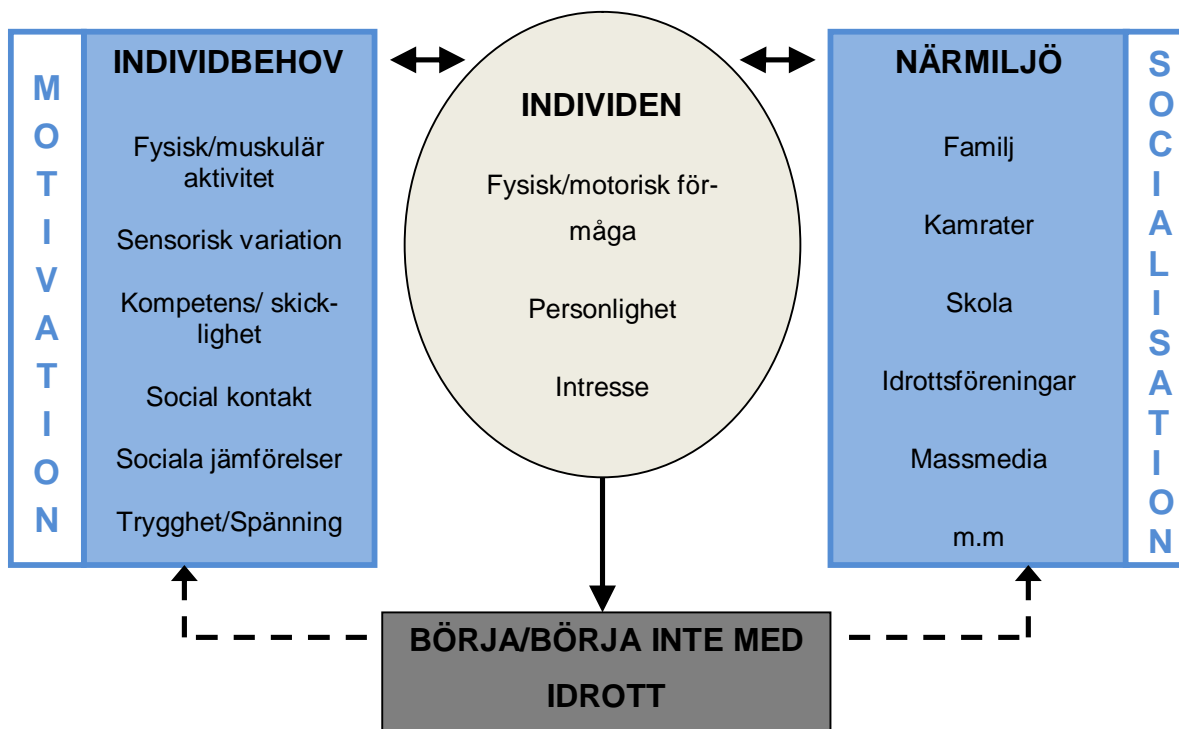
Den inre motivationen kommer från utövaren själv. Det är den inre tillfredsställelsen, för att man gillar det, som är drivkraften. (Raustorp 2004 s. 68). Med inre motivation menar man uppskattningen av sig själv (Ericsson 2006). En person som har inre motivation är mera motiverad än en som blir motiverad av de yttre faktorerna. Den som har inre motivation lyckas hitta tid för sina hobbyer. Detta är svårt för den som påverkas av omgiv-

ningen. Personen skyller på olika saker som orsakar att han inte har tid att aktivera sig. Motivationen är som starkast när den kommer från individen själv (Viljamaa 2001 s. 34).

### **5.3 Faktorer som påverkar barnens motivation gällande fysisk aktivitet**

Det finns många saker som hjälper och höjer motivationen för ett barn att röra på sig. Hemmet har det största ansvaret, men det finns andra hjälpmedel som föräldrarna kan ta sig till. Idrottsklubbar, daghem och skolan är viktiga platser som erbjuder gymnastik för barnen att utöva (Miettinen 2000 s. 50). Under gymnastiklektionerna påverkas barnen av yttre motivation som t.ex. feedback av läraren/ledaren (Ericsson 2006).

För att barnen skall bli motiverade att idrotta så måste de få stöd från omgivningen. Föräldrarna skall ge sitt fulla stöd men de får inte pressa sina barn alltför hårt. Kommunen och staten bär också en del av ansvaret. De måste kunna erbjuda med idrottsfaciliteter så att barnen har bästa möjliga tillgång till idrott. Det måste finnas lekparkar och idrottsplaner nära där barnen bor (Miettinen 2000 s. 56). Det höjer på motivationen om barnen själva får välja intensiteten i lekarna och spelen.(Raustorp2004s.45).



Figur 2. Faktorer som påverkar barn att börja, alternativt ej börja med idrott (efter Engström 1988).

För att hålla upp barnens motivation måste idrotten ge någonting. Den måste vara systematisk, meningsfull och intressant för utövaren. Om grenen följer dessa kriterier ökar chansen att barnen är beredda på att utöva grenen en längre tid och på så sätt också utvecklas för att klara av de krav som grenen ställer på utövaren (Miettinen 2000 s. 57). Aktiviteten skall vara lagom utmanande så att barnen får känslan av att de lyckas (Raustorp 2004 s. 45). Det måste också finnas en möjlighet inom idrottsgrenen att utvecklas. Detta höjer barnens motivation. De märker t.ex. att det kan finnas en framtid som fotbollsproffs om de får den rätta träningen (Miettinen 2000 s. 57).

Den fysiska aktiviteten hos barn i 3-6 års ålder sker på barnens villkor. Barn i denna ålder tycker om att röra på sig. De vill springa, krypa, klättra, hoppa, bygga, rita etc. och då är det föräldrarnas ansvar att stötta sina barn. Det är dock barnen som måste få bestämma om pauser och dylikt. Allt skall m.a.o. ske på barnens villkor. Föräldrarnas uppgift är att övervaka och observera barnens aktivitet. De skall även skapa möjligheten åt barnen att förverkliga sin energi på ett naturligt sätt och sedan själva fungera som en stödperson och ledare för barnen. (Miettinen 2000 s. 52)

Barn i elva års ålder är ivriga att träna och utveckla sig själv för de tror på att träning och försök lönar sig. De tror till exempel att så länge som de äter sin gröt dagligen så kommer de till NHL. Detta är en positiv sak. Sådant tänkande lönar det sig för föräldrarna att stöda. Det händer ofta att vuxna genast blir frustrerade om de inte lyckas på de första försöken, men barn däremot orkar försöka om och om igen. (Miettinen 2000 s. 82)

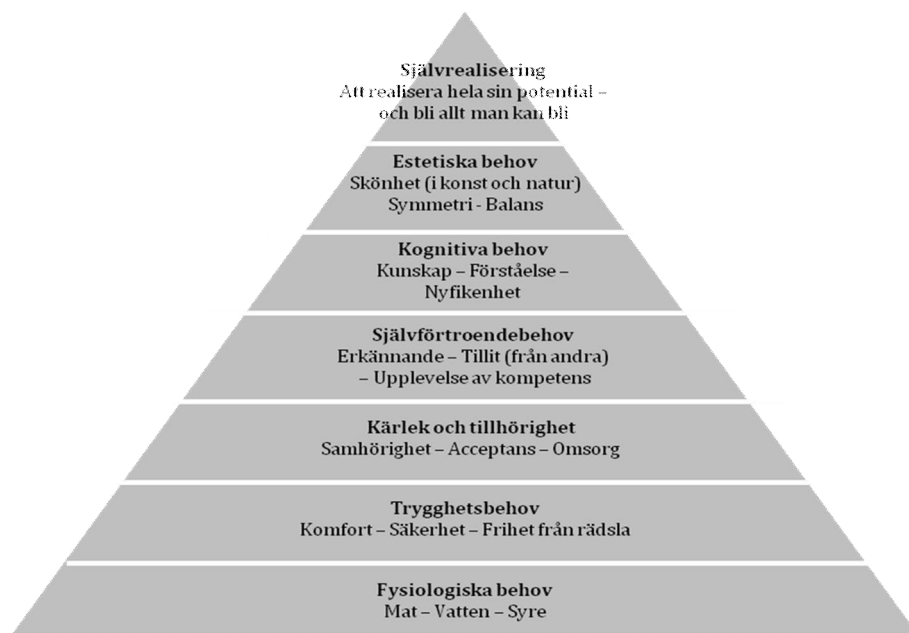
I 13 års ålder börjar många barn känna sig dåliga på idrott. De får en bild av sig själva att de inte är kapabla att utföra fysisk aktivitet. Dessa ungdomar tänker att idrott behärskar man endera utmärkt eller så inte alls. Tankarna säger att det inte mera går att utveckla sina egna kunskaper. Detta stämmer inte. Varenda en kan utveckla sina kunskaper inom idrott och förbättra sin kondition. Idrottsklubbar och skolans uppgifter är att börja med att ändra på barns tänkande, m.a.o. få dem att se en mera positiv bild av sig själva när det kommer till fysisk aktivitet. Många barn tror att vitsordet i gymnastik endast baserar sig på kunskaper, vilket kanske inte alltid är fallet. Ledarens uppgift är att bedöma barnens delaktighet och flitighet i gymnastiken och utifrån det ge vitsord, d.v.s. man behöver inte vara bra på gymna för att få en åtta på betyget utan viktigast är att man deltar och försöker. (Miettinen 2000 s. 83)

Det finns olika sätt för en lärare att få barnen att tro mera på sig själva och på så sätt höja deras självförtroende. Om en elev är dålig på gymnastik eller om man vill utveckla sina kunskaper, skall läraren ge uppmuntrande feedback. Barn jämför sig ofta med andra barn och utifrån det avgör de hur skickliga de är. Ledarens uppgift är att få barnen att förstå att de gör framsteg hela tiden. Detta höjer på barnens motivation och inställning till idrott. (Miettinen 2000 s. 84)

Det är en positiv sak att det finns idrottsklubbar, föreningar etc. som erbjuder aktivitet för barn. Men det finns även andra saker som hjälper att fånga barnens intresse. Möjligheter som t.ex. en bra och trygg väg att ta sig till skolan, endera gående eller med cykel, höjer deras intresse att röra på sig. Även skolgården och där man bor skall erbjuda olika möjligheter av lek och spel. (Miettinen 2000 s.110)

## 5.4 Maslows teori

Examensarbetet behandlar två olika teorier som har med motivation att göra. Den första är Maslows motivationsteori och den andra McClellands teori. Enligt Maslow har varje människa en inneboende kraft som åstadkommer självrealisering och utveckling. Men för att uppnå sina mål måste man först inneha lägre behov för att sedan kunna utvecklas. Enligt denna behovshierarki måste människan först ha tillgång till de lägre behoven för att bli motiverade att uppnå nästa behov i hierarkin. (se figur 3) (Gjerde 2003 s. 154)



Figur 3. Maslows behovshierarki, 1954 (efter Gjerde 2003).

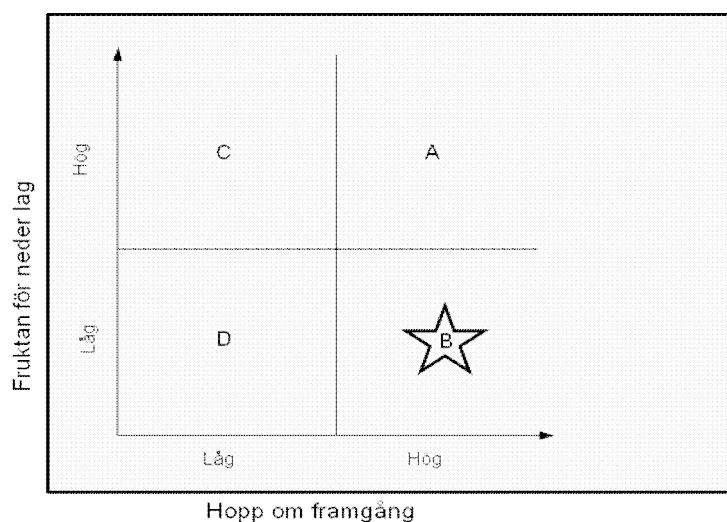
Vid analysering av Maslows behovshierarki skall man börja nerifrån och gå uppåt steg för steg. Lägst ner har vi människans fysiologiska behov och efter det trygghetsbehov. Barn som leker och utforskar omgivningen måste ju få göra det i en trygg miljö och känna sig säkra för att bl.a. utveckla sin motorik. Nästa behov är kärlek och tillhörighet. Barn bör få känna en samhörighet och bli accepterade av andra. Detta sker oftast genom lek och spel med andra barn. Självförtroende- och kognitiva behovet får och utvecklar barnen bl.a. via fysisk aktivitet. (Gjerde 2003 s. 155)

Det går att ifrågasätta Maslows behovshierarki. Räcker det att individen delvis tillgodoses av ett lägre behov, eller måste behovet helt tillgodoses för att kunna gå vidare? Och detta kanske kan variera från person till person? Teorin ger inte ett klart svar på dessa frågor. (Gjerde 2003 s. 154)

## 5.5 McClellands teori

McClellands teori delar in de mänskliga behoven i tre huvudtyper: maktbehov, kontaktbehov och prestationsbehov. Kännetecknen för en person med starkt maktbehov är att han vill få igenom sina synpunkter och idéer. Personen vill dessutom ha ett eget inflytande i det som han medverkar. En person som längtar efter nära mänsklig samvaro har ett starkt kontaktbehov. Personer med starkt prestationsbehov vill vara i situationer där de är ansvariga för att lösa problemet. (Gjerde 2003 s. 154)

När det handlar om idrott använder man sig oftast av teorin om människans prestationsbehov. Man vill få utövaren att prestera bättre för att på så sätt motivera utövaren att fortsätta med det han gör. Prestationsbehovet kan delas in i två huvuddelar: hopp om framgång och fruktan för nederlag. Enligt teorin dras en person i en prestationssituation mellan dessa krafter. Utövaren har hopp om framgång, men är samtidigt rädd för att misslyckas. Om man sätter ihop de två krafterna, får man en modell som visar fyra olika motivationskombinationer (se figur 4). (Gjerde 2003 s. 155)



Figur 4. McClellands motivationskombinationer (efter Gjerde 2003)

Typ D och C saknar enligt modellen hopp om framgång. C känner fruktan av nederlag och är mycket rädd för att misslyckas. D saknar motivation för att anstränga sig och kan tänkas ha valt fel uppgift. Han borde kanske motionera genom att cykla istället för att springa, medan A motiveras av starkt hopp om framgång, men är även rädd för att misslyckas, vilket drar honom tillbaka. Man kan säga att typ A både gasar och bromsar samtidigt, men kommer högst troligen att klara sig bra. Typ B klarar sig bäst enligt McClellands teori. Han är inte rädd för att misslyckas och samtidigt har han starkt hopp om framgång. Han har mera energi att ge till prestationen eftersom han inte förbrukar någon energi på att bekymra sig. (Gjerde 2003 s. 156)

Man måste notera att personer inte hela tiden enbart finns i en kategori. Beroende på vilken uppgift det är fråga om dvs. vilken idrottsgren, kan personen flytta sig runt i modellen. Typ D kanske inte är motiverad att spela fotboll, men när det byts om till basket kanske han förvandlas till typ B. Hur motiverad personen är beror också på hur han ser på uppgiften. Fruktan för nederlag och hoppet om framgång påverkas av hur meningsfull utövaren tycker att uppgiften är. (Gjerde 2003 s. 156)

En fotbollsspelare har ett prestationsmotiv. Spelaren vill vara så bra som möjligt och gör sitt bästa i matcherna och vill dessutom att laget klarar sig bra. Han motiveras även av kontaktbehovet. Han vill delta i träningen för att få umgås med sina lagkamrater och gärna bevara sin accepterade ställning i gruppen. Han vill undvika negativa reaktioner av de andra spelarna pga. att han lämnat träningen emellan. Detta gäller inte bara lagsporter. Också de idrottsmän som tränar/tävlrar individuellt söker sig tillsammans med någon annan till idrottsklubben. (Madsen 1968 s. 78)

Det finns också andra motiv som driver fotbollsspelaren till träning. Dessa motiv blir tillfredsställda av själva fotbollsspelet. Det är viktigt att spelaren är motiverad att vara aktiv. Han och alla andra som sportar, får sitt rörelsebehov tillfredsställt genom träning. (Madsen 1968 s. 77)

## 6 TIDIGARE UNDERSÖKNINGAR

Det är viktigt att det ordnas aktiviteter för barn under sommarlovet. För en del barn är skolgymnastiken den enda plats som erbjuder idrott och när sommarlovet börjar blir dessa barn helt stillasittande. Enligt en undersökning som gjordes i Finland 2009, blir barnen allt mera passiva ju äldre de blir. Syftet med undersökningen var att ta reda på om deras fysiska aktivitet minskar mellan åk 6 – åk 8. Målgruppen bestod av 417 barn varav 208 var pojkar och resten flickor. Barnen var från 17 olika skolor och från 32 olika idrottsföreningar. (Yli-Piipari et al. 2009)

Undersökningen tyder på att barnen blir mera passiva när de börjar i högstadiet. Speciellt under sommarlovet mellan åk 6, 7 och 8 minskade deras fysiska aktivitet och när höstterminen börjar är de inte längre lika motiverade att idrotta. Det är därför bra att det ordnas aktiviteter som Sportskolan, som håller barnens intresse för lek och idrott uppe under sommarlovet. (Yli-Piipari et al. 2009)

En stor utmaning är att hålla upp barnens intresse och motivation efter att de hittat en idrott som de tillämpar. Under året 2004 – 2005 gjordes det i Finland en undersökning där man ville ta reda på vad det är som gör ungdomar motiverade att hålla på med en fysisk aktivitet under en längre tid. I undersökningen deltog 36 pojkar och 45 flickor i åldern 12 – 16 år som representerade 17 olika organisationer vars hobby var dans. (Yli-Piipari & Jaakkola 2006)

Syftet med undersökningen var att få en bild över trivseln i de olika organisationerna under en tränings säsong och om trivseln och motivationen ändrades under denna tid. Målgruppen svarade på enkäter i tre olika etapper, i oktober, januari och maj. Resultatet blev att båda könen trivdes bra och var motiverade att jobba vidare. Orsaken till den positiva stämningen var att träningen var tillräckligt utmanande samt deras inre vilja att få uppträda. (Yli-Piipari & Jaakkola 2006)

Det har också undersökts i Finland om vad som gör eleverna motiverade under gymnastiklektionerna i högstadiet och om det finns ett samband mellan det och hur aktiva eleverna var under fritiden. Resultatet blev att 80 % av båda könen tyckte om ämnet och de som är mest aktiva under gymnastiklektionerna också är mest aktiva utanför skolan. (Heikinaro-Johansson et al. 2008)

Det som avgjorde trivseln var hur läraren beter sig. Enligt eleverna är det viktigt att läraren är uppmuntrande och att omgivningen är bra och säker, att det finns mycket utrymme och bra redskap. Båda könen var av den åsikten att det skall vara roligt så att det bildas en positiv atmosfär. Pojkarna tycker om tävlingar, spel och att pröva sina gränser medan flickor är mera hälsoinriktade (Heikinaro-Johansson et al. 2008). Pojkar trivs också bättre än flickor på gymnastiklektionerna. Detta framkom i en undersökning som gjordes i Finland 2003. I undersökningen deltog 4936 elever från åk 9 (Soini et al. 2007).

Flickor tycker mera om individuella grenar medan pojkar föredrar lagsporter bl.a. olika bollspel. De populäraste vintergrenarna för båda könen är skridskoåkning och terrängskidning, samt snowboard för pojkar. (Heikinaro-Johansson et al. 2008)

År 2004 ordnades för andra gången i mellersta Finland ett idrottsläger (KesL- Leiri = Keski-Suomen Liikunta Leiri) för barn i 10-12 års ålder. Samtidigt gjordes en undersökning vars syfte var att ta reda på hur barnen och ledarna trivs på lägret. Meningen var att fråga barnen via enkäter vilka idrottsgrenar som var trevliga och vilka mindre trevliga. Ledarna å sin sida fick berätta om sina åsikter gällande lägrets organisering, förverkligande och program (Teppo 2004 s. 5). Undersökningen gjordes som ett examensarbete av en studerande på yrkeshögskolenivå på idrottsinstitutet i Vierumäki, som är idag en del av Haaga-Helia.

Resultatet visade att barnen tyckte om alla elva grenar som utövades under lägerveckan. Det som fick barnen att trivas var ledarnas kunnighet och att få leka och spela med jämnåriga. Roligaste grenen var redskapsgymnastik och den sämsta orientering. Allt gick bra under lägret, men enligt undersökningen finns det ännu plats för förbättring. Ledarna gav lägret i medeltal vitsordet 4,44 på en skala 1-5. (Teppo 2004 s. 30)

Som det nämndes tidigare var redskapsgymnastiken det populäraste. Orsaken till att barnen tyckte om det var själva omgivningen. En stor sal med många olika redskap och en bana som hade någonting för alla. På andra plats kom innebandy. Detta är en gren som de flesta barn och ungdomar brukar tycka om. Det är ett lätt att lära sig spela och båda könen brukar tycka om sporten. En positiv överraskning var populariteten av break dance. Till detta krävs dock att ledaren själv är en kunnig dansare. (Teppo 2004 s. 27)

Eftersom KesLi lägret hade tillgång till uteaktiviteter utövades simning och boboll. Dessa två brukar vara populära bland barn. Fotboll fungerade också bra på KesLi. "Lippupallo" är en ny gren för många och den har blivit allt vanligare i Finland. Många tyckte om grenen, men många ogillade den också. Detta kan bero på hur barnen skilt för sig lyckades med kastandet i spelet. (Teppo 2004 s. 28)

Basket är en gren som brukar vara lika populär som alla andra bollsporter, men på KesLi:s läger fick inte grenen ett bra vitsord. Orsaken var att utrymmet var för litet och det fanns inte tillräckligt med bollar. (Teppo 2004 s. 28)

Till KesLi:s program hörde även kampsport. T.ex. tyckte deltagarna om judo, dock endast pojkarna. Detta kan bero på att det kräver fysik och att det inte fanns en kvinnlig judo ledare. (Teppo 2004 s. 28)

Friidrott och orientering hörde till de minst populära grenarna under lägret. Friidrott fick ett helt ok vitsord, men med tanke på att endast orientering blev bakom det säger en del. Orienteringens dåliga vitsord kan bero på det dåliga vädret eller pojkarnas dåliga koncentrationsförmåga att studera kartan. (Teppo 2004 s. 29)

## **7 SYFTE**

Syftet med arbetet är att ta reda på hur barnen trivs i sportskolan och vad det är som gör dem motiverade. Med arbetet vill även skribenten ta reda på om sportskolan påverkade barnens vilja att eventuellt i framtiden delta i liknande verksamheter.

## 8 METODREDOVISNING

Materialet är redovisat så att först analyseras de slutna svaren med hjälp av tabeller och figurer och efter det sammanfattas de öppna svaren. Skribenten har numrerat de ifyllda enkäterna med en etta för barn ett, en tvåa för barn två osv. Nummer 1-10 och 21 är svenskspråkiga barn och nummer 11-20 är finskspråkiga barn. Undersökningen gjordes som en tvärsnittsundersökning.

Man väljer metod och frågor utifrån vad man vill eller tror sig ta reda på (Forsman 2002 s.19). Med kvantitativa mätningar menas att man enligt bestämda regler sätter siffror på händelser och objekt. Vid kvantitativa undersökningar används datakällor. Detta arbete använde den vanligaste källan, enkäter och test. Dessa källor har både för- och nackdelar. fördelarna är bl.a. att den är billig, den ger möjlighet att använda sig av stora urval och gruppen som svarar på frågorna kanske känner sig bekvämare pga. deras anonymitet. En nackdel är att urvalet lämnar obesvarade frågor pga. enkätens längd (Gustavsson 2004 s. 47). Kvantitativa studier kanske ger en klarare helhet, men det kan hända att de färdigt givna alternativen gör respondenten förvirrad (Forsman 2002 s.19). Respondenternas ålder skall motsvara frågornas nivå och arbetets rubrik (Nyberg 2000 s. 105).

Kvalitativ metod skiljer sig från kvantitativ. Kvantitativ information innehåller siffror medan den kvalitativa innehåller ord. Ett bra exempel på kvalitativ metod är intervju. I kvalitativa frågor får korrespondenten svara öppet. Det finns inga alternativ som respondenten måste välja mellan utan han får svara med egna ord. (Hjerm & Lindgren 2010 s. 83)

Undersökningen använde en kvantitativ metod även om enkäten innehöll ett få tal öppna frågor. Vid forskning bör man följa vissa etiska regler och man måste respektera och ta hänsyn till de man undersöker. Till exempel skall man försäkra för samplet att de deltar frivilligt och att de är informerade om vad undersökningen går ut på (Nyberg 2000 s.35-37). Detta gjordes i ett brev som barnens föräldrar undertecknade för godkännande gällande deltagande i undersökningen (se bilaga 1 och 2).

## **8.1 Urval**

Grupperna som undersöktes är barn i 10-12 års ålder. Den ena gruppen bestod av finskspråkiga och den andra av svenskspråkiga. Undersökningens population bestod av 21 pojkar, 10 finskspråkiga och 11 svenskspråkiga. Alla sportskolans deltagare deltog i undersökningen.

## **8.2 Datainsamlingsmetod och analys**

Undersökningen gjordes med en enkät. Enkäten bestod av 19 frågor, av dessa frågor var fyra öppna och 15 slutna (se bilaga 3 och 4). Frågorna följer ett visst tema. De första fyra frågor behandlar bakgrund, följande nio hur barnen upplever sportskolan och de sju sista om effekten och barnens framtidsplaner gällande fysisk aktivitet. Frågorna gjordes så lätta som möjligt så att barnen skulle förstå dem. På båda språken ställdes frågorna lika.

Undersökningen utfördes i början av juni 2010. Kommunens idrottsinstruktör kontaktade skribenten under vintern 2010 och undrade om skribenten var intresserad av att fungera som huvudansvarig ledare och undersöka hur barnen trivs i sportskolan.

När enkäten var färdig skickades den per e-post till kommunen för godkännande (se bilaga 3 & 4). För att få intervjua barnen krävdes lov av föräldrarna. Ett brev delades ut under första dagen i sportskolan, som barnen sedan returnerade till ledarna följande dag med målsmans underskrift (se bilaga 1 & 2). Skribenten, som också fungerade som ledare på sportskolan, gav instruktioner för ifyllande av enkäten. Enkäten delades ut under näst sista dagen. Barnen tog med sig en ifylld enkät sista dagen i sportskolan. Returneringsprocenten var 100 och endast någon enstaka fråga hade lämnats obesvarad. De slutna svaren analyserades i SPSS.

Öppna svar går inte att analyseras. Därför har en del av dessa svar sammanställts i textform. Däremot finns alla öppna svar med i bilaga 5. Bilagan läses så att under frågan finns de svar som getts. Svaren är exakt samma som undersökningspopulationen skrev, vilket betyder att det kan finnas stavfel. Siffran som finns inom parentes efter varje öppet svar beskriver vilket barn som svarat.

### **8.3 Etiska överväganden**

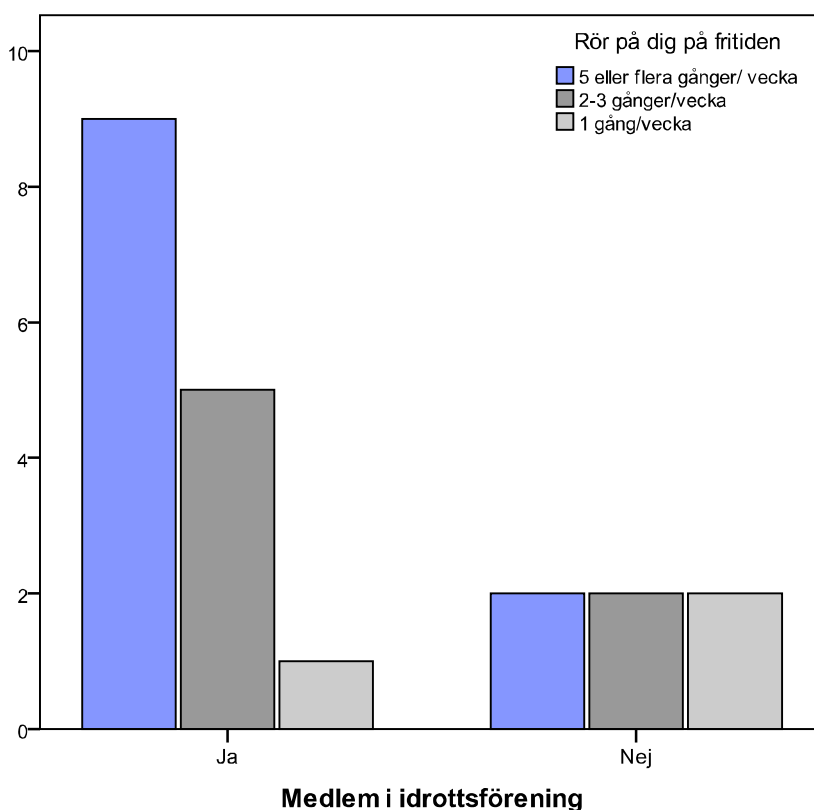
Alla undersökningar har som mål att vara tillförlitliga och korrekta, men det finns alltid en möjlighet för fel. Tillförlitligheten förstärks om det görs en utvärdering av undersökningens validitet och reliabilitet. Med reliabilitet menar man att undersökningen går att upprepa och kontrollera, m.a.o. är resultaten som fåtts inte slumpmässiga utan motsvarar verkligheten. Med validitet menar man att undersökningens resultat svarar på det som undersökning var ute efter (Hirsijärvi et al. 2009 s. 231).

## 9 RESULTAT

I detta kapitel presenteras undersökningens resultat med hjälp av figurer och tabeller. Vissa resultat presenteras i textform. Eftersom deltagarantalet var relativt lågt presenteras resultaten inte bara i procentform utan också i antal. De finskspråkigas och svenskspråkigas resultat mäts tillsammans, men i ett senare skede jämförs de båda med varandra. Till sist följer det en sammanfattning av resultaten samt förslag till förbättringar och eventuell fortsatt forskning.

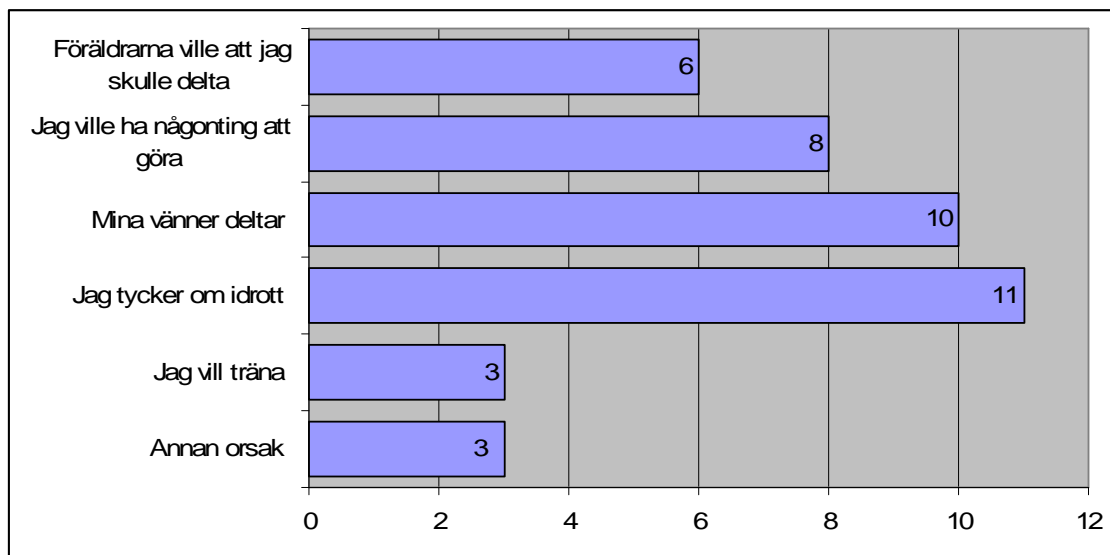
### 9.1 Deltagarnas bakgrundsfakta

Av sportskolans 21 deltagare var 15 med i en idrottsförening. Resten, 6 pojkar, var inte medlem i någon idrottsförening men var överlag fysiskt aktiva. Endast tre pojkar rörde på sig bara en gång i veckan (se figur 5).



Figur 5. Är du medlem i en idrottsförening & Hur mycket rör du på dig på din fritid (så att du blir varm och andfådd)? n, = 21

Största orsaken till att barnen deltog i sportskolan var att de tycker om idrott. Den näst största orsaken var ”för att mina vänner deltar”. Den tredje största orsaken var att de ville ha nånting att göra och på fjärde plats för att föräldrarna ville.



Figur 6. Vad fick dig att delta i sportskolan? n, = 21

Endast tre barn svarade att de deltog för att de ville träna och utveckla sig under sin tid i sportskolan.

Av de barn som svarat på fråga tre ”Vad fick dig att delta i sportskolan, annat: vad?” svarade tre barn: ”för att jag var här förra året och det var roligt”. Endast ett barn svarade att orsaken var att ”få vara med kompisarna”. Bara ett barn hade fått information om sportskolan via någon annan än vad som gavs som förslag. Han fick information av sin bror. Nästan alla barn hade fått information om sportskolan av föräldrarna eller av en kompis. Endast en deltagare hade fått info via skolan och ingen hade observerat reklam för sportskolan på nätet eller i tidningen.

Det visade sig att nästan hälften av deltagarna deltog för första gången i sportskolan. Elva pojkar deltog andra gången.

## 9.2 Trivsel i sportskolan

Barnen tyckte att det roligaste och bästa med sportskolan var innebandy och badminton. Både de svenskspråkiga och finskspråkiga var överens om denna sak. Sju barn hade svarat innebandy och sju badminton eller så både och.

Tabell 1. Vad var det roligaste/bästa med sportskolan?(antal barn) n, = 21

Gren:	Innebandy	Badminton	Fotboll	Basket	Friidrott
Antal:	7	7	2	2	2

Tabellen visar vilka idrottsgrenar som var mest populära i sportskolan. Fem barn var av åsikten att allt som utövades i sportskolan var roligt. Vissa av de här barnen hade med i svaret ”kompisarna”. Fotboll, basket och friidrott hörde till de mindre populära grenarna. Ett barn svarade att volleyboll var det sämsta med hela sportskolan, men två pojkar svarade att de blev intresserade av volleyboll tack vare sportskolan.

Avslappningen var det tråkigaste och sämsta med sportskolan. Elva barn var av den åsikten. Avslappningen ägde rum varje dag efter lunch. Däremot var det ett barn som tyckte att avslappningen var det bästa i sportskolan.

Tabell 2. Vad var det tråkigaste/sämsta med sportskolan? (antal barn) n, = 15

Gren	Avslappning	Basket	Volleyboll
Antal	11	4	1

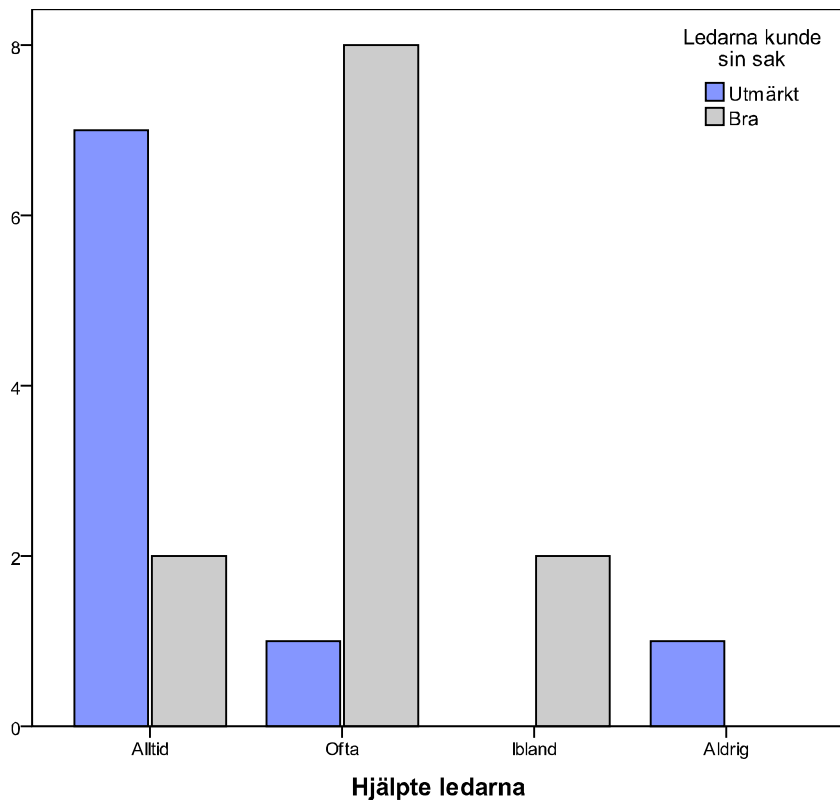
Tabell 2 visar resultatet till frågan vad var det tråkigaste/sämsta med sportskolan? Två av de svenskspråkiga och två av de finskspråkiga tyckte att basket var det sämsta. Sex barn lämnade frågan obesvarad, två svenskspråkiga och fyra finskspråkiga.

Om deltagarna själva skulle få ändra på innehållet skulle två slopa avslappningen och två göra den trevligare eller valfri. Alla fyra hade svenska som modersmål. Tre barn skulle vilja spela mera. Två barn var av den åsikten att man också borde vara utomhus och ett barn skulle ta med klättring på programmet. Sex barn lämnade frågan obesvarad.

15 pojkar svarade på frågan ”vad tyckte du om dagarnas längd”, att dagarna var passligt långa. Endast två barn tyckte att dagarna var för långa och en av dessa tyckte också att avslappningen var det bästa med sportskolan.

Inte en ända deltagare tyckte att en vecka var för lång tid. Fem barn, två svenska och tre finska, var av den åsikten att sportskolan kunde ha varat längre än en vecka. Tre av dem tyckte att två veckor vore passligt och två av dem tre veckor.

Alla barn var nöjda med ledarnas kunskaper, 42,9 % (9st.) tyckte att ledarna kunde sin sak utmärkt och resten tyckte att ledarna klarade det bra. Däremot var alla deltagare inte lika nöjda med ledarnas insats vid behov av hjälp. En pojke svarade att ledarna aldrig hjälpte och två hade fått hjälp ibland. Största delen var nöjda med den hjälp ledarna erbjöd, nio fick ofta hjälp och resten svarade att ledarna alltid ställde upp då det uppstod ett problem.



Figur 7. Hur tyckte du att ledarna kunde sin sak & hjälpte ledarna dig om du behövde hjälp med något. n, = 21

Figur 7 visar deltagarnas åsikt om ledarnas insats. Sportskolans deltagare var också nöjda med hallen. 61,9 % tyckte att hallen var mycket bra och resten tyckte att hallen var bra. M.a.o. fick sportskolans geografiska miljö inte alls någon negativ feedback. Fast hallen var omtyckt, tyckte över hälften (11 st.) att man borde även vara utomhus i sportskolan. Två svarade "vet inte" och restens åsikt var att all aktivitet bör hållas inomhus.

### 9.3 Sportskolans påverkan

Sportskolan lyckades få 15 pojkar (71,4 %) intresserade av någon idrottsgren. En del av de här pojkarna blev intresserade av flera grenar. Detta förklarar varför antalets summa i tabell 3 överstiger 15. De återstående lyckades inte bli intresserade av någon specifik gren.

Tabell 3. Har du blivit intresserad av någon idrottsgren den här veckan? Om ja, så vilken och varför just den? n, = 15

Gren	Innebandy	Basket	Badminton	Volleyboll
Antal	10	4	3	2

Under veckan i sportskolan blev barnen mest intresserade av innebandy. Allt som allt skrev tio pojkar på fråga 15 "Om ja, så vilken gren och varför just den grenen?", "innebandy", av dem var fem svenska och fem finska. Största delen av pojkarna skrev som orsak "för att det är roligt".

Basket var inte den populäraste grenen, men fyra pojkar blev intresserade av basket under veckan, två svenskspråkiga och två finskspråkiga. De skrev inte varför de blivit intresserade av grenen. Badminton däremot, hörde till en av de mest omtyckta grenarna som utövades i sportskolan. Tre pojkar svarade badminton på fråga 15.

Sportskolan påverkade barnen positivt. Enligt resultaten skulle 61,9 % av deltagarna delta i något liknande om skulle ordnas t.ex. en gång i veckan.

Alla deltagare svarade att de trivdes i sportskolan. Det som fick de flesta att trivas var sportskolans innehåll som helhet. Barnen gav svar som t.ex. "det var roligt", "sakerna i skolan", "sport är det roliga. Inget dåligt.", "hauskuus", "urheilu", "koska tälä on niin hyviä lajea" och "uudet pelit". Två pojkar svarade att de trivdes med att få vara med kompisarna. Det var endast en som nämnde ledarna och maten.

En pojke trivdes inte pga. basket och en pga. avslappningen och badminton. Men överlag trivdes dessa två i sportskolan. Två pojkar lämnade frågan obesvarad, båda med svenska som modersmål.

Ingen svarade att de inte skulle delta på nytt om sportskolan ordnades nästa sommar igen. Tio pojkar skulle delta på nytt och elva svarade "vet inte".

## 9.4 Sammandrag av resultaten

Syftet med arbetet var att ta reda på om barnen trivdes i sportskolan och eventuellt försöka få dem att bli mera motiverade att idrotta. Utifrån resultaten går det lätt att säga att barnen trivdes i sportskolan. Det som fick barnen att trivas var sportskolan som helhet. Deltagarna tyckte att ledarna kunde sin sak och att den nya fina hallen erbjöd en positiv miljö. De populäraste grenarna var innebandy och badminton, medan avslappning fick det sämsta betyget.

Största delen, 15 pojkar, blev mera intresserade av någon idrottsgren tack vare sportskolan. 13 pojkar kunde tänka sig delta om det ordnades regelbundet något liknande. De flesta skulle dessutom delta i sportskolan om det ordnades på nytt. Däremot lyckades inte sportskolan så bra med att locka mindre aktiva barn. De flesta var medlemmar i idrottsföreningar och endast tre av deltagarna rörde på sig endast en gång/vecka.

## 10 DISKUSSION

Precis alla barn trivdes i sportskolan. De flesta var relativt aktiva på fritiden och 15 av dem var medlem i en idrottsförening. Den tredje största orsaken till varför barnen deltog i sportskolan var för att ha någonting att göra och fjärde största var att föräldrarna ville. Svaret till den här frågan kan tolkas som att barnen kanske har det tråkigt på sommaren och vill få tiden att gå. Föräldrarna igen, vill högst troligen att barnen deltar för att aktivera sig och för att de skall ha program för dagen.

Tio barn hade svarat att de deltar i sportskolan för att deras vän deltar. Här kan man se hur fysisk aktivitet lockar barn tillsammans och hur viktigt det är för dem att få umgås med andra. En pojke svarade att han tyckte om badminton för att man fick vara ”puo-liaisia”. Detta kan tolkas som om han trivdes för att han fick spela tillsammans med en annan, alltså två mot två. I fråga 3 kunde de ge flera alternativ, vilket förklarar varför det finns flera svar än deltagare.

De som deltog i sportskolan var överlag fysiskt aktiva. Detta kan jämföras med resultatet som Heikinaro-Johansson et al. 2008 kom fram till. Det finns nämligen ett samband mellan det hur aktiva barnen är på fritiden och hur aktiva de är med att delta i gymnastiklektioner etc. Enligt deras undersökning var största delen av de som trivdes under gymnastiklektionerna även aktiva på fritiden. (Heikinaro-Johansson et al. 2008)

Det går att jämföra orsakerna till vad som fick barnen att delta i sportskolan med McClellands teori. Enligt teorin har alla människor behov av kontakt och prestation. En del av barnen deltog i sportskolan för att de hade en vän som deltog. Även de här barnen är i behov av mänsklig samvaro. Tack vare deltagande i sportskolan kunde dessa barn tillfredsställa sitt kontaktbehov. (Gjerde 2003 s. 154)

En del av barnen fick antagligen sitt prestationsbehov tillfredsställt med att delta i sportskolan. De var i behov att göra så bra ifrån sig som möjligt och att ta ansvar för att lösa problem, t.ex. klara av vissa övningar och banor. Efter avklarade utmaningarna kunde högst troligen en del av barnen känna prestationsbehovet uppfyllt.

Förvånansvärt var att basket inte var så populärt. Denna gren kan många uppleva som negativ pga. de invecklade reglerna och svårigheten att få bollen i korgen. Detta betyder inte att basket hörde till de minst populära grenarna, eftersom det utövades sporter som inte alls kom med i detta svar, t.ex. volleyboll och redskapsgymnastik. Volleyboll kom inte med på listan för att grenen kan upplevas svår till en början och kräver mycket träning.

Alla kan inte tycka om alla sporter. Kanske pojkarna fick känslan av att de misslyckades i grenen. En pojke svarade ”ibland tråkigt när man vänta”. Detta kan tolkas som om han inte tyckte om teori delen eller när ledarna förklarade hur något går till.

Innebandy och badminton hörde till de populäraste grenarna. De är relativt lätta att utöva och alla får känslan av att lyckas. Detta resultat kan man jämföra med till exempel KesLi lägret. Även där hörde dessa två sporter till de populäraste. Dessutom bestod sportskolans deltagare av endast pojkar. Enligt Heikinaro-Johansson föredrar pojkar lagsporter i form av bollspel.

Sportskolan lyckades bra med att få barnen motiverade att röra på sig. 15 pojkar blev intresserade av någon idrottsgren. Detta kan dock vara en aning vilseledande, eftersom största delen från förut var aktiva och största delen gav ingen förklaring till varför de blivit intresserade av just den grenen. Detta kan bero på att de redan från tidigare tyckt om grenarna eller att innehållet inte hade någon större påverkan på deras intresse och motivation.

Enligt resultaten skulle över hälften av deltagarna delta i något liknande om skulle ordnas t.ex. en gång i veckan. Här verkar det som om de finska barnen var mer motiverade eftersom fem av dem som inte skulle delta pratade svenska. En orsak kunde kanske vara att en del av barnen hade relativt lång väg till platsen och därför inte skulle hinna ta sig dit under skoldagar. Ingen av deltagarna hade en negativ syn på att eventuellt delta i sportskolan nästa år.

Enligt resultaten verkade det som om ledarna uppnått målen. Barnen var nöjda med ledarnas hjälpinsats och kunskap. Detta kan jämföras med Ericsson . Här ser man klart

och tydligt se att barnen motiveras av en yttre faktor, nämligen ledarens insats och feedback (Ericsson 2005 s. 24). Jämför man sedan detta med Heikinaro-Johansson, et al. får man samma resultat. Enligt deras undersökning trivs barnen bättre om ledaren är uppmuntrande (Heikinaro-Johansson et al. 2008). Här är också Miettinen av samma åsikt. (Miettinen 2000 s. 73).

Man kan jämföra sportskolan och dess innehåll med dansgrupperna, som nämndes tidigare. För en som spelar i ett basket- eller fotbollslag finns också den inre viljan att få uppträda. Barnen vill spela matcher och visa för föräldrarna vad de går för. Också träningen måste vara passligt utmanande för att hålla motivationen kvar. (Yli-Piipari & Jaakkola 2006)

Eftersom undersökningen bevisar att alla trivdes, betyder även detta att alla var relativt motiverade att utöva fysisk aktivitet. Det som högst troligen stärkte barnens motivation var den positiva atmosfären som uppstod av de lagom krävande övningarna, ledarnas insats och kunskap samt själva allaktivitetshallen.

Här igen går det att jämföras med Heikinaro-Johanssons undersökning. Enligt den trivs eleverna bättre om omgivningen är bra och säker. Detta stämmer bra överens med denna undersöknings resultat gällande barnens åsikt om själva allaktivitetshallen. (Heikinaro-Johansson et al. 2008)

Det går att jämföra resultaten med Maslows teori. För att kunna delta i sportskolan och orka dagen till slut behöver barnen mat och vatten, dvs. fysiologiska behov. I sportskolan rekommenderades det att barnen tog med mellanmål. Dessutom fick barnen mat vid halva dagen. Ett barn hade också gett som svar att maten var det bästa med sportskolan. (Gjerde 2003 s. 155)

Enligt Maslows teori har människan ett trygghetsbehov och bör få känslan av tillhörighet. Barnen var nöjda med omgivningen och eftersom de trivdes tyder det på att de fick känna sig trygga. Tillhörigheten fick barnen genom lek och spel. De fick känslan av att de är en del av nånting större och på så sätt accepterade av andra. (Gjerde 2003 s. 155)

Resten av behoven som Maslow räknar upp fick barnen genom tävling och ny kunskap. De fick höja sitt självförtroende genom kompetens och deras kognitiva behov tillfredställdes när barnen lärde sig nya övningar och fick pröva på nya saker. (Gjerde 2003 s. 155)

Som det nämnts tidigare, hade sportskolan inte ett stort antal deltagare. Detta i sig påverkar inte undersökningen, eftersom alla som deltog i sportskolan också svarade på enkäten. Men med tanke på att sportskolan sommaren 2009 hade ca. 25 st. deltagare per grupp, verkar sportskolan 2010 ha misslyckats med att locka lika många deltagare som året innan. Detta är till kännedom för att skribenten har fungerat som huvudansvarig ledare under dessa två somrar.

Med tanke på att det deltog mycket flera barn första gången sportskolan ordnades, och endast 11 pojkar hittade tillbaka, ser detta ut som ett negativt resultat. Koncentrerar man sig på nuet, blir resultatet ljusare. Om hälften av deltagarna var nya och siffran hålls likadan och deltagarantalet samtidigt stiger, betyder det att fler och fler nya barn hittar till sportskolan.

Orsaken till det låga deltagarantalet beror högst troligen bl.a. på dålig marknadsföring. Skribenten fick info om att man varken i tidningen, på Internet eller i skolorna hade man gjort reklam för sportskolan. Inte ens på allaktivitetens anslagstavlor fanns det någon information om sportskolan, medan det fanns instruktioner och info om andra liknande evenemang.

## **10.1 Metoddiskussion**

Ifall sportskolan även hålls sommaren 2011 skulle man kunna testa undersökningens reliabilitet. Reliabiliteten skulle stärkas om man upprepade gånger gjorde samma undersökning och fick samma resultat. Sportskolans deltagarantal var lägre än väntat, men eftersom alla deltog i undersökningen skulle den inte kunna vara mera reliabel. Däremot sänks reliabiliteten om det nästa gång även deltar flickor i sportskolan.

Undersökningens största mål var att ta reda på om barnen trivs i sportskolan, varför de trivs/inte trivs och vad fick dem motiverade att delta i sportskolan. Skribenten gick dessutom igenom frågorna tillsammans med uppdragsgivaren. Uppdragsgivaren ville få svar och råd om eventuella förbättringar angående sportskolan som t.ex. dess längd och geografiska position.

Problemen var att barn i allmänhet rör på sig för lite och hur kommunen ska få mindre aktiva barn att röra på sig. Ett problem var också att sportskolan eventuellt endast lockar barn som redan är aktiva på fritiden och huruvida sportskolan kan erbjuda en trivsamt miljö för dess deltagare?

Validiteten sänks pga. att barn kan tolka frågor på olika sätt (Hirsjärvi et al. 1997 s. 448). Föräldrarna var med när barnen besvarade frågorna. Detta kan leda till att barnen tolkar frågorna rätt men också till att föräldrarna påverkar det slutliga svaret. Däremot stärks validiteten av den höga reliabiliteten.

Det är omöjligt att veta om föräldrarna faktiskt var med och hjälpa att besvara frågorna. I vissa fall hade barnen problem med att tolka frågorna, speciellt de öppna. Kanske undersökningen endast borde bestå av slutna frågor, eller så borde öppna frågorna formuleras om så att de skulle bli lättare för barnen att tolka. I stället för att be dem skriva fritt om vilka grenar som var bäst, kunde man låta barnen rita in smile ansikten som skulle representera en skala på 1-5, där det bästa vitsordet skulle vara ett ansikte med två glada miner och det sämsta ett ansikte med två sura miner. Allt där emellan skulle vara en sur eller en glad min och en rak min skulle betyda neutral.

Objektiviteten kan ha blivit påverkad av att skribenten fungerade som ledare under sportskolan. Det var en orsak till att barnen svarade på enkäterna hemma i stället för i sportskolan, så att skribenten/ledaren i minsta möjliga grad skulle påverka deltagarnas svar.

Fråga 15 var till synes för svår för barnen att tolka. Sex pojkar lämnade frågan obesvarad av vilka alla hade svenska som modersmål. Av dem som svarade gav nästan ingen en orsak varför de blivit intresserade av en specifik gren, förutom "för att det var roligt".

Detta kan tolkas på olika sätt, men högst troligen har dessa pojkar varit intresserade av innebandy sedan tidigare och inte hittat intresse för grenen i sportskolan. Däremot kanske deras intresse för grenen har ökat tack vare sportskolan.

## 10.2 Förslag för utveckling av sportskolan

Överlag lyckades sportskolan bra, om man räknar bort det låga antalet deltagare. Barnen trivdes och tyckte för det mesta om innehållet. De var nöjda med hallen och de var av den åsikten att ledarna kunde sin sak och att de hjälpte till. Barnen var nöjda med både dagarnas längd och sportskolans längd.

Men ingenting är perfekt och det finns alltid förslag till förbättring. När det gäller förbättring av sportskolan, finns det inte mycket att förbättra. För att förbättra sportskolan måste man ta hänsyn till deltagarnas åsikter. Eftersom några barn tyckte att man också borde vara utomhus, kunde man tänka sig att i framtiden flytta en viss del av verksamheten utomhus. Detta skulle leda till variation och möjlighet till flera grenar.

Friidrotten skulle kanske vara mer populär om den ägde rum utomhus. Skulle sportskolan i framtiden tänka sig vara både inom- och utomhus, kunde man även sätta med orientering på programmet. Detta kräver dock en passlig och säker terräng och bana (Vaara 2010).

Eftersom en del skulle vilja spela mera, kunde man införa mera spel och mindre övningar. Detta kan dock leda till att det blir för enformigt och fysiskt ansträngande med tanke på dom långa dagarna. Det här skulle heller inte passa in i sportskolans plan, eftersom det hör till sportskolans mål att lära ut teknik och teori.

Man kunde pröva på att slopa avslappningen och istället införa något lättare program efter maten, t.ex. fritid. Däremot kan det hända att barnens koncentrationsförmåga skulle försämrans under de sista timmarna utan avslappningen.

För att locka flickor till sportskolan kunde man ändra lite på innehållet. Nu spelas det för det mesta olika bollsporter. Flickorna skulle kanske hitta till sportskolan om det in-

fördes något som passar dem bättre till programmet, t.ex. dans. Det skulle vara till stor hjälp om endast ett par flickor deltog. På detta sätt kunde de sedan föra vidare information till sina vänner osv.

Om man skulle vill ha innehåll ännu mera varierande, kunde man införa nya grenar som t.ex. klättring och någon form av kampsport. Att ha en kampsport med per läger kunde även öka variationen. Grenen är helt annorlunda om man jämför med andra grenar. En kampsport kräver dock en professionell ledare som kan sin sak, m.a.o. större resurser.

KesLi lägret hade haft med dans, i form av breakdance, med i programmet. Detta var en positiv överraskning och grenen blev populär bland KesLi:s deltagare. Detta var nytt för många och definitivt en sak som kunde prövas på i Sportskolan. Till detta krävs dock att ledaren själv är en kunnig dansare. (Teppo 2004 s. 27)

KesLi:s program skiljer sig lite från Sportskolans. För det första är Sportskolan ett dagläger och för det andra utövas all aktivitet i Sportskolan inomhus. I Sportskolan satsar man inte heller bara på olika idrottsgrenar utan även lekar är en viktig del av Sportskolans program.

Eftersom KesLi lägret hade tillgång till uteaktiviteter utövades simning och boboll. Dessa två är populära bland barn, men eftersom Sportskolan här tills varit inomhus, är de här två grenarna inte möjliga.

Eftersom alla trivdes lyckades sportskolan med ett av sina mål. Tack vare undersökningen kan man nu förbättra innehållet i sportskolan genom att ändra på innehållet. Barnen var nöjda med ledarna, hallen och de flesta grenar som utövades. Genom undersökningen fick skribenten förslag om nya grenar som kunde tas i bruk i framtiden och dessutom visade det sig att barnen var intresserade av att tillbringa en del av aktiviteten utomhus.

Ingen hade fått information om sportskolan via tidningen eller Internet. Detta kan bero på dålig marknadsföring. Det är möjligt att det inte fanns någon reklam för sportskolan i någon av dessa två. Detta kan också vara en förklaring till det låga deltagarantalet.

### **10.3 Förslag till fortsatt forskning**

Det är meningen att sportskolan skall bli ett årligen återkommande evenemang och förhoppningsvis med hjälp av detta arbete kan sportskolan utvecklas så att den lockar barn även i framtiden.

Sportskolan har ordnats endast två gånger, och det finns ingenting som säger att det måste utföras någon vidare forskning om sportskolan och dess innehåll. Men om man vill få en klarare bild av det hela, måste det göras en liknande forskning under de kommande åren. Efter det kan man dra en pålitligare slutsats om det hela. I detta kapitel kommer skribenten att ge några goda råd för vad som kunde göras bättre i nästa forskning.

Man kunde tänka sig att be deltagarna fylla i en enkät under första dagen i sportskolan. Enkäten kunde behandla deras förväntningar om vad sportskolan kommer att erbjuda. När veckan är slut kunde man ställa frågor om sportskolan lyckades med att fylla förväntningarna.

Eftersom sportskolan tycks locka barn tillbaka, kunde man ställa dem frågor gällande tidigare år. På detta sätt kunde man få en bild över hur deras intresse och motivation eventuellt förändras från år till år och vad det är som är orsaken till detta, t.ex. ledarna, innehållet, gruppens storlek etc. Det vore viktigt att göra en ny undersökning med en större och bredare population. En undersökning där populationen består av båda könen. För att detta skall kunna ske måste sportskolan först kunna locka även flickor och inte bara pojkar.

## 11 SLUTRESULTAT

Examensarbetets huvudsyfte var att ta reda på hur barnen trivdes i sportskolan och vilka faktorer som påverkade deras trivsel och motivation. Arbetet hade även som syfte att ta reda på om sportskolan lyckades med att få barnen intresserade med att delta i liknande evenemang i framtiden som eventuellt skulle ordnas regelbundet. Med undersökningen ville skribenten också få en klarare bild om vilka idrottsgrenar som var populärast och om barnen under veckan i sportskolan blev intresserade av någon specifik gren

Enligt denna undersökning lyckades sportskolan uppnå sina mål. Skribenten fick reda på vad deltagarna tyckte om innehållet och fick en del förslag på förbättringar. Det verkar som om sportskolans inverkan på barnen var positiv, så om det finns resurser och intresse, kunde man regelbundet börja med något liknande.

Arbetet gjordes som ett beställningsarbete för Sibbo kommun och skribenten hoppas att detta arbete kommer till nytta inom kommunen med tanke på invånarnas framtid. Att barnen erbjuds att få spela och leka på en trygg och givande plats, så att de i tidig ålder hittar intresset för fysisk aktivitet och förblir aktiva hela livet igenom. På detta sätt kan vi göra framtiden ljusare, att den yngre generationen slipper diabetes och hjärt- och kärlsjukdomar, för att sedan kunna arbeta och leva i en miljö där alla mår bra, både fysiskt och psykiskt.

## KÄLLOR

- Ahonen, T. 2008, Den kognitiva utvecklingen. I: T. Tammelin & J Karvinen, red, Rekommendation om fysisk aktivitet för skolbarn i åldern 7-18 år, Undervisningsministeriet och Ung i Finland rf, s. 10, 15, 16 & 50. Tillgänglig <http://nuorisuomi.fi/koulu> Hämtad 5.7.2010.
- Engström, L.M. 1988, Idrotten lär – pedagogiska perspektiv på barn- och ungdomsidrott, Stockholm: Utbildningsradion
- Ericsson, H. 2006, Undervisning om barns motoriska utveckling (Muntl.)
- Ericsson, I. 2005, Rör dig – lär dig. Motorik och inläring, Stockholm: SISU idrottsböcker.
- Forsman, B. 2002, Vetenskap och moral, Nya Doxa.
- Gestrin, A. 2009, YLE Fst, Obs. 19.11.2009
- Gjerde, S. 2003, Coaching, vad – varför – hur, Studentlitteratur AB, Lund.
- Gustavsson, B. 2004, Kunskapande metoder, Studentlitteratur, Lund.
- Heikinaro-Johansson, P., Varstala, V. & Lyyra, M. 2008, Yläkoululaisten kiinnostus koululiikuntaan ja kiinnostuksen yhteydet vapaa-ajan liikunnan harrastamiseen, Liikunta & Tiede, 6/2008, s. 31-37
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009, Tutki ja kirjoita, 15 uudistettu painos, Helsingfors: Tammi.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 1997, Tutki ja kirjoita, Helsingfors: Tammi, 448 s.
- Hjerm, M. & Lindgren, S. 2010, Introduktion till samhällsvetenskaplig analys, 1. upplagan, Malmö: Gleerup.
- Kononiemi, M. 2003, ”Milloin sinä otat itseäsi niskasta kiinni?” Opettajien kokemuksia alisuorittajista”, Jyväskylän yliopisto, Koulutuksen tutkimuslaitos.
- Lamassaari, J. 2010, Liian vähän liikunta, publicerad i Uusimaa, 3.5.2010
- Langlo Jagtöien, G., Hansen, K. & Annerstedt, C., 2002, Motorik, lek & lärande, Muli-care förlag.

- Larson, E., Wang, L., Bowen, J., McCormick, C., Teri, L., Crane, P., & Kukull, W. 2006, Exercise is associated with reduced risk for incident dementia among persons 65 years of age and older, *Annals of Internal Medicine* 17. januari 2006, volume 144, number 2, s. 73-82.
- Madsen, K.B. 1968, *Motivation – drivkrafterna bakom våra handlingar*, Halmstad: W & W serien
- Malmström, S., Györki, I. & Sjögren, P.A. 2002, *Bonniers svenska ordbok*.
- Miettinen, M. 2000, Haasteena huomisen hyvinvointi – miten liikunta lisää mahdollisuuksia?, *Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö (LIKES)*.
- Nupponen, H. & Telama, R. 1998. Liikunta ja liikunnallisuus osana 11–16-vuotiaiden eurooppalisten nuorten elämäntapaa. *Liikuntakasvatuksen julkaisuja 1*. Jyväskylä: Liikuntakasvatuksen laitos, Liikuntakasvatuksen tutkimus- ja kehittämiskeskus.
- Nyberg R., 2000, *Skriv vetenskapliga uppsatser och avhandlingar – med stöd av IT och internet*, Studentlitteratur, Lund
- Raustorp, A. 2004, *Att lära fysisk aktivitet*, Kunskapsföretaget.
- Soini, M., Liukkonen, J., Jaakkola, T., Leksinen, E. & Rantanen, P. 2007, Motivaatioilmasto ja viihtyminen koululiikunnassa, *Liikunta & Tiede*, 1/2007, s. 45-51
- Suoranta, J. & Eskola, J. 1995, *Liikkuva ihminen ja kasvatus*, University of Lapland press.
- Tannehill, D. & Zakrajsek, D. 1993, Student Attitudes Towards Physical Education: A Multicultural Study. *Journal of Teaching in Physical Education*, vol. 13, s. 78-84.
- Teppo, A. 2004, 10-12-Vuotiaiden lasten KesLi-liikuntaleirin kehittäminen. Examenarbete, Vierumäki: Haaga-Helia Ammattikorkeakoulu.
- Tudor – Locke, C., Pangrazi, RP., Corbin, CB., Rutherford, WJ., Vincent SV., Raustorp, A., Thomson, LM. & Cuddihy, TF. 2004, BMI – referenced Standards for Recommended Pedometer Determined Steps/Day in Children. *Preventive Medicine*, 6/2004, s. 857-864
- Vaara, E. 2010, Intervju om sportskolan (muntl.). Transkriberad och bifogad till detta arbete 7.8.2010.
- Viljamaa, J. 2001, *Sohvaperunasta ikiliikkujaksi*, Helsinki: Edita Oyj.
- Yli-Piipari, S & Jaakkola, T. 2006, 12 – 16 - Vuotiaiden kilpatanssijoiden viihtyminen yhden harjoituskauden aikana, *Liikunta & Tiede*, 6/2006, s. 52-56
- Yli-Piipari, S., Jaakkola, T. & Liukkonen, J. 2009, Koululaisten fyysisen aktiivisuuden seuranta 6. luokalta 8. luokalle, *Liikunta & Tiede*, 6/2009, s. 61-67

## **BILAGOR**

Bilaga 1. Brev till föräldrar

Bilaga 2. Kirje vanhemmille

Bilaga 3. Enkät

Bilaga 4. Kysely

Bilaga 5. Öppna svar

## HEJ!!

*Hej alla barn på sportskolan! Jag är en studerande från Yrkeshögskolan Arcada med inriktningen idrott och hälsopromotion. Jag är på slutrakan med studierna och kommer att göra mitt examensarbete om sportskolan.*

*Examensarbetet kommer att innehålla teorier om barns motivation till idrott, samt hur viktig idrotten är för barnens utveckling. Meningen är att ta reda på om barnen trivs i sportskolan och vad det är som får dem att trivas. Undersökningen sker via enkäter som barnen tar hem efter nästsista dagen och besvarar dem tillsammans med ena föräldern. För att få fråga barnen om deras åsikter behöver jag målsmannens godkännande och underskrift.*

*Barnen svarar anonymt på frågorna. Jag kommer själv att analysera svaren och enkäterna förstörs efter avklarad analys. En kopia på arbetet kommer att finnas hos idrottsväsendet i Sibbo kommun.*

*Med vänliga motionshälsningar,*

***Linus Wilén***

*tel: 040-8413535*

[linus.wilen@arcada.fi](mailto:linus.wilen@arcada.fi)

***Handledande lärare:***

***Reino Kärkkäinen***

***Lektor***

*tel: 050-5253167*

[reino.karckainen@arcada.fi](mailto:reino.karckainen@arcada.fi)

-----  
*Jag ger lov att intervjua mitt barn \_\_\_\_\_*

*för examensarbete om barnens trivsel i sportskolan:*

JA \_\_\_\_\_

NEJ \_\_\_\_\_

Underskrift: \_\_\_\_\_

## HEI!!

*Tervehdys kaikille urheilukoulun lapsille! Opiskelen liikuntaa ja terveyspromootiota Arcada ammattikorkeakoulussa. Olen nyt opintojeni loppuvaiheilla ja opinnäytetyönäni teen tutkimusta urheilukoulusta.*

*Opinnäytetyö käsittelee teorioita lasten liikunta-motivaatiosta sekä liikunnan tärkeydestä lasten kehityksessä. Tarkoitus on selvittää mikäli lapset viihtyvät urheilukoulussa, sekä mikä saa heidät viihtymään. Itse tutkimus toteutetaan niin että lapset ottavat kyselylomakkeen kotiin koulun toiseksi viimeisen päivän päätyttyä ja vastaavat kysymyksiin vanhempien kanssa. Jotta saan toteuttaa tutkimukseni, tarvitsen lasten holhoojan kirjallisen hyväksynnän siihen että lapsi saa osallistua kyselyyn.*

*Lapset vastaavat nimettömästi kyselyyn. Analysoin itse vastaukset ja kyselylomakkeet tuhoaan heti tutkimuksen valmistuttua. Kopio opinnäytetyöstäni tulee olemaan Sipoon liikuntatoimessa.*

*Ystävällisin liikuntaterveisin,*

***Linus Wilén***

*tel: 040-8413535*

[linus.wilen@arcada.fi](mailto:linus.wilen@arcada.fi)

***Ohjaava opettaja:***

***Reino Kärkkäinen***

***Lehtori***

*tel: 050-5253167*

[reino.karckainen@arcada.fi](mailto:reino.karckainen@arcada.fi)

-----  
*Annan luvan että lapseni \_\_\_\_\_ saa osallistua kyselyyn koskien opinnäytetyötäni lasten viihtyvyydestä ja motivaatiosta urheilukoulussa:*

*KYLLÄ \_\_\_\_\_ EI \_\_\_\_\_ Allekirjoitus: \_\_\_\_\_*

### BILAGA 3. Enkät

## Sportskolan i Sibbo kommun – en utredning över barnens trivsel och motivation i sportskolan

Frågeformulär som ifylls av sportskolans deltagare

(Kryssa för en eller flera påståenden som passar dig bäst)

Kön: Pojke \_\_\_\_\_ Flicka \_\_\_\_\_

1. Är du med i en idrottsförening?

Ja \_\_\_ Nej \_\_\_

2. Hur mycket rör du på dig på din fritid? (så att du blir varm och andfådd)

Fem eller flera gånger/vecka \_\_\_ 2-3 gånger/vecka \_\_\_ 1 gång/vecka \_\_\_ Nästan aldrig \_\_\_

3. Vad fick dig att delta i sportskolan?

För att mina föräldrar ville att jag skulle delta \_\_\_\_\_

För att jag ville ha någonting att göra \_\_\_\_\_

För att mina vänner deltar \_\_\_\_\_

För att jag tycker om idrott \_\_\_\_\_

För att jag vill träna \_\_\_\_\_

Annat:

Vad? \_\_\_\_\_

4. Är det första gången du deltar i sportskolan?

Ja \_\_\_ Nej \_\_\_

5. Varifrån fick du veta om sportskolan?

En kompis \_\_\_ Föräldrarna \_\_\_ Skolan \_\_\_ Internet \_\_\_ Tidningen \_\_\_

Någon annan,

vem? \_\_\_\_\_

6. Vad var det roligaste/bästa med sportskolan?

\_\_\_\_\_

7. Vad var det tråkigaste/sämsta med sportskolan?

\_\_\_\_\_

8. Om du fick ändra på någonting i sportskolan, så vad skulle det vara?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

9. Vad tyckte du om dagarnas längd?

För långa\_\_\_ Passligt långa\_\_\_ för korta\_\_\_

10. Var sportskolans längd passlig, dvs. en vecka?

Ja\_\_\_ Nej\_\_\_ Kunde ha fått vara längre\_\_\_, hur lång i så fall\_\_\_\_\_

11. Hur tyckte du ledarna kunde sin sak?

Utmärkt\_\_\_ Bra\_\_\_ Dåligt\_\_\_ Mycket dåligt\_\_\_

12. Hjälpte ledarna dig om du behövde hjälp med något?

Alltid\_\_\_ Ofta\_\_\_ Ibland\_\_\_ Aldrig\_\_\_

13. Hurudan tyckte du att hallen var?

Mycket bra\_\_\_ Bra\_\_\_ Dålig\_\_\_ Mycket Dålig\_\_\_

14. Tycker du att man också borde vara utomhus i sportskolan?

Ja\_\_\_ Nej\_\_\_ Vet inte\_\_\_

15. Har du blivit intresserad av någon idrottsgren under den här veckan?

Ja\_\_\_ Nej\_\_\_

Om ja, så vilken och varför just den grenen \_\_\_\_\_

---

16. Om det regelbundet ordnades någonting liknande som sportskolan, t.ex. en gång i veckan efter skolan, skulle du då delta?

Ja\_\_\_ Nej\_\_\_

17. Trivdes du i sportskolan?

Ja\_\_\_ Nej\_\_\_

18. Vad fick dig att trivas/inte trivas i sportskolan?

---

---

19. Om sportskolan ordnades på nytt nästa år, så skulle du då delta igen?

Ja\_\_\_ Vet inte\_\_\_ Nej\_\_\_ om nej, så varför?\_\_\_\_\_

Tack för dina svar!

## BILAGA 4. Kysely

### Sipoon kunnan urheilukoulu – selvitys lasten viihtymisestä ja motivaatiosta urheilukoulussa

Urheilukoulun osallistujat vastaavat kysymyksiin

(Rastita sinulle sopivimmat vaihtoehdot. Voit valita joko yhden tai useamman vaihtoehdon)

Sukupuoli: Poika \_\_\_\_\_ Tyttö \_\_\_\_\_

1. Oletko jonkun urheiluyhdistyksen jäsen?

Kyllä \_\_\_ Ei \_\_\_

2. Miten paljon liikut vapaa ajallasi? (niin että hengästyit ja hikoilet)

Viisi kertaa tai enemmän/viikossa \_\_\_ 2-3 kertaa/viikossa \_\_\_ 1 kerran viikossa \_\_\_  
Ei juuri koskaan \_\_\_

3. Mikä sai sinut osallistumaan urheilukouluun?

Koska vanhemmat halusivat että osallistun \_\_\_

Koska halusin jotain tekemistä \_\_\_

Koska ystävienikin osallistuvat \_\_\_

Koska pidän urheilusta \_\_\_

Koska haluan harjoitella \_\_\_

Muu syy: Mi-

kä? \_\_\_\_\_

4. Osallistutko ensimmäistä kertaa urheilukouluun?

Kyllä \_\_\_ Ei \_\_\_

5. Mistä sait tietää urheilukoulusta?

Kaverilta \_\_\_ Vanhemmilta \_\_\_ Koulusta \_\_\_ Internetistä \_\_\_ Lehestä \_\_\_

Muualta, mistä? \_\_\_\_\_

6. Mikä oli hauskinta/parasta urheilukoulussa?

\_\_\_\_\_

7. Mikä oli tylsintä/huonointa urheilukoulussa?

\_\_\_\_\_

8. Jos saisit tehdä muutoksia urheilukoulussa, niin mitä tekisit?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

9. Mitä pidit päivien pituudesta?

Liian pitkiä\_\_\_ Sopivan pitkiä\_\_\_ Liian lyhyitä\_\_\_

10. Oliko urheilukoulun kesto sopiva, eli viikko?

Kyllä\_\_\_ Ei\_\_\_ Olisi voinut olla pidempi\_\_\_, miten pitkä\_\_\_\_\_

11. Osasivatko ohjaajat mielestäsi hommansa?

Erinomaisesti\_\_\_ Hyvin\_\_\_ Huonosti\_\_\_ Erittäin huonosti\_\_\_

12. Auttoivatko ohjaajat sinut silloin kun tarvitsit apua?

Aina\_\_\_ Usein\_\_\_ Joskus\_\_\_ Ei koskaan\_\_\_

13. Mitä pidit hallista?

Erittäin hyvä\_\_\_ Hyvä\_\_\_ Huono\_\_\_ Erittäin huono\_\_\_

14. Oletko sitä mieltä että pitäisi olla myös ulkona urheilukoulussa?

Kyllä\_\_\_ Ei\_\_\_ En tiedä\_\_\_

15. Kiinnostuיתko jostain urheilulajista tämän viikon aikana?

Kyllä\_\_\_ Ei\_\_\_

Jos kyllä, niin mikä laji ja miksi juuri se laji\_\_\_\_\_

16. Jos järjestettäisiin säännöllisesti jotain vastaava kuin urheilukoulu, esimerkiksi ker-  
ran viikossa koulun jälkeen, niin osallistuitko silloinkin?

Kyllä\_\_\_ Ei\_\_\_

17. Viihdyitkö urheilukoulussa?

Kyllä\_\_\_ Ei\_\_\_

18. Mikä sai sinut viihtymään/ei viihtymään urheilukoulussa?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

19. Jos urheilukoulu järjestettäisiin ensi vuonna uudestaan, niin osallistuisitko  
silloinkin?

Kyllä\_\_\_ En osaa sanoa\_\_\_ Ei\_\_\_ jos ei, niin miksi?\_\_\_\_\_

Kiitos vastauksestasi!

## BILAGA 5. Öppna svar

### **Öppna svar**

#### **3) Annat, vad?**

- Jag var här förra året (1)
- För att det var bra förra året (6)
- Det var roligt förra året (8)
- kaveri (17)

#### **5) Någon annan, vem?**

- veljettä (14)
- Tomilta (17)

#### **6) Vad var det roligaste/bästa med sportskolan?**

- att spela badminton (1)
- sähly och fotboll och friidrott (2)
- innebandy (3)
- badminton och friidrott (4)
- att göra alla olika slags idrott (5)
- citysota och innebandy (6)
- badminton (7)
- innebandy och korgboll (8)
- koris (9)
- sporta kaverina (10)
- lepo (11)
- säbä ja sulkapallo (12)
- jalkapallo (13)
- sähly (14)
- sulkapalo (15)
- sulkapalo (16)
- kaveri ja sulkis (17)
- urheilu (18)
- pelit (19)
- sähly (20)
- allt (21)

#### **7)**

#### **Vad var det tråkigaste/sämsta med sportskolan?**

- det tog länge och det var tråkigt att spela korgboll (1)
- avslappningen (2)
- avslappningen (3)
- avslappningen (4)
- avslappningen (5)
- koriboll (6)

- avslappningen (7)
- avslappningen (8)
- avslappning (9)
- lentopalloo (11)
- ruoka lepo (12)
- lepo (14)
- rukalepo (16)
- koris (17)
- koris oli tylsää, lepo (20)

### **8) Om du fick ändra på någonting i sportskolan, så vad skulle det vara?**

- att den sku vara två timmar kortare (1)
- ta bort avslappningen (2)
- avslappningen bort (3)
- avslappningen skule vara lite kiovogare och sitysota i 15 min till (4)
- ingenting (6)
- att man sku få göra va man vill på avslappningen (7)
- vara ute och länge (10)
- että mentäisiin ulos (11)
- saa tehdä mitä tahtoo (12)
- otaisin enemmän pelejä (13)
- kiipeily harjoituksi (15)
- lisää usia lajeja (17)
- lisää pelejä (19)
- enemmän sählyä (20)
- mera spel fridrott (21)

### **10) Kunde ha fått vara längre, hur lång i så fall?**

- 2 veckor (10)
- 2 vikoa (15)
- 3 vikoa (16)
- 2 viikkoa (19)
- 3 vekor (21)

### **15) Om ja, så vilken och varför just den grenen?**

- innebandy valleyboll (5)
- innebandy för att det är roligt (6)
- sähly (7)
- innebandy det var roligt och har alltid varit (8)
- koris (9)
- sähly siksi kun se on niin hyvä (12)
- säbä koska se on hauskaa (13)
- sahly (14)
- koris sulkapallo (15)
- sulkapalo koska sai olla pualiaisia (16)
- sulkis ja sähly (17)

- lentopallo (18)
- koris (19)
- sähly (20)
- sähly för de är alltid roligt o koris (21)

**18) Vad fick dig att trivas/inte trivas i sportskolan?**

- det fanns några som jag kände där (1)
- att vi spelade futis o sähly (2)
- det var roligt (3)
- va vet ja (4)
- sakerna i skolan (5)
- sport är det roliga. Inget dålit (7)
- sporterna och ledarna och maten (8)
- sporta vara med kaverina (10)
- olympialaiset sai minut viihtymään (11)
- koris oli tylsä (12)
- hauskuus (13)
- urheilu (14)
- koska tälä on niin hyviä lajea (15)
- koska sai urheila (16)
- kivaa (17)
- uudet pelit ja kaverit (18)
- lepo ja sulkis oli tylsää (19)
- pelit (20)
- Ibland träkit när man vänta (21)

**19) Om nej, så varför?**