

Åttondeklassares verklighet i en idrottsprofilerad skola

En fallstudie om kost- och sömnvanor och upplevelsen av att kombinera skolgång med idrott

Maija Pullinen

Magistersavhandling i pedagogik

Fakulteten för pedagogik och välfärdsstudier

Åbo Akademi

Vasa, 2020

Abstrakt

Författare (Efternamn, förnamn) Pullinen, Maija	Årtal 2020
Arbetets titel Åttondeklassares verklighet i en idrottsprofilerad skola En fallstudie om kost- och sömnvanor och upplevelsen av att kombinera skolgång med idrott	
Opublicerad avhandling för magisterexamen i pedagogik. Vasa: Åbo Akademi. Fakulteten för pedagogik och välfärdsstudier.	Sidantal (tot.) 102 (106)
Referat Syftet med denna avhandling är att undersöka hur åttondeklassare i en idrottsprofilerad skola upplever kombinerandet av idrott och skolgång samt hurdana kost- och sömnvanor de har. Utgående från syftet utarbetades följande forskningsfrågor: <ul style="list-style-type: none">• Vad berättar informanterna om sina kostvanor?• Vad berättar informanterna om sitt behov av sömn, vila och återhämtning?• Hur upplever informanterna kombinerandet av idrott och skolgång? Min avhandling är en fallstudie. Jag har använt mig av både kvantitativa och kvalitativa forskningsmetoder. Det empiriska materialet har samlats in genom intervjuer och webb-enkäter. Respondenterna som deltog i undersökningen var med i projektet <i>Idrottshögstadiet</i> (<i>Urheiluyliäkoulukokeilu</i>). I detta projekt deltog 25 skolor runt om i Finland. Målet med projektet är att möjliggöra för idrottande elever att fokusera på en dubbelkarriär redan i högstadieålder. Jag har fått ta del av intervju- och enkätmaterial gällande kombination av idrott och skolgång samt elevernas kost- och sömnvanor. Sex idrottande åttondeklassare intervjuades vid Onkilahden koulu i Vasa. Jag har använt mig av två enkäter. På den ena enkäten besvarade 195 elever och på den andra 914. I teoridelen redogörs det om välbefinnande och verksamhetskultur (en trygg och uppmuntrande vardag, omsorg om sig själv och andra, skolans mål och elevvård och fysiskt välbefinnande). I denna del beskrivs också kombinerandet av tävlingsidrott och skolgång (idrott i skolan, tävlingsidrott i ung ålder och idrottsprofilerad skola i ett internationellt perspektiv) och om elevernas kost- och sömnvanor och vad livsstilen har för betydelse. Studiens resultat visar att av idrottseleverna i Onkilahden koulu i Vasa tycker största delen att det går bra eller mycket bra att kombinera tävlingsidrott och skolgång. Trots detta framkom utmaningar som tidsbrist, trötthet eller brådska. Undersökningen visar att största delen av eleverna i Onkilahden koulu har en regelbunden måltidsrytm. Endast ett fåtal av idrottseleverna äter inte regelbundet eller lämnar måltider emellan p.g.a. glömska eller tidsbrist. Min studie visar att en stor del av idrottseleverna i Onkilahden koulu är trötta flera dagar i veckan. Flera av eleverna har också en oregelbunden sömnrytm och vaknar ofta längre på helgerna än på vardagarna. En stor del av idrottseleverna känner sig inte utvilade på morgnarna när de vaknar.	
Sökord / indexord Idrottshögstadiet, kaksoisura, dubbelkarriär, dual career, kostvanor, sömnvanor.	

Innehåll

Abstrakt

1	Inledning.....	1
1.1	Bakgrund och val av ämne	1
1.2	Problemställning och syfte.....	3
1.3	Idrottande elever och skolans styrdokument.....	5
1.4	Avhandlingens upplägg.....	9
2	Verksamhetskultur och elevernas välbefinnande.....	11
2.1	En trygg och uppmuntrande vardag.....	11
2.2	Omsorg om sig själv och andra.....	13
2.3	Skolans elevvård.....	16
3	Betydelsen av kost, sömn och livsstil.....	19
3.1	Elevernas kostvanor.....	19
3.2	Elevernas sömnvanor.....	27
3.3	Livsstilens betydelse.....	33
4	Kombination av tävlingsidrott och skolgång.....	37
4.1	Idrott i skolan.....	37
4.2	Tävlingsidrott i ung ålder.....	45
4.3	Elitidrott och det finländska skolsystemet.....	50
4.4	Internationella perspektiv.....	56
5	Metod.....	60
5.1	Syfte, forskningsfrågor och material.....	60
5.2	Fallstudie som metod.....	61
5.3	Val av informanter.....	64
5.4	Undersökningens genomförande och analys av data.....	65
5.5	Tillförlitlighet, trovärdighet och etiska aspekter.....	67
6	Resultat.....	69
6.1	Idrottselevernas kostvanor.....	69
6.2	Behovet av sömn, vila och återhämtning.....	70

6.3	Idrottselevernas upplevelser av att kombinera idrott och skolgång.....	75
7	Avslutande diskussion.....	77
7.1	Resultatdiskussion.....	77
7.2	Metoddiskussion.....	84
7.3	Förslag till fortsatt forskning.....	89
	Litteraturförteckning.....	91

1 Inledning

1.1 Bakgrund och val av ämne

Programmet *Skolan i rörelse* är ett av de viktiga spetsprojekten innanför områdena kompetens och utveckling i regeringsprogrammet till Finlands före detta statsminister Juha Sipiläs regering. I enlighet med målet som regeringen har ”ska programmet Skolan i rörelse utvidgas till ett riksomfattande program som angår alla barn och unga i grundskoleålder”. Programmets syfte är att eleverna ska ha aktivare och trivsammare skoldagar, mer fysisk aktivitet, mindre stillasittande under dagarna och att eleverna är delaktiga. Också främjande av inläring är ett viktigt syfte i programmet. (Skolan i rörelse, u.å.)

Professorn i pedagogik Juha T. Hakala från Jyväskylä universitet hävdar att barnens hobby kan vara till nytta, men kan också leda till olika svårigheter. Detta gäller oftast om föräldrarna går för långt för att utveckla sitt barn i någon hobby. Hakala berättar om en 7-årig pojke som blev väldigt trött och hade ingen lust för skolgång. Till slut kom det fram att detta berodde på mängden ishockeyträningar han hade varje vecka. Dessutom var pojken inte ens själv mer intresserad av att spela ishockey. Hakala poängterar att det i flera fall är föräldrarna som vill få sina egna önskningar uppfyllda i sina barns liv. (Malminen, 2013)

I Malminens artikel framkommer det att många barn lever under press när det gäller skolan, läxorna och hobbyerna. Hakala rekommenderar att barn ska ha en lugn barndom. Dessutom är barnen olika, vissa barn kan samtidigt ha flera olika hobbyer och samtidigt vara aktiva i skolan. Detta fungerar inte för alla och som vuxen är det inte bra att jämföra sitt barn med andra barn. Hakala betonar att en hobby är en hobby, ingen bör tvingas till att ha en viss hobby. I värsta fall kan relationerna mellan barn och föräldrar bli sämre. (Malminen, 2013)

Sambandet mellan fysisk aktivitet och prestationer i skolan har i många rapporter och studier visat sig vara positiv. Att eleverna rör på sig varje dag är viktigt, men det som

krävs är resurser. Jesper Fritz forskade bland annat om sambandet mellan fysisk aktivitet och betyg. Han arbetade med ett projekt som gick ut på att en del av eleverna i årskurs 1–9 hade en lektion gymnastik om dagen. Flera av forskarna har flera år senare följt med dessa elever och flera studier har visat att det finns ett starkt positivt samband när det gäller fysisk aktivitet och prestationer i skolan. Forskarna jämförde de aktiva eleverna som deltog i projektet med de inaktiva eleverna. (Skolverket, 2019)

Salmela-Aros undersökning från 2012 om trötthet i skolan visar att finländska ungdomar upplever mer stress när det gäller skolarbete och trivs inte i skolan jämfört med ungdomar i andra länder. Skoltrötthet och kontinuerlig stress skall tas på allvar, eftersom detta kan till och med leda till depression. Skoltrötthet och stress kan bero på flera olika faktorer, bl.a. motivation och den sociala omgivningen. Detta är vanligast bland flickor i gymnasiet, där 20 % av flickorna är skoltrötta och upplever stress. (Salmela-Aro, 2012)

Då man är idrottare är det också väldigt viktigt att tänka på kosten och att man får tillräckligt med energi under dagens lopp. Det finns en naturlig koppling mellan näring, kroppens struktur och funktion. Rätt kost är grunden för fysiska prestationer. Näring gör att de väsentliga byggstenarna bygger upp nya vävnader och återställer de befintliga. Kosten fungerar som bränsle för biologiskt arbete och därmed till det externa arbetet som utförs. (Mero, 2007)

Tävlingsidrott har länge varit och är än i dag en betydelsefull del av min vardag. Dock känner jag till hur krävande det är att kombinera idrott och skolgång. En tävlingsidrottars vardag är noggrant planerad och strukturerad. Om man idrottar och tävlar på en hög nivå tränar man ofta två gånger om dagen, vilket ibland är tidsmässigt utmanande. Många av helgerna är jag på tävlingsresor, vilket också leder till en utmaning vad gäller vila och återhämtning. Ibland känner jag mig också stressad då jag är mitt i min tävlings-säsong och jag märker att mängden skolarbeten blir större. För mig var det inte heller lätt att börja träna i en ny stad då jag inledde mina universitetsstudier.

Jag känner också till svårigheten med att få tillräckligt med sömn, vila och återhämtning eftersom träningsmängden är hög och vardagarna är väldigt fullbokade. Det är inte heller lätt att få i sig tillräckligt med mångsidig energi genom kosten då träningsmängden är stor. I den här avhandlingen redogörs för hur åttondeklassare upplever kombinerandet av tävlingsidrott och skolgång samt vilka deras sömn- och kostvanor är. Det är speciellt intressant att undersöka dessa teman i en idrottsprofilerad skola.

1.2 Problemställning och syfte

Jag har valt att undersöka åttondeklassare i en idrottsklass och deras lärare i en idrottsprofilerad skola, eftersom på så sätt når jag så många idrottande elever som möjligt. Jag har koncentrerat mig på åttondeklassare på grund av att materialet som jag har tillgång till gäller åttondeklassare. Mitt forskningsprojekt är en fallstudie och kommer därmed att fokusera på en grupp elever och lärare vid Onkilahden koulu i Vasas.

I undersökningen lyfts elevernas välmående, sömn- och kostvanor och hur eleverna och lärarna upplever kombinerandet av idrott och skolgång fram. Eleverna i idrottsklassen tillhör Vasaregionens idrottsakademi, vars syfte är att bland annat stöda elevernas idrottskarriär, utveckla kunskaper och färdigheter inom elevens egen gren och stödja kombinationen av dubbelkarriären (Vasaregionens idrottsakademi, u.å.). Idrottaren får stöd från idrottsakademien redan från högstadieåldern och avslutas då idrottaren avslutar sin idrottskarriär (Olympiakomitea, u.å.)

Det framkommer i en studie att kombinationen av idrott och skolgång fungerar väl och kan till och med komplettera varandra, speciellt då idrottarna får tillräckligt med stöd från olika håll (refererad i Manninen, 2014, Oksanen, 2004 & Turpeinen, 2012). Andra undersökningar har dock visat att kombinationen av idrott och skolgång leder till svårigheter (refererad i Metsä-Tokila, 2001, Pekkala, 2003 & Yrjölä, 2011). Det är utmanande att satsa på en dubbelkarriär. En idrottare bör binda sig till ett tungt tränings- och tävlingsschema medan en studerande däremot ska förbinda sig till ett fullständigt studieprogram (Ryba, Aunola, Ronkainen, Selänne & Kalaja, 2016).

En studie visar att majoriteten av respondenterna som deltog i undersökningen tyckte att regelbunden motion har koppling med välmående. I resultaten framgick att trots att de flesta respondenter tyckte att fysisk aktivitet inverkar på deras koncentrationsförmåga, så var det endast en liten del som var av den åsikten att det förekommer ett samband mellan motion och deras resultat i skolan. (Cullhed & Fagerell, 2010). Flera forskare menar att regelbunden motion kan ha en positiv påverkan på koncentrationsförmågan, men hur mycket och vilken motionsform som ger mest resultat varierar (refererad i Ericsson, 2003; Hannaford, 1995; Faskunger, 2006; Jagtöinen, 2002).

En fysiskt aktiv ungdom stöter ofta på situationer där hen är i behov av näring av god kvalitet, vilket inte alltid finns att få. Detta kan t.ex. hända på eftermiddagarna då ungdomen är på väg från skolan till träningarna, på väg från träningarna hem eller på vägen till tävlingarna. I dessa fall skulle det vara klokt att ta med näringsrika mellanmål, så ungdomen inte behöver köpa onyttig mat från t.ex. kiosker eller snabbmatsrestauranger. (Borg, Hiilloskorpi, Anttila & Ojala, u.å.). Lamminen (2016) poängterar detsamma i sin artikel vad gäller betydelsen av mellanmål bland ungdomar. Barn och ungdomar som är fysiskt aktiva behöver mellanmål efter skolan, före träningar, efter träningar och under tävlingsdagar. Hälsosamma mellanmål kompletterar måltidsrytmen. Ett hälsosamt mellanmål är både näringsrikt och varierat. Ett nyttigt mellanmål borde innehålla kolhydrater, protein och något färgrikt. Ett exempel på ett bra mellanmål är rågbröd, lågsockerhaltig yoghurt och frukt/grönsaker. Det är också viktigt att lägga märke till att barn och ungdomar dricker tillräckligt under dagens gång.

Resultatet från undersökningen (Rångtjell, 2019) visar att för att idrottaren ska må bra och prestera väl, spelar sömnen också en stor roll. Flera är medvetna om att kost och fysisk aktivitet inverkar på deras välmående och hur de presterar. Förutom detta finns det yttermera en betydelsefull del som påverkar vårt välmående, det är sömnen. Sömnen är viktigt med tanke på bland annat immunförsvaret, förebyggande av skador, kunskapsinhämtande, prestationer, vad vi äter och med tanke på vår mentala hälsa. Därför är det viktigt att prioritera sömn, speciellt då det gäller idrottare.

Syftet med denna avhandling är att undersöka hur åttondeklassare i en idrottsprofilerad skola upplever kombinerandet av idrott och skolgång samt hurdana kost- och sömnvanor de har. Undersökningen utgår från hur denna dubbla karriär ömsesidigt påverkar varandra. Undersökningen utgår också från hurdana sömn- och kostvanor eleverna i idrottsklassen har, eftersom detta har en stor roll med tanke på framgången i idrotten.

- Vad berättar informanterna om sina kostvanor?
- Vad berättar informanterna om sitt behov av sömn, vila och återhämtning?
- Hur upplever informanterna kombinerandet av idrott och skolgång?

Som material i den här avhandlingen fungerar delar av forskningsprojektet *Urheiluyli-koulukokeilu 2019 (Idrottshögstadiesförsöket)*, där akademilektor (gymnastikens och idrottens didaktik) Jan-Erik Romar och magister (idrottsvetenskaper) Joni Kuokkanen deltagit i. De har gjort en undersökning i flera högstadieskolor i Finland. I detta forskningsprojekt undersöks bland annat hur eleverna i högstadiet upplever kombinerandet av tävlingsidrott och skolgång, hur deras fritid ser ut, vad de har för tankar och åsikter om att gå i en idrottsklass och om sina tränings-, sömn och kostvanor. Min forskning sker i form av en fallstudie om en av de idrottsprofilerade skolorna i forskningen vid Åbo Akademi. Jag bidrar med att jag undersöker hur eleverna upplever kombinerandet av idrott och skolgång och hurdana sömn- och kostvanor eleverna har.

1.3 Idrottande elever och skolans styrdokument

Enligt *Grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen 2014* ska arbetet i skolan understödja målen för både undervisningen och uppfostran. Den grundläggande utbildningens uppdrag ska utföras på bästa möjliga sätt. Skolan bör frambringa utgångspunkter med tanke på elevernas hälsa, utveckling och inläring. Det är också viktigt att ha koll på att skolarbetet och de gemensamma arbetena flyter på ett bra sätt. Dessutom ska de varje dag förekommande skolrutinerna stödja en hållbar livsstil. (Utbildningsstyrelsen, 2014).

Utgångsläget är ömsesidig när det handlar om omsorg om en bra och säker skoldag för alla i skolan. Alla vuxna på skolan bär ansvar när det handlar om det fostrande arbetet och att stödja välbefinnande, oberoende vad de har för arbetsuppgifter. Varenda elevs behov, villkor och styrkor bör uppmärksammas i skolan. För att detta skall lyckas krävs aktivt samarbete med föräldrarna och andra personer som deltar i elevens vardag. (Utbildningsstyrelsen, 2014).

Alla elever i skolan har rätt till undervisning i enlighet med läroplanen. Dessutom har de rätt till anvisning, elevvård, hjälp och till en säker miljö att lära sig. Ledarskapet i skolan har praktisk skyldighet för olika lösningar när det handlar om undervisningen, vägledningen, elevvården och stödorganisationer i alla ämnen, oberoende av årskurs. Varenda lärare har ansvarighet för aktiviteter, lärandet och välbefinnandet i hans undervisning. Att uppskatta och att jämlikt behandla varje elev, att stöda eleverna och att försöka finna möjliga besvär i tid är även viktiga uppgifter inom lärarjobbet. Läraren bör inverka på dessa igenom hans pedagogiska lösningar och via det sätt hen handleder. (Utbildningsstyrelsen, 2014).

Eleverna i skolan har dessutom skyldighet att regelmässigt delta i skolarbetet, vara vänliga, behandla sina skolkompisar och vuxna med omtanke och iaktta skolans allmänna bestämmelser. För att skolgången ska fungera är det viktigt att alla i skolan visar respekt för andras okränkbarhet, arbetsro och tar ansvar över egna bestämda angivelser. (Utbildningsstyrelsen, 2014).

Elevens lärprocesser och motivation regleras av elevens intressen, värderingar, arbetsform och känslor och dessutom erfarenheter och tolkningar om sig själv som lärande individ. Elevens självbild, självkänsla och tron på hans egen förmåga påverkar hurdana mål eleven vill ha. Om eleven får uppmuntrande feedback under lärprocessen stödjer det att eleven får en positiv tilltro på sina egna möjligheter. Det att man ger ut och får både positiv och realistisk feedback är väldigt viktigt eftersom det är en betydelsefull del

i kommunikationen som bland annat stödjer lärprocessen och utvidgar olika intresseområden. (Utbildningsstyrelsen, 2014).

Varje skola bör också ha en välfungerande verksamhetskultur. Skolans verksamhetskultur består av riktlinjer och strukturer. Med hjälp av en fungerande verksamhetskultur kan man påverka positivt vad gäller bland annat elevernas inläring och skolans atmosfär. Det är angeläget att alltid nu och då betrakta frågor kring skolans verksamhetskultur. Dessutom är det betydelsefullt att samarbeta och aktivt vara i kontakt med andra skolor och kollegier för eventuella utvecklingsförslag. (Utbildningsstyrelsen, 2018)

I skolinstitutionerna i Finland är möjligheten att påverka och agera väldigt stor. Det är väsentligt att komma ihåg att föreskrifter och resurser endast skapar en ram. Det vi bland annat kan göra är att reglera hur mycket vi arbetar för detta. Det som till en stor del påverkar framgång med tanke på verksamhetskultur är attityd och vad skolan bestämmer att ha som avsikt. (Utbildningsstyrelsen, 2018)

För att alla i skolan ska må bra är det viktigt att både eleverna och personalen tar hand om sitt välbefinnande. Det är viktigt att vuxna mår bra och tar hand om säkerheten, eftersom detta har betydelse för trygghetskänslan hos barnen. När man arbetar som lärare är det betydande att komma ihåg att man fungerar som rollmodell för eleverna. På arbetsplatsen kan man genomgå hurudan läraren bör vara och hur eleverna ska bete sig i skolan. Det är dock viktigt att komma ihåg att alla inte behöver vara likadana, men skolan kan kräva att alla beter sig enligt reglerna som bestämts. (Utbildningsstyrelsen, 2018)

Skolan har en viktig stödjande roll då det handlar om utförbarhet för eleverna att utveckla sin funktionsförmåga och möjligheter i sin habitat, oavsett omständigheterna. I dagens läge är det betydande att försöka skapa en så lugn atmosfär som möjligt. Nutida barn och ungdomar lever i en värld med mycket stimuli runt omkring. Även personalen vid skolan lockas till olika verksamheter. Vuxna bör kunna göra olika beslut om vilka

verksamheter som är betydelsefulla för skolan och vilka inte. Personalen på skolan har ansvar att skolan är med i lagom många verksamheter. (Utbildningsstyrelsen, 2018)

Till lärarens uppgifter hör även att erbjuda handledning för eleverna, stöda inläringen och undervisa. Läraren bör också se till att eleven har möjlighet till en fungerande elevvård. För att detta ska fungera på bästa möjliga sätt behövs kommunikation med både eleverna och föräldrarna, gott samarbete mellan kollegorna och personalen inom elevvården (Utbildningsstyrelsen, 2014). Om det förekommer problem angående skolsamhörigheten eller i samband med elevernas välmåga, eftersträvar man att hitta en bästa möjlig lösning i samverkan med elever och förälder (Utbildningsstyrelsen, 2014).

Det är angeläget att skolan informerar eleverna och deras förälder om elevvården som finns till förfogande. Både elevernas och föräldrarnas medverkan i elevvården, samverkan och informationen om elevvården höjer kunskapen om elevvården och gör att desto fler använder tjänsterna vid behov. Det att personalen rådfrågar varandra är väldigt vägande med tanke på elevvården i skolan. (Utbildningsstyrelsen, 2014).

Ändamålen, uppgifterna och riktlinjerna för utförandet av elevvården ska bilda ett tydligt sammanhang som går från förskoleundervisningen till utbildningen på det andra stadiet. Med tanke på elevvården är det viktigt att kommunikationen fungerar mellan de olika utbildningsstadierna. Likartade tillvägagångssätt stöder elevernas välbefinnande och inläring i utvecklingsstadierna. Målet är att elevvården och samarbetet med olika partner ska utvecklas i skolorna. För att detta ska ske krävs organiserad utvärdering gällande elevvården. (Utbildningsstyrelsen, 2014).

Utbildningsarrangören bär ansvar för att varje skola färdigställer en plan hur elevvården ska utföras, värderas och bli mer omfattande. Planen ska framställas i samförstånd med personalen på skolan, eleverna och deras förälder. Det är också möjligt att elevvårdsplanen är gemensam för ett flertal skolor. Planen för barn och ungdomar torde accepteras i varje kommunfullmäktige. Under den tiden elevvårdsplanen sammanställs bör man

överenskomma hur bland annat skolans anställda, eleverna och föräldrarna ska göra bekantskap med denna plan. (Utbildningsstyrelsen, 2014).

I Finland har eleverna och studeranden rätt till avgiftsfri elev- och studerandevård. Med elev- och studerandevård menas understödjande och bevarande av elevernas och studerandenas hälsa och välmående. Till elev- och studerandevården hör uppehållandet av bland annat elevernas fysiska, psykiska och sociala hälsa. En fungerande verksamhetskultur i skolan som stöder dessa faktorer, hör också till elev- och studerandevården. (Utbildningsstyrelsen, 2014)

Elev- och studerandevård hör till alla som medverkar i en skola. Det är viktigt att skolans personal samarbetar tillsammans med elevernas vårdnadshavare vad gäller elevernas hälsa och välmående. Det är dock skolans anställda som har den huvudsakliga skyldigheten då eleverna är i skolan. (Utbildningsstyrelsen, 2014)

I Finland har eleverna också rätt till avgiftsfri individuell elev- och studerandevård. Till dessa tjänster hör b.l.a. hälsovårds-, kurators- och psykologtjänster. Vården som ges är alltid av egen fri vilja. Eleverna har rätt att använda bland annat kuratorstjänster och psykologtjänster så länge som det är bestämt inom Finlands lag. Eleverna bör få vård per samtal inte senare än den sjunde skoldagen efter att hen kontaktat. Om eleven har någonting brådskande, har hen rätt till samtal samma dag eller senast följande dag. Det är kuratorn eller psykologen som beslutar om hur akut uppdraget är. (Utbildningsstyrelsen, 2014)

1.4 Avhandlingens upplägg

I kapitel 1 inleds avhandlingen, där val av tema och min egen bakgrund till ämnet presenteras. I detta kapitel framkommer även avhandlingens syfte, forskningsfrågor och problemställning ställs fram. Dessutom framläggs skolans styrdokument gällande välbefinnande och verksamhetskultur.

I kapitel 2 redogörs det om välbefinnande och verksamhetskultur. Inom denna del beskrivs det om en trygg och uppmuntrande vardag, omsorg om sig själv och andra, skolans mål och elevvård och fysiskt välbefinnande.

I kapitel 3 beskrivs det om elevernas kost- och sömnvanor och vad livsstilen har för betydelse.

I kapitel 4 framställs om kombinerandet av tävlingsidrott och skolgång. Detta avsnitt fördjupar sig inom teman idrott i skolan, tävlingsidrott i ung ålder och idrottsprofilerad skola i ett internationellt perspektiv. Dessutom framläggs elitidrott, skolsystem och idrottsakademier i detta kapitel.

I kapitel 5 framställs fallstudie som datainsamlingsmetod och användningen av både kvantitativa och kvalitativa metoder. I denna del redogörs vad en fallstudie är, vad som kännetecknar en fallstudie och vad som bör tas i beaktande vid användning av fallstudie som datainsamlingsmetod. I detta kapitel förekommer också tankar och idéer när det möjligtvis lämpar sig att använda fallstudier och hurdana för- och nackdelar metoden har. I kapitlet tas även upp valet av informanter, undersökningens genomförande och varför jag valt att använda mig av en fallstudie.

I kapitel 6 presenteras resultaten utgående från forskningsfrågorna (kombinerandet av idrott och skolgång samt elevernas kost- och sömnvanor). I detta kapitel redogörs elevernas enkätsvar och de intervjuade elevernas svar (alla elever deltog i projektet *Idrotts-högstadiet*).

I kapitel 7 diskuteras resultaten och valet av metoderna i denna avhandling. Slutligen framkommer förslag till fortsatt forskning.

2 Verksamhetskultur och elevernas välbefinnande

2.1 En trygg och uppmuntrande vardag

I en artikel framkommer att samarbete och olika försök poängteras i läroplanen 2015. Tidigare arbetade lärarna mer för sig själv. Det som också betonas starkt i den nya läroplanen är både elevernas och lärarnas breda kompetensutbud. Eftersom det har skett förändringar i undervisningen, berör ändringarna också verksamhetskulturen i skolan. I den nya läroplanen ligger en betoning på gemensamt arbete. (Nissinen, 2015)

I artikeln diskuteras bland annat hurudan verksamhetskultur som möjliggör förändring. I artikeln framkommer det att fyndighet och mod att göra försök oftast möjliggör att det sker en utveckling. Enligt utvecklingsdirektören Sami Honkonen är sättet och inställningen med vilka man arbetar viktigt att reflektera. Verksamheten ger möjlighet till flexibilitet då verksamhetskulturen godkänner förändring, misstag och uppmuntrar till samarbete. Titlar och hierarki är inte så betydande. (Nissinen, 2015)

I en akademisk doktorsavhandling framkommer det att barn och ungdomar spenderar en stor del av deras liv i skolan och därför är skolorna också i en stor roll med tanke på elevernas välmående. Skolornas välmående har för det mesta undersökts via världshälsoorganisationens utvecklingsförslag. Inom social- och hälsovårdsministeriet beskrivs det att världshälsoorganisationen WHO (World Health Organization, u.å.) är den mest betydande världsomfattande organisation med tanke på samarbete mellan olika länder. Med tanke på Finland är fortlöpande tillväxt och granskning av hälsopolitiken de viktigaste målen inom världshälsoorganisationen. (Konu, 2002)

I en doktorsavhandling (Konu, 2002) lyfts det fram att elevernas välmående och inläring är starkt förknippade med varandra. Det beskrivs att det vore betydelsefullt om fokuset också skulle ligga på utvecklingen av läroplanen, såsom på lärmiljön och en fungerande vardag. Dessutom är det avsevärt att skolan och hemmet samarbetar och har gemensamma mål som eleven försöker förverkliga. (refererad i Holopainen, 1991)

I avhandlingen (Konu, 2002) skrivs det om en undersökning utförd av Linnakylä (1993), där det granskas om frågor kring bland annat skoltrivsel, framgångsmöjligheter och utvecklingen av den egna identiteten. Förhållandet mellan elev och lärare granskades även i undersökningen. Undersökningen genomfördes med hjälp av enkätfrågor. (refererad i Williams & Batten, 1981)

Utredningen visar att ungefär hälften av eleverna i Finland trivs i skolan. Det framkom dock att en femtedel av eleverna har en negativ inställning för skolan. Däremot sågs den sociala identiteten som någonting positivt. Eleverna tyckte också att de har bra framgångsmöjligheter. Det som däremot sågs som någonting negativt var relationen till lärarna. (refererad i Linnakylä, 1993)

I en undersökning utförd av (Nyman, 2014) beskrivs det att välbefinnandet betyder med andra ord hälsotillstånd och välmående. Dessa beståndsdelar kan undersökas från olika synvinklar. Psykologiska, sociologiska och medicinska är de vanligaste perspektiven. Dessutom kan välbefinnandet undersökas antingen genom att granska hur en person ser sin egen situation eller genom att opartiskt observera ett större sällskap. (refererad i Konu, 2002).

Välbefinnande kan observeras genom två synsätt, eudemonismen och hedonismen. Det som eudemonismen lägger tonvikten på är att människan har ett levnadslopp som är tillfredsställande. Hedonismen däremot lägger tonvikten på tillfredsställelse och poängterar positiva känslor istället för negativa känslor. Dessutom finns det möjligheter att studera vidare för att uppfatta individens välmående i sig. Det att människor själv säger att de är fulla av lycka betyder inte att de alltid mår bra med tanke på den psykiska hälsan. (refererad i Deci & Ryan, 2008)

2.2 Omsorg om sig själv och andra

I Pisa-undersökningen 2015 framkom gällande elevernas välmående att överlag är finländska ungdomar nöjdare med sitt liv i jämförelse med ungdomar i andra länder. Det förekom också skillnader mellan flickor och pojkar. Pojkarna var betydligt mer nöjda med sitt liv jämfört med flickorna. De familjer som hade hög socioekonomisk status var en aning nöjdare med sin livssituation än de familjer som hade en låg socioekonomisk status. (Välijärvi, 2015)

I Pisa-undersökningen 2015 undersöktes också om eleverna upplever ångest vid rädslan att få sämre vitsord i prov och överlag i olika skolämnen. I undersökningen framkom att överlag stressar finländska elever mindre över detta i jämförelse med andra länder. Det förekom dock skillnader mellan olika skolämnen. Finländska elever uppfattar mer ångest vid prov i matematik och naturvetenskap i jämförelse med andra länder. (Välijärvi, 2015)

När det handlar om prestationsmotivation förekommer det skillnader mellan finländska elever och elever i andra länder i världen. Prestationsmotivationen var allra lägst i Finland. Familjebakgrunden spelade en stor roll. I Pisa-undersökningen framkom också hur skolgemenskapen och sammanhållningen mellan eleverna ser ut i de olika länderna. Sammanhållningen mellan eleverna har försämrats i jämförelse med tidigare. Utvecklingen ser ungefär likadan ut i alla världens länder. Känslan av samhörighet påverkar starkt elevernas allmänna upplevelser av ett tillfredsställande liv, speciellt i Finland. Det förekommer även här skillnader mellan flickor och pojkar. Pojkarna upplever att de har en betydligt starkare gemenskap än flickorna. Familjens socioekonomiska situation inverkar också en aning. (Välijärvi, 2015)

I Pisaundersökningen 2015 undersöktes också hur eleverna upplever att lärarna stöder deras lärande. I undersökningen framkom att eleverna upplever att lärarna inte stöder deras inläring tillräckligt. I undersökningen framläggs dock att lärarna stöder i medeltal mer i jämförelse med de andra länderna. I undersökningen presenteras även att lärarnas stöd har en stark påverkan på hur eleverna upplever sina liv. Föräldrarnas stöd gällande

elevernas inläring upplevdes som någonting viktigt för eleverna. Föräldrarnas socioekonomiska situation inverkade på mängden stöd eleverna fick av föräldrarna. Detta påverkade mer i Finland i jämförelse med de andra länderna. Ett betydelsefullt tema som också undersöktes i Pisa-undersökningen 2015 var mobbning. Erfarenheter av mobbning var en aning vanligare i Finland än i de andra länderna. Pojkarna utgjorde emellertid också majoriteten av de elever som upplevt mobbning. Mobbning påverkade i stor omfattning hur eleven upplevde sin livssituation. (Välijärvi, 2015)

I Pisa-undersökningen undersöktes även hur mycket eleverna är fysiskt aktiva. I undersökningen framkom att finländska elever rör på sig mindre i skolan i jämförelse med andra länder. Däremot var de finländska eleverna ungefär lika aktiva på fritiden. Flickorna och pojkarna rör på sig lika mycket i Finland. I de andra länderna var pojkarna betydligt mer fysiskt aktiva än flickorna. I Pisa-undersökningen framläggs dessutom att de elever vars föräldrar har en högre socioekonomisk status rör på sig avsevärt mer än de elever vars föräldrar har det socioekonomiskt sämre ställt. De elever som var mer fysiskt aktiva var i en större grad tillfredsställda med livet i jämförelse med de elever som var mer passiva. (Välijärvi, 2015)

I en undersökning utförd av World Health Organization år 2008 framställs det att elever i Finland upplever mer press gällande skolarbete i jämförelse med andra länder i Europa och Norden. Dock uppfattar finländska elever att de får mer stöd av sina klasskamrater. Finländska barn och ungdomar upplever också att de är nöjda med sin livssituation och välmående. I studien framkom även elevernas synpunkter och erfarenheter gällande välmående. I undersökningen framfördes att skollivet är mer invecklat än vad som kan förmedlas genom prestationerna bland eleverna. (Vismanen, 2011)

År 1996 infördes en skolhälsoundersökning bland åttonde- och niondeklassare samt inom gymnasie- och yrkesutbildningen. I skolhälsoundersökningen år 2010 framkom det att flesta av ungdomarna i Helsingfors upplever att de har en god hälsa. Elever i årskurs åtta och nio upplever att deras hälsa har förbättrats under 2000-talet. Trots det är t.ex.

trötthet och nacksmärta vanliga symptom som förekommer mycket i dagens läge. (Vismanen, 2011)

I skolhälsoundersökningen undersöktes också hur väl elevvården fungerar i praktiken. Det som framkom i undersökningen var att det fortfarande förekommer utmaningar med tanke på organisering av elevvården. En stor del av eleverna upplever att det är besvärligt att ta sig till kurator-, hälsovård- och psykologtjänster. Att besöka läkaren upplevs som det allra svåraste. I dagens läge ser eleverna att det är aningen lättare att besöka olika hälsovårdstjänster. (Vismanen, 2011).

I skolhälsoundersökningen som gjordes år 2010 framkom att många av eleverna upplever att de behöver hjälp med att kontakta elevvården (refererad i Lommi, 2010). Happonen, Saaristo & Rimpelä (2007) är av den åsikten att det viktigaste med hälsoundersökningarna i skolan är att stöda elevernas sunda utveckling, välmående, upptäcka risker gällande hälsan och hjälpa eleven till fortsatt vård vid behov (refererad i Strid, 2002).

I undersökningen framkom också att långt över hälften av eleverna tycker att lärarna inte ingriper tillräckligt då det förekommer mobbning i skolan. Över hälften av eleverna är av den åsikten att lärarna inte visar intresse vad gäller bland annat elevernas välmående och fritid. Skoltrötthet och depression är vanliga symptom som kom fram i undersökningen. Dessutom tycker flera av eleverna att lärarna ställer för höga krav vad gäller prestationer i skolan. (Vismanen, 2011). Enligt grundutbildningslagen är det viktigt att lägga märke till elevernas arbetsbelastning. Eleverna skall få tillräcklig med tid för bland annat vila och fritidsintressen. (perusopetuslaki 24§, u.å.)

I skolhälsoundersökningar som gjorts under 2000-talet bland elever i Helsingfors har det dock framkommit att lärarna bryr sig mer om bland annat elevernas välmående och åsikter i jämförelse med tidigare undersökningar (refererad i Roine m.fl., 2011). Dessutom har alla elever i Finland ökat mängden fysisk aktivitet och överhuvudtaget satsat mer på sitt välmående. (Vismanen, 2011).

2.3 Skolans elevvård

I en undersökning redogörs det för att elevvården är en del av själva undervisningen. Elevvården understöder eleven till en sund uppväxt och ger bra villkor för kunskapsinhämtande. (Vismanen, 2011). Alla elever som går i grundskolan och i gymnasiet har rätt att avgiftsfritt få den elevvård som eleven behöver (Undervisnings- och kulturministeriet, u.å.).

Elevvården stöder elevernas psykiska, fysiska och sociala välbefinnande (Vismanen, 2011). Till elevvården hör tjänster som kurators-, hälsovårdar- och psykologtjänster. Elevvården stöder hela utbildningssamfundet. För att elevvården ska ordnas på bästa möjliga sätt är det viktigt att samarbetet fungerar mellan utbildnings-, social- och hälsovårdstjänster och mellan eleverna och deras vårdnadshavare. (Undervisnings- och kulturministeriet, u.å.).

Varje skola har ansvar över att elevvård ordnas enligt anvisningarna i läroplanen. Det är viktigt att skolans personal berättar och ger anvisningar både till eleverna och vårdnadshavaren om elevvården som existerar i skolan. Dessutom är det väsentligt att personalen inom elevvården uppskattar de förväntningar som enskilda elever har. Som personal inom elevvården är det oberoende av fall viktigt att ta hänsyn till elevernas ålder, utvecklingsfas och andra personliga förutsättningar. Alla elever i grundskolan och gymnasiet har rätt till gratis elevvård som krävs för att delta i undervisningen. (Undervisnings- och kulturministeriet, u.å.)

I en undersökning utförd av Vismanen (2011) granskades behövligheten av elevvård bland elever i grundskolan. Det undersöktes också om elevvården räcker till i huvudstaden. Ur nationell synvinkel framkom att elevvården i Helsingfors är bra organiserad och har tillräckligt med resurser. Studien visar dock att det förekommer stora skillnader mellan stadsdelarna inom huvudstadsregionen. En del av stadsdelarna i Helsingfors har synnerligen mer resurser än andra. (Vismanen, 2011)

I en studie utförd av Sundholm (2015) visar att trots att flera svenska skolor i Helsingfors har det relativt bra ställt vad gäller elevvård, är det ändå flera skolor som har brist på t.ex. en skolpsykolog. Många svenskspråkiga skolor i huvudstadsregionen har enbart en skolpsykolog, som är på plats endast en gång i veckan. Till skolpsykologens uppgift hör att hjälpa tusen elever och på grund av att de svenska skolorna för det mesta är små kan det hända att tusen elever är splittrade på fem olika skolor. (Sundholm, 2015)

Den ledande skolpsykologen för de svenska skolorna i Helsingfors Ann-Kristin Åkerholm ser stora utmaningar med det stora antalet enheter som en psykolog bör ta hand om. I enighet med den nya elevvårdslagen borde en elev ha en chans till samtal med en skolpsykolog inom sju dagar och om det är frågan om ett akut fall redan samma dag. Ifall psykologen arbetar på många skolor blir det oftast svårt att hinna. Det är väldigt viktigt att vidareutveckla hur bra skolpsykologer följer lagens krav. Den nya elevvårdslagen bör säkerställa att alla elever i Finland ska få elevvård vid behov och därmed jämna ut skillnaderna som finns mellan kommunerna. Om det förekommer en för stor mängd elever per skolpsykolog förvärrar det chansen till förebyggande vård. Detta höjer även tröskeln för barn och ungdomar att kontakta skolpsykologen. (Sundholm, 2015)

I riksdagens mentalhälsopolitiska delegation redogörs för hur man bör förhindra mobbning inom elevvården. Mobbning är någonting som har inverkan på många, bland annat mobbaren, den som blir mobbad, skolsamhörigheten och familjemedlemmarna. Mobbning ökar risken för psykisk ohälsa och svårigheter inom studierna. Detta gäller både för den som mobbar och den som blir mobbad, mobbning kan förekomma förutom i skolåldern, också senare i livet. Det är en större risk för personer som utsatts för mobbning att drabbas av bland annat depression, oro och rädsla. Mobbning kan också leda till en känsla av mindervärde. (Psykisk Hälsa Finland rf, u.å.).

Det förekommer undersökningar som visar att det även finns en koppling mellan dåliga människorelationer och illamående, sämre trivsel i skolan och mer skoltrötthet. För att motarbeta mobbning vid skolan bör mobbning hindras både på ett individuellt och

gemensamt plan. Om skolan har bland annat en stark samhörighet och välfungerande interaktion är risken liten för att människor drabbas av depression, ilska och mobbning. De nya formerna av mobbning som inträffar på sociala medier uppehåller problemet och behoven för motarbetandet av mobbning. (Psykisk Hälsa Finland rf, u.å.).

3 Betydelsen av kost, sömn och livsstil

3.1 Elevernas kostvanor

Skolbarnens välbefinnande stöds av en regelbunden måltidsrytm och av ordentliga huvudmåltider. Måltider som är viktiga för skolbarnen är frukost, skollunch, middag och hälsosamma mellanmål. Det är viktigt att kosten består av mångsidiga näringsämnen, som protein, kolhydrater och hälsosamma fetter. Ett tillräckligt stort intag av bär och frukt är också väsentligt. (Livsmedelsverket, 2018). Barn och ungas behov av energi varierar beroende på bland annat tillväxtspurter och på mängden fysisk aktivitet. Behovet av energi är rikligt bland de barn och unga som rör på sig mycket och är mitt i sin tillväxtspurt. Otillräckligt energiintag är vanligt bland barn och unga som är fysiskt väldigt aktiva, vilket kan vara skadligt för utvecklingen. (Ilander m.fl., 2008)

Unga idrottare borde alltid försöka äta lika mycket som hen förbrukar. Ett tillräckligt energiintag är en förutsättning för att en idrottare ska utvecklas optimalt. I somliga grenar är idrottare rädda får att gå upp i vikt, eftersom en lätt kroppsbyggnad kan vara till nytta. Detta är vanligt till exempel i olika uthållighetsgrenar och estetiska grenar. Om energiintaget är knappt under en längre tid kan det t.ex. leda till allvarliga ätstörningar. Ätstörningar har blivit allt vanligare hos idrottare (Byrne & McLean, 2001). Ifall barn och ungdomar av någon anledning bör gå ner i vikt är det lämpligast att diskutera och genomföra detta tillsammans med en näringsexpert. (Ilander m.fl., 2008)

Förutom att energiintaget ofta är knappt inom uthållighetsgrenar och estetiska grenar är det också vanligt bland andra grenar där energiintaget inte är avsiktligt begränsat. Orsakerna kan vara att till exempel skolan, hobbyerna och vännerna tar mycket tid och som resulterar att man ofta inte lägger märke till ätandet. En del barn är också väldigt kräsna på mat. Dessutom är det viktigt att komma ihåg att behovet av energi påverkas av kön, ålder och utvecklingsskede. När utvecklingsskeden infaller är väldigt individuellt. Flickorna utvecklas vanligen innan pojkarna. (Ilander m.fl., 2008).

En näringsrik frukost ger energi så barn och ungdomar orkar med skoldagen. Det är viktigt att försöka vänja sig med att äta frukost, också fast det inte alltid smakar. Om man lämnar frukosten emellan leder det ofta till trötthet, rastlöshet och för tidig hunger. Detta leder igen till att människor ofta äter ohälsosamma mellanmål. En nyttig frukost kan bestå av t.ex. gröt, bär, yoghurt, fullkornsbröd, ägg och pålägg. Ett tillräckligt intag av frukost håller hungern borta ända fram till lunchen. Om hungern slår till innan lunch kan ett litet mellanmål, t.ex. en frukt vara på sin plats. (Kasva urheilijaksi, u.å.)

Det förekommer skillnader vad gäller elevernas intag av frukost. Flera studier visar att regelbundet ätande av frukost har en stor betydelse gällande BMI (Body Mass Index) och övervikt bland barn och ungdomar. Att äta frukost tros också minska överdrivet intag av godsaker. Undersökningar har även visat att regelbundna och hälsosamma frukostvanor i barndomen leder till nyttiga frukostrutiner också i vuxenlivet. (World Health Organization, u.å.)

I resultaten från en undersökning framkom att äldre elever var mindre villiga att äta frukost dagligen (World Health Organization, u.å.). Flickor är överlag mindre benägna att äta frukost varje dag. Könsskillnader tenderar att öka med åldern. I resultaten framläggs också att ungdomar som kommer från högutbildade familjer oftare äter frukost. (World Health Organization, u.å.). I en undersökning som gjorts i västra Nyland framkommer att nästan hälften av högstadieläverna inte äter frukost på vardagsmorgnar. Denna undersökning visar också att det är vanligare att flickor lämnar frukosten emellan i jämförelse med pojkarna. Flera ungdomar säger som orsak att de inte hinner äta frukost och att det är för stressigt på morgnarna. En annan vanlig orsak är att ungdomarna mår illa om morgnarna och har därför inte lust att äta frukost. (Västra Nyland, u.å.)

För unga idrottare är det speciellt viktigt att lägga märke till lunchen eller skollunchen, eftersom det är då ungdomen får i sig näring och energi inför eftermiddagens träningar (Kasva urheilijaksi, u.å.). För en del barn är skollunchen den ända varma rätten de får under en dag och därför är det värt att uppmuntra elever att äta tillräckligt i skolan.

Skolmåltiderna främjar elevernas fysiska välbefinnande och förmåga att studera. Dessutom har skollunchen också en pedagogisk funktion. (Livsmedelsverket, 2018). Om unga inte äter en ordentlig skollunch blir ungdomarna hungriga på eftermiddagen och då blir det svårt att koncentrera sig på både skolarbeten och på träningarna senare under dagen. Det är bra om unga idrottare äter av allt som erbjuds under lunchen. (Kasva urheilijaksi, u.å.). En undersökning som gjorts i Sverige bland 15-åriga ungdomar visar att skolmaten påverkar hur bra eleverna klarar sig i skolan. Undersökningen visar att de barn som äter mat som innehåller mycket folat får bättre betyg i skolan. Folat finns i t.ex. i en del mjölkprodukter och baljväxter. (Alm, 2012). Det beskrivs både i Alms och "Kasva urheilijaksi" artikel att lunchen har en stor betydelse på hur eleverna klarar sig i skolan. Lunchen spelar också en stor roll med tanke på hur bra idrottande eleverna orkar på träningarna.

En fysiskt aktiv ungdom stöter ofta på situationer där hen är i behov av näring av god kvalitet, vilket inte alltid finns att få. Detta kan t.ex. hända på eftermiddagarna då ungdomen är på väg från skolan till träningarna, på väg från träningarna hem eller på vägen till tävlingarna. I dessa fall skulle det vara klokt att ta med näringsrika mellanmål, så ungdomen inte behöver köpa onyttig mat från t.ex. kiosker eller snabbmatsrestauranger. (Borg m.fl., u.å.). Lamminen poängterar detsamma i sin artikel vad gäller betydelsen av mellanmål bland ungdomar. Barn och ungdomar som är fysiskt aktiva behöver mellanmål efter skolan, före träningar, efter träningar och under tävlingsdagar. Hälsosamma mellanmål kompletterar måltidsrytmen. Ett hälsosamt mellanmål är både näringsrikt och varierat. Ett nyttigt mellanmål borde innehålla kolhydrater, protein och något färgrikt. Ett exempel på ett bra mellanmål är rågbröd, lågsockerhaltig yoghurt och frukt/grönsaker. Det är också viktigt att lägga märke till att barn och ungdomar dricker tillräckligt under dagens gång. (Lamminen, 2016)

I undersökningen framkommer också hur mycket frukt och grönsaker ungdomar äter. Flickor äter överlag frukt och grönsaker mer och oftare än pojkar. Av flickorna är det 31 % och av pojkarna 24 % som meddelade att de äter frukt och grönsaker minst en gång per dag. I resultatet framkom att barn och unga som kommer från högutbildade familjer

tenderar att äta mer frukt och grönsaker i jämförelse med ungdomar från lågutbildade familjer. (World Health Organization, u.å.). Även Lehtos undersökningar visar liknande resultat. Flickor äter mer grönsaker jämfört med pojkarna. I undersökningen framkommer också att barn och ungdomar som har en högre socioekonomisk bakgrund äter mer frukt och grönsaker varje dag. Lehtos undersökning visar att det inte enbart är barnens och ungdomarnas föräldrar som spelar en stor roll med tanke på matvanorna utan även barnens vänner. Om både föräldrarna och vännerna äter frukt och grönsaker har det en positiv påverkan. (Lehto, 2016)

I undersökningen frågades hur mycket och hur ofta ungdomar dricker drycker som innehåller socker. I resultaten framkom att de flesta av ungdomarna dricker sockerhaltiga drycker minst en gång om dagen. Pojkar dricker mer drycker med socker dagligen i jämförelse med flickorna. (World Health Organization, u.å.). En undersökning visar att ungdomar äter för mycket socker. Enligt näringsexperter äter människor för mycket socker obemärkt. Många vardagliga produkter innehåller dolt socker som många inte tänker på. (Kaleva, u.å.)

Flera studier visar att gemensamma familjemåltider är förknippade med mer hälsosamma dieter för barn och ungdomar. Under gemensamma familjemåltider kan föräldrarna visa gott exempel av hälsosamma matvanor. Detta kan också leda till utveckling av regelbundna matvanor. (World Health Organization, u.å.). Det är väldigt viktigt att barn och unga utöver näringssammansättningen tänker på en regelbunden måltidsrytm (Mononen m.fl., 2014). Liknande resultat framkom i en undersökning där det undersökts om högstadieelevernas måltidsrytm. Regelbundna måltidsrytmer anses vara särskilt viktiga för skolbarn för att säkerställa att barn och ungdomar får tillräckligt med näring och för att de ska ha energi för olika aktiviteter. Dessutom minskar det risken för ohälsosamma mellanmål. Undersökningens resultat visar att 41 % av pojkarna i högstadiet äter frukost, lunch och middag på skolvardagarna. Bland flickorna är det däremot betydligt vanligare med en mer oregelbunden måltidsrytm och de lämnar också oftare måltider emellan. Undersökningen visar också att de ungdomar som äter tillsammans med sina föräldrar

har oftare en regelbunden måltidsrytm. (Ojala, Välimaa, Villberg, Kannas & Tynjälä, 2006). Dessutom stöder det ungas positiva psykosociala utveckling och hjälper föräldrarna att märka om någonting inte är som det ska vad gäller ungas matvanor. Gemensamma familjemåltider är vanligare bland högutbildade familjer. (World Health Organization, u.å.). I Ojala m.fl. undersökning framkom det att familjens socioekonomiska status, ungdomarnas kroppsindex och sömnvanor inte är relaterade till regelbundna matvanor (Ojala m.fl., 2006). World Health Organization (u.å.), Mononen m.fl. (2014) och Ojala m.fl. (2006) har kommit fram till liknande resultat i sina undersökningar. Det är viktigt med regelbundna matvanor och gemensamma familjemåltider.

Matvanor har också undersökts bland elever som går i en idrottsklass. Vad gäller frukost, framkom det att ungefär 72 % av ungdomarna äter frukost under vardagarna. Det framkom dock att cirka 28 % av eleverna lämnade åtminstone en frukost emellan per vecka. Dessutom framläggs det att 20 % av eleverna åt frukost högst tre vardagsmorgnar och 13 % av eleverna åt frukost högst två vardagsmorgnar. I undersökningen framförs att 5 % av ungdomarna lämnade frukosten emellan varje vardagsmorgon. Av eleverna åt 88 % frukost på helgerna och endast 3 % av ungdomarna åt inte frukost på helgmorgnar (både lördag och söndag). Undersökningen visar också att de ungdomar som hade högre mål gällande framtiden åt oftare frukost både på vardagar och helger. (Kokko, Villberg & Kannas, u.å.). Resultaten från undersökningen (Shriver, Betts & Wollenberg, 2012) visade att en stor del av kvinnliga idrottande högskolestuderanden åt inte morgonmål regelbundet. I studien deltog 52 kvinnliga idrottare som gick i National Collegiate Athletic Association (NCAA, u.å.).

I undersökningen utförd av Kokko m.fl. (u.å.) framkom att 74 % av ungdomarna i idrottsklassen meddelade att de äter skollunch varje skoldag. 7 % av eleverna i idrottsklassen åt skollunch tre dagar i veckan, 12 % åt skollunch fyra dagar i veckan och 7 % av idrottande eleverna meddelade att de aldrig äter skollunch. Även i denna kategori framkom att de unga som hade större framtidsplaner åt oftare skollunch. (Kokko m.fl., u.å.)

I studien framfördes även att största delen av idrottande ungdomarna hade relativt hälsosamma matvanor. Ungefär hälften av ungdomarna rapporterade att de äter hälsosamma råvaror, som frukt, grönsaker, mjölkprodukter och fullkornsprodukter nästan dagligen. En tredjedel av eleverna meddelade att de äter hälsosamma råvaror 2–4 dagar i veckan. Vad gäller intaget av ohälsosamma råvaror förekom det skillnader mellan idrottande eleverna. De flesta meddelade att de äter godis eller dricker sockerhaltiga drycker minst en gång i veckan. I undersökningen framkom att intaget av energidrycker, sportdrycker och kosttillskott var sällsynt bland eleverna. Däremot meddelade var tionde att de använder dessa produkter dagligen. Största delen av eleverna rapporterade att de äter väldigt sällan t.ex. hamburgare, pizza och chips. Å andra sidan framkom det att ungefär en tredjedel åt bland annat hamburgare och chips minst en gång i veckan. (Kokko m.fl., u.å.)

För idrottande ungdomar är det speciellt viktigt att lägga märke till en hälsosam livsstil. De ohälsosamma vanorna som många ungdomar har i dag tenderar att alltmer skilja sig åt från de hälsosamma levnadsvanorna som en idrottande individ borde följa. (Mononen m.fl., 2014). Liknande resultat kan vi också se i en undersökning som är gjord av *Institutet för hälsa och välfärd* som visar att äldre människor tenderar att vara i ett hälsosammare skick i jämförelse med ungdomarna. De största orsakerna är bristen på fysisk aktivitet, dåliga matvanor och dåliga arbetsställningar. (Soisalon-Soininen, u.å.). Unga idrottare bör noggrannare tänka på en hälsosam levnadsstil i jämförelse med andra ungdomar. Detta gäller bl.a. kostvanor, sömnvanor och användning av droger. Detta kan vara utmanande för flera ungdomar i tonåren, på grund av bl.a. pressen de får av kompisar och valen som de måste göra. Om idrottande ungdomar har till exempel sömnbrist, ohälsosamma matvanor, använder droger eller har för mycket skärmtid, påverkar det negativt på idrottarens prestationer och utveckling. Dåliga levnadsvanor försämrar bland annat människans psykofysiska kondition och försämrar återhämtningen och inläringen. Då uppnås inte heller idrottarens bästa möjliga prestation. (Mononen m.fl., 2014).

En mångsidig och tillräcklig kost hör till idrottarens vardag. En idrottare utvecklas då näring, träning och vila är i balans. Speciellt i tonåren är det betydande att tänka på en mångsidig och näringsrik kost som stöd för den normala tillväxten och utvecklingen. (Mononen m.fl., 2014). Även Ruda påpekar om kostens betydelse för unga idrottare. En mångsidig kost är en betydande del av idrotten. Om man idrottar är det viktigt att äta tillräckligt. Det är vanligt att idrottare äter alldeles för lite. (Ruda, 2017). Resultatet från undersökningen (Shriver, Betts & Wollenberg, 2012) visade att av kvinnliga idrottande högskolestuderanden äter största delen alldeles för lite. Endast 9 % av informanterna fick tillräckligt med energi. Informanterna åt speciellt lite av kolhydrater. Galanti m.fl. (2014) presenterar i sin studie om en grupp unga cyklister och en grupp unga fotbollsspelares kostvanor. Informanterna var icke-professionella idrottare och inte alldeles fysiskt utvecklade. I studien framkom att de åt alldeles för lite kalorier. Studien visar dock att båda grupperna fick i sig en högre mängd vitaminer och mineraler än vad som rekommenderas, med däremot fick de ett för litet intag av kalcium. I studien framkom att cyklisternas och fotbollsspelarnas kroppssammansättningar var olika, trots att deras matvanor inte skilde sig så mycket från varandra. Det beror på att idrottarna utövar olika typer av idrottsgrenar.

Forskaren Sami Kokko från Jyväskylä universitet har undersökt idrottande elevers matvanor. I undersökningen deltog 1210 elever som gick i en idrottsklass. Undersökningen gjordes med hjälp av ett frågeformulär. I tidigare undersökningar har framkommit att ungdomar som är med i en idrottsförening äter hälsosammare än andra. Däremot har det också framlagts att ungdomar som aktivt deltar i idrottsföreningsverksamhet använder mer onödiga kosttillskott och doping. (Mononen m.fl., 2014).

Undersökningen visar också att ungdomars användning av kosttillskott har förblivit på samma nivå under den 15-åriga studieperioden. Ungefär hälften av ungdomarna har använt någon form av kosttillskott och användningen verkar öka med åldern. Användningen av kosttillskott är högst bland de elever som har idrott som hobby. De vanligaste kosttillskotten är olika vitaminer. Användningen av olika proteintillskott är i ständig ökning och

dessa är vanligast bland pojkar. De unga som meddelade att de använder anabola steroider hade också andra problem. Dessutom var rökning och användning av alkohol vanligt bland dessa ungdomar. (Mononen m.fl., 2014). Enligt näringsforskaren Lamberg-Allardt behöver inte friska människor kosttillskott. För friska människor medför kosttillskott inte positiva effekter på hälsan. Dessutom kan långvarig användning i stora mängden skada kroppen. Lamberg-Allardt poängterar istället viktigheten av en mångsidig kost. (Tikkanen, 2014)

Frukostens betydelse poängterades också starkt i Kokkos undersökning. Av de idrottande ungdomarna som besvarade frågeformulären meddelade 72 % att de äter frukost varje vardagsmorgon. Däremot besvarade 28 % att de lämnar frukosten emellan åtminstone en vardagsmorgon. Av eleverna meddelade 5 % att de inte alls äter frukost på vardagar. I undersökningen framkom också att de elever som har större mål vad gäller framtiden äter oftare frukost på vardagarna i jämförelse med de andra. (Mononen m.fl., 2014).

I undersökningen framkom att tre fjärdedelar av idrottande eleverna äter skollunch. Det framläggs dock att var fjärde elev lämnar skollunchen emellan åtminstone en skoldag i veckan. Studien visar också att de elever som har större mål vad gäller framtiden, äter oftare skollunch på vardagarna jämfört med de andra. I undersökningen kom fram att många elever äter mångsidigt, men däremot borde ungdomarna lägga mer märke till måltidsrytmen. (Mononen m.fl., 2014).

Det är inget konstigt vad gäller unga idrottarens matvanor. Idrottaren kan äta vanlig vardagskost tillsammans med familjen. Det är viktigt att idrottaren lär sig från en ung ålder vad hälsosamma matvanor är, eftersom det är betydande med tanke på prestationerna inom idrotten. Det är också viktigt att föräldrarna och tränaren fungerar som stöd, och det är viktigt att äta tillsammans med familjen och andra. Vid behov kan man få hjälp av en näringsterapeut. (Mononen m.fl., 2014).

Det förekommer en naturlig koppling mellan föda och kroppens struktur och funktion. En lämplig kost är en grundstomme för fysiska prestationer. Från kosten får man de väsentliga byggstenarna som behövs för att bygga upp nya vävnader och för att rehabilitera de befintliga. Kosten fungerar som bränsle med tanke på biologiskt arbete, men därmed också för allt annat arbete som görs. (Mero m.fl., 2007). För idrottande barn och ungdomar är det speciellt viktigt att tänka på vad och när man äter. En regelbunden måltidsrytm och ett tillräckligt intag av näring är den mest betydelsefulla faktorn som påverkar idrottarens prestationer och återhämtning. Idrottande unga behöver ett större intag av speciellt kolhydrater, men också av andra vitaminer och mineraler. (Livsmedelsverket, 2018)

3.2 Elevernas sömnvanor

Utöver att det är avsevärt att äta hälsosamt är det också viktigt att lägga märke till sin sömn. Med tanke på hälsan är sömn minst lika viktigt som en mångsidig kost och regelbunden fysisk aktivitet. Sömn är väsentligt för vårt välbefinnande och vår hälsa på många sätt. Om vi sover gott hjälper det oss att hållas pigga och krya. (Undervisnings- och kulturministeriet, u.å.). Liknande slutsatser har gjorts i Stenberg-Gustafssons undersökning. I undersökningen poängteras att sömn är lika viktigt för människor som föda och fysisk aktivitet. I en undersökning där 16 500 finländare deltog visar att finländare sover i dag under sju timmar varje natt. Detta är mindre i jämförelse med några år sedan. (Stenberg-Gustafsson, u.å.).

Sömn påverkar också inlärningen. Många undersökningar visar att det människor lär sig under dagen blir minnesspår i hjärnan då vi sover. (Undervisnings- och kulturministeriet, u.å.). Liknande resultat framkommer i Nylanders undersökning. Då vi sover upprepar vi det vi sysslat med under dagens gång. De nya minnen som hjärnan skapat tar sig från korttidsminnet till långtidsminnet. Dessutom fininställs nervbanorna så att vi förbättras på det nya vi lärt oss. (Nylander, 2017). Den fysiska utvecklingen kräver även sömn. Ungdomar behöver ungefär 8–10 timmar sömn per natt. Psykisk och fysisk ansträngning ökar behovet av sömn. (Undervisnings- och kulturministeriet, u.å.).

På kvällen är det viktigt att reservera tillräckligt med tid för avkoppling och sovandet. I dagens läge är det beklagligtvis så att hobbyer och andra aktiviteter ordnas kvällstid, vilket försvårar insomnandet. (Undervisnings- och kulturministeriet, u.å.). Liknande resultat kan vi även se i sömnforskarens Lindströms sömnforskning. Forskning visar att träning sent på kvällen försämrar sömnkvaliteten och det är svårare att få sömn. (Rihkanen, 2019). Dessutom spenderar många ungdomar tid vid televisionen, telefonen, och andra elektroniska apparater kvällstid, vilket också förvärrar insomnandet. (Undervisnings- och kulturministeriet, u.å.). Forskarna har fortsatt studera och analysera olika faktorer som inverkar på utvecklingen av sömnproblem bland nordiska ungdomar. Medverkande orsaker som framkommit i undersökningar var att ungdomar spenderar en alltför lång tid på elektroniska apparater och mängden fysisk aktivitet är alldeles för låg. (Råholm, 2019). Liknande resultat uppkommer i Gammals undersökning. Forskning visar att ungdomar i 13–16 års ålder mår värre av att använda mycket sociala medier. Detta berör framför allt flickor. Anledning till detta är bland annat mobbning på nätet, sämre nattsömn och för lite motion. (Gammals, 2019). Undervisnings- och kulturministeriet (u.å.), Råholm (2019) och Gammals (2019) håller alla med om att användningen av elektroniska apparater kvällstid försvårar insomnandet. Undervisnings- och kulturministeriet, (u.å.) och sömnforskaren Lindström poängterar också att hobbyer kvällstid påverkar negativt på sömnen, men däremot uppkommer det i Råholms undersökning att för lite motion påverkar negativt på sömnen.

I tonåren förflyttas dygnsrytmen så att ungdomarna blir alltmer pigga under kvällens gång. Det förekommer en biologi bakom detta (Nylander, 2017). Det är dock viktigt att komma ihåg att behovet av sömn förblir densamma. I olika sömnstudier har det framkommit att det är betydande att lägga sig tidigt med tanke på en återställande sömn. Vi lever också i ett samhälle där det händer och sker 24 timmar i dygnet. Dessutom är skolans arbetsbelastning ännu högre nuförtiden i jämförelse med tidigare (Mononen m.fl., 2014).

I dag verkar det inte heller finnas tillräckligt med tid för vila, utan istället försöker människor få den tiden under kvällen och natten. Detta leder till sömnbrist och försvagar sömnkvaliteten. Det skulle vara viktigt om ungdomar hade förmågan och beslutsamheten att balansera mängden vila och sömn. En undersökning visar att ungdomar i Finland är mest trötta jämfört med andra länder i Europa. Ungefär hälften av finländska unga sover under 8,5 timme per natt. (Undervisnings- och kulturministeriet, u.å.). I Nurminens undersökning framkommer också att största delen av ungdomarna i Finland sover för lite. Hon poängterar att detta beror på sömnlöshet, men också på att många lägger sig alldeles för sent. (Nurminen, u.å.). En tillfällig sömnbrist är normalt, men om det pågår under en längre tid bör man ta det på allvar. En långvarig sömnbrist påverkar många olika grundläggande funktioner, t.ex. koncentrationsförmågan försvagas, minnet försämras, lärande blir svårare och immunförsvaret bli sämre. (Undervisnings- och kulturministeriet, u.å.).

En undersökning visar att cirka var femte ungdom har sömnsvårigheter i Finland, Danmark, Sverige och Island (Råholm, 2019). En studie visar att ungdomar i Island och Finland upplever mer stress med skolarbetet i jämförelse med andra nordiska ungdomar, vilket ofta leder till sömnproblem (Salonen, 2019). Dessutom är ungas sömnproblem i en ständig ökning. Nordens välfärdscenter skriver att sömnsvårigheter är betydligt större hos flickor än pojkar. ” Med sömnproblem avses i den här studien svårigheter att få sömn oftare än en gång i veckan.”. Det är oftast svårt att undersöka ungdomar vad gäller sömnproblem. Orsakerna till detta är att unga nästan alltid undervärderar sina svårigheter i fråga om sömn. Detta leder till att forskarna uppfattar att det förekommer fler ungdomar med sömnsvårigheter än vad det egentligen gör. (Råholm, 2019)

Forskaren Charli Eriksson fastställer att det är oerhört oroande att sömnsvårigheter bland ungdomar i flera nordiska länder ökar. Sömnen är väldigt viktig med tanke på hjärnans utveckling. Förutom detta är sömn en betydelsefull faktor med tanke på ungdomarnas mentala och fysiska hälsa. Om man har sömnsvårigheter är det bra att få hjälp av t.ex. hälsovårdaren eller läkaren. Det finns olika sätt man kan göra för att försöka

förbättra sin nattsömn. Som förälder kan det vara bra att stödja ungdomen och skapa lugn och ro innan hen börjar sova. Det är också bra att stänga av alla elektriska apparater i god tid innan läggdags. Ungdomen bör undvika negativa känslor, alkohol och andra droger eftersom dessa påverkar negativt på sömnkvaliteten. (Råholm, 2019). Liknande resultat kan vi också se i en undersökning som är gjord av *Institutet för hälsa och välfärd*. Sömnsvårigheterna är i en ständig ökning bland ungdomarna. I dag är det ca 12 % av under 20-åringarna som upplever sömnproblem. År 1996 var det endast 4 %. Orsaker till sömnproblem är t.ex. stress, för kort nattsömn och tekniska apparater. (Toivonen, 2012).

Dessutom kan tiden då skoldagen inleder inverka på sömnvanorna bland eleverna. Många vakar längre och sover längre på helgerna än på vardagarna, vilket kan påverka negativt på sömnen. (Råholm, 2019). Forskning visar att det förekommer stora positiva ändringar då ungdomar börjar skoldagen senare. Studierna visar att bland annat närvaron bli större, eleverna koncentrerar sig bättre, det blir betydligt lugnare i klassen och eleverna får bättre betyg. (Nylander, 2017). Det har flera gånger diskuterats i olika sammanhang om skoldagarna skulle börja senare, men man har inte iallafall ännu kommit till någon bestämmelse gällande detta. (Råholm, 2019). I en amerikansk studie där 191 studenter deltog, framkom att största delen av studenterna upplevde någon form av sömnstörning. Studien visar att sömnproblem är vanligare för kvinnor än män. De föreslår att skolor kunde ändra sina rutiner för att minimera studenternas sömnstörningar. (Buboltz, Brown & Soper, 2010). Den svenska forskaren Marianne Ors tycker idén om en senare skolstart är besvärlig. Om skoldagen börjar senare, bör den också sluta senare. Ungdomarnas koncentrationsförmåga brukar inte vara den bästa på eftermiddagarna. Ors poängterar att det skulle vara bättre att skoldagarna börjar tidigare och vårdnadshavarna skulle alternativt bära mer ansvar för att ungdomarna lägger sig tidigare. (Nylander, 2017)

Sömn betraktas allmänt som en värdefull resurs vad gäller psykologiskt och fysiologiskt välbefinnande. Forskning visar att sömn påverkar idrottsprestationer, men trots det finns det väldigt få studier som undersökt förekomsten av sömnproblem och deras effekter på

elitidrottare. I en undersökning utförd av Erlacher (2011) visade att 65,8 % av idrottarna upplevde att de sov dåligt natten före en viktig tävling/turnering minst en gång i livet. I undersökning framkom också att 62,3 % hade denna erfarenhet minst en gång under de senaste 12 månaderna. I studien deltog 632 tyska idrottare från olika sporter. Idrottare från individuella idrottsgrenar upplevde mer sömnsvårigheter än idrottare från lagsporter. Det största sömnproblemet var att de inte fick sömn om kvällarna. Största delen av idrottarna meddelade att en störd sömn inte påverkar deras idrottsprestationer. En del av idrottarna meddelade dock att störd sömn påverkar på deras humör, trötthetsgrad på dagen och även idrottsprestationerna. (Erlacher, 2011).

Sömnvanor har också undersökts bland elever i 13–15 års ålder som går i en idrottsklass. Det som gör fysisk aktivitet meningsfullt enligt ungdomarna är att de fokuserar på deras fysiska och psykiska hälsa, såsom mental hälsa och sömnvanor (Ristimäki, Kuokkanen & Kujala, 2019). Vanligtvis bör en idrottare sova ungefär 8–9 timmar per natt (Mononen m.fl., 2014, s. 92). I en undersökning framkom att största delen av eleverna lägger sig på vardagar senast kl. 22.30. En stor del av eleverna lägger sig senare på helgerna. I undersökningen framkom att idrottshobby har en positiv påverkan på ungdomars sömnvanor. (Kokko, Villberg & Kannas, u.å.). Liknande resultat kan vi också se i en undersökning som är gjord av *Riksidrottsförbundet*, som visar att idrottshobby ger ökad energi och bättre sömn (Riksidrottsförbundet, 2009). Det är viktigt att eleverna har en regelbunden sömnrytm, eftersom detta har en stor effekt på elevernas prestationer (Mononen m.fl., 2014).

Forskning visar att idrottande ungdomar inte sover tillräckligt och att sömnrytmen är oregelbunden. Sömnrytmen är oregelbunden i synnerhet på helgerna, och då helgen övergår till vardag. Sömnrekommendationen för idrottande ungdomar är 9h. Finländska ungdomar sover i genomsnitt 8,5h per natt. Det förekommer dock stora skillnader mellan idrottaren. En del av ungdomarna sover 9h per natt, medan andra endast sover kring 7h per natt. Idrottande ungdomarnas sömnvanor är dock överlag relativt bra. Väcker dock frågan att hur många av ungdomarna lägger sig tillräckligt tidigt. Dessutom är det vanligt att idrottaren vakar längre de dagar idrottaren inte har träningar eller tävlingar

under kvällen, vilket därmed blandar sömnrutmen. På helgmorgnarna sover ungdomarna också i genomsnitt väldigt länge. (Mononen m.fl., 2014). Sömnforskaren Lindström säger att endast regelbunden sömn garanterar en god sömnkvalitet. Lindström poängterar att ett stort problem bland unga idrottare, särskilt inom ishockey, är den ökade användningen av snus. Forskning visar att snus har en negativ inverkan på sömnkvaliteten och därmed också på idrottsprestationer. (Rihkanen, 2019).

I undersökningen framläggs att ungdomar lägger sig de dagar de enbart har skola och ingen träning nästa dag i över snitt kl. 22.22. De elever som har en individuell idrottsgren som hobby går tidigare och sova i jämförelse med de elever som har en lagsport som hobby. De dagar eleverna har både skola och träning nästa dag är genomsnittliga läggdagstiden kl. 22.13. De elever som har en individuell idrottsgren som hobby går även dessa dagar tidigare och sova. I undersökningen framkom också att de dagar idrottaren har en tidig väckning nästa dag p.g.a. träning eller tävling, lägger sig ungdomarna i genomsnitt kl. 22.12. Ungdomarna lägger sig också tidigare de dagar de har tränat. Vilken tid unga lägger sig på fredagar och lördagar beror starkt på hurudan dagen varit. Om ungdomarna har tränat eller tävlat under dagen lägger de sig tidigare i jämförelse med de dagar då de inte idrottat. (Kokko m.fl., u.å.)

I forskningen framläggs att på vardagar vaknar ungdomarna i genomsnitt kl. 6.32. Det framkom också att ungdomar vaknar en aning senare de dagar de har tränat eller tävlat senare under kvällen. På helgerna vaknar ungdomarna betydligt senare, om de inte har träning eller tävling nästa dag. De elever som har en individuell idrottsgren som hobby lägger sig tidigare. Ungdomarnas nattsömn är en aning längre de vardagar de har träning eller tävling följande dag. Nattsömnens längd är i genomsnitt 8 timmar och 32 minuter de dagar unga har träning eller tävling nästa dag. De dagar ungdomarna inte har träning eller tävling nästa dag är nattsömnens längd i genomsnitt 8 timmar och 18 minuter. Däremot är nattsömnens längd ungefär densamma på helger, oberoende om ungdomarna har träning/tävling nästa dag eller inte. Nattsömnens längd på helger är ungefär 10 timmar och 38 minuter. (Kokko m.fl., u.å.)

I undersökningen framkom att det förekommer lite skillnader mellan idrottande flickornas och pojkarnas sömnvanor. På vardagar då de enbart har skola följande dag sover flickorna i genomsnitt 8 timmar och 10 minuter och pojkarna 8 timmar och 25 minuter. De dagar ungdomarna har förutom skola också träning eller tävling påföljande dag sover flickorna i genomsnitt 8 timmar och 28 minuter och pojkarna 8 timmar och 49 minuter. (Kokko m.fl., u.å.)

Det förekommer också en aning skillnader mellan idrottande pojkarnas och flickornas sömnvanor under helgerna. De helger då ungdomarna har träning/tävling följande dag sover flickorna i genomsnitt 10 timmar och 28 minuter och pojkarna 10 timmar och 46 minuter. Det finns även skillnader mellan ungdomars sömnvanor beroende på om de har en individuell idrottsgren som hobby eller om de är med i en lagsport. De ungdomar som har en individuell idrottsgren som hobby och som inte har träning/tävling nästa dag sover på helger i genomsnitt 10 timmar och 43 minuter. De ungdomar som är med i en lagsport och som inte har träning/tävling följande dag sover på helger i genomsnitt 10 timmar och 31 minuter. De ungdomar som har en individuell idrottsgren som hobby och som har träning/tävling nästa dag sover i genomsnitt 10 timmar och 21 minuter och de ungdomar som är med i lagsport sover i genomsnitt 10 timmar och 47 minuter. (Kokko m.fl., u.å.)

3.3 Livsstilens betydelse

Det är viktigt att komma ihåg att kondition och välbefinnande står starkt i relation till varandra (Nyman, 2020). Pentikäinen (2020) poängterar detsamma i sin artikel. Fysisk aktivitet ger mer energi till vardagen på många sätt. En bra kondition hjälper kroppen att återhämta sig effektivt och har många andra hälsoeffekter. (Pentikäinen, 2020). Det mest betydelsefulla är dock att fysisk aktivitet utövas regelbundet. Att ha en god fysisk kondition gör att man mår bättre. Det har gjorts mycket forskning gällande detta och forskare har upptäckt att det finns olikheter mellan de olika konditionsnivåerna när det handlar om daglig fysisk aktivitet. Forskning visar att fysisk aktivitet på högintensiv nivå höjer

känslan av välbefinnande allra mest. (Nyman, 2020). Detta har undersökts med hjälp av att man analyserat 200 000 livsstilsanalyser och två miljoner timmar hjärtfrekvensdata har bokförts hela dygnet runt. I undersökningen deltog både män och kvinnor och största delen av deltagarna var i 43 års ålder. (Nyman, 2020)

Målet med denna livsstilsanalys var att bättra på den allmänna hälsan genom att utbjuda medverkande en inblick om deras egna återhämtning, stress och prestationsförmåga. Det som var särskilt positivt med denna undersökning var att deltagarens data registreras både under arbetstid och fritid, vilket gjorde att man fick de bästa möjliga resultat. För att kunna mäta individernas välbefinnande på bästa möjliga sätt användes individens egna upplevelser och fysiologiska data, som togs emot via fysiologiska mätningar och undersökningar. (Nyman, 2020)

I undersökningen framkom att bara 49 % av de individer som upplevde deras kondition som dålig, berättade att de mår bra. De individer däremot som upplevde att de hade en god kondition (85 % god och 91 % toppnivå) redovisade att de mår bra. I undersökningen gjordes också en analys av individernas hjärtfrekvensdata, vilket ger en vetenskaplig grund med tanke på konditionsnivå och hälsa. (Nyman, 2020)

Skolhälsoundersökningen år 2019 visade att åttonde- och niondeklassare, första och andra årets gymnasieelever och elever i yrkesskolan rör på sig alldeles för lite. Av åttonde- och niondeklassare och första och andra årets gymnasieelever svarade ungefär en tredjedel att de motionerar så att de blir andfådda högst en timme i veckan. Av eleverna i yrkesskolan var det 43 % som besvarade att de blir andfådda högst en timme per vecka. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2019). I en forskning framkom att de ungdomar som anser välmående vara betydelsefullt tycker det är viktigt att vara fysiskt aktiv dagligen. Gällande välmående och hälsosamma levnadsvanor förekommer det stora skillnader bland ungdomarna. (Ristimäki, Kuokkanen & Kujala, 2019)

Utseende och att hålla sig i god form togs också upp i undersökningen. Alla ungdomar som deltog i intervjun var nöjda med sitt utseende (refererad i Kantanista m.fl., 2015).

Det finns samband mellan motion och en positiv självbild. De barn och ungdomar som är fysiskt aktiva har en bättre självbild i jämförelse med de ungdomar som är mer passiva (refererad i Kantanista m.fl., 2015). En annan undersökning visar liknande resultat. Fysisk aktivitet är positivt relaterat till ungdomarnas kroppsbild och självkänsla. De ungdomar som motionerar upplever också oftare sig som snygg i jämförelse med de som inte motionerar. (refererad i Pihlajaniemi, 2014). Det finns dock många faktorer som påverkar den ungas relation till träning och utseende, som ålder, människans psykiska egenskaper, mängden träning och vilka grenar som utövas. Flickor upplever mer ofta press vad gäller idrott och utseende i jämförelse med pojkarna. (Ojala, 2017)

I en undersökning har det också forskats kring psykiskt välmående. I forskningen framkom att fysisk aktivitet hjälpte ungdomarna att bland annat lyfta sitt humör och att lindra känslor och stress. Faktorer som påverkade positivt gällande ungdomarnas humör var t.ex. vänner, att tävla och känslan att man lyckas med någonting. Ungdomarna poängterade också att idrott hjälper att hitta sina egna gränser (både starka och svaga sidor) och kunskap om hur den egna kroppen fungerar. (Ristimäki, Kuokkanen & Kujala, 2019)

Spetsprojektet *Skolan i rörelse* har som mål att eleverna i skolan har aktivare skoldagar och mindre stillasittande, vilket är utmärkt med tanke på fysiska välbefinnandet. Flera undersökningar har visat att elever i lågstadiet sitter stilla i genomsnitt 30 minuter och elever i högstadiet 45 minuter per timme varje dag. Under en vanlig skoldag motionerar lågstadieleverna i genomsnitt 32 minuter och högstadieleverna 17 minuter. Detta är oroväckande med tanke på elevernas välbefinnande och därför bör skolorna och hemmen utvecklas i detta, det vill säga mer fysisk aktivitet och betydligt mindre stillasittande. (Skolan i rörelse, m.fl., u.å.)

Förutom att det är viktigt är vara fysiskt aktivt med tanke på välmående, är också sömn och kost viktiga faktorer som inverkar på människans välbefinnande. Sömn är avgörande för vår hälsa och grunden för vår återhämtning. Människan kan på flera olika sätt påverka sin nattsömn. Att lära känna sin egen dygnsrytm, matvanor, motion, att varva ner, tiden

man lägger sig är exempel på faktorer som förbättrar nattsömnen. (Wiik, u.å.). För att människan mår bra behövs också energi och det finns i mat. Kroppen behöver nyttiga näringsämnen regelbundet varje dag. Kosten spelar en viktig roll för ett hälsosamt liv, välmående och hur bra träningen flyter på. (Lewerth, u.å.)

4 Kombination av tävlingsidrott och skolgång

4.1 Idrott i skolan

Det rekommenderas att barn och ungdomar mellan 6 och 17 år borde vara fysiskt aktiva minst 60 minuter per dag. Idrottsaktiviteten bör i första hand vara konditionshöjande, men det är också viktigt med muskel- och skelettstärkande träning. Fysisk aktivitet är utgångsläge för motorisk utveckling hos barn. Enskilda motionspass kan ha positiva inverkan på bland annat humör, blodsockerkontroll och medvetenhet. Regelbunden motion och träning förbättrar däremot livskvalitet, humör, kondition, minne och styrka. Regelbunden fysisk aktivitet minskar också risken att drabbas av olika sjukdomar. (Hagströmer, u.å.)

Motion och idrott är relativt populärt i Finland enligt europeiska mått. Finländare rör på sig självständigt på olika idrottsanläggningar, på arbetsplatser, i idrottsföreningar och i skolor. Förutom att flera utövar sina egna idrottsaktiviteter, erbjuder också många idrottsklubbar inom olika grenar möjligheter till ett aktivt medborgarskap. Idrott och motion är den viktigaste formen av medborgaraktivitet i Finland. (Mero, Nummela, Keskinen & Häkkinen, 2007)

Dock framkommer det i en artikel som handlar om skolelevers åsikter om fysisk aktivitet att barn och ungdomar inte är intresserade av idrott och motion. En undersökning visar att bland 11–15 åriga ungdomar har intresset till motion minskat drastiskt inom de senaste fyra år. Koski som är professor i idrott tror att det nuförtiden är betydligt svårare att få barn och ungdomar att röra på sig i jämförelse med tidigare generationer. Koski tror att detta delvis beror på att det i dag finns mycket annat som intresserar barn och ungdomar, bland annat olika digitala verktyg. (Rautio, 2019). Det förekommer likheter gällande barnens inaktivitet också i en forskning som är utförd av *LIITU* vid Jyväskylä universitet. Undersökningen utfördes 2018 och i undersökningen deltog över 7000 barn och ungdomar i Finland. Undersökningen visar att det endast är en tredjedel av barn och ungdomar i Finland som är fysiskt aktiva enligt rekommendationerna. Forskning visar att

fysisk aktivitet minskar med åldern. Forskning visar också att intresset för motion bland barn och ungdomar har minskat under senaste åren. (Kokko & Walker, 2019)

Det förekommer dock inte stora skillnader med tanke på mängden fysisk aktivitet bland barn och ungdomar i dag i jämförelse med tidigare. Mängden ansträngande motion borde dock förekomma betydligt mer. *LIITU*-undersökningen visar att mängden fysisk aktivitet är speciellt oroväckande bland högstadielärover. I undersökningen framkom att bland förstaklassare når 71 % av barnen rekommendationerna medan av niondeklassare endast 10 %. (Vasankari, 2019)

Programmet *Skolan i rörelse* är ett av de viktiga spetsprojekten innanför kompetens och utveckling i regeringsprogrammet för Finlands före detta statsminister Juha Sipiläs regering. I enlighet med målet som regeringen har ska programmet *Skolan i rörelse* växa till ett riksomfattande program som gäller alla barn och unga i grundskolan. Programmets mål är att eleverna ska få aktivare och trivsammare skoldagar, mer fysisk aktivitet och mindre stillasittande under dagarna och att eleverna är delaktiga. Också främjande av inläring är ett viktigt syfte i programmet. (Skolan i rörelse, u.å.)

I de skolor där programmet *Skolan i rörelse* medverkar, fokuserar och tänker skolorna på olika situationer på nya vis. Ett exempel är att stillasittande minskar, eleverna är aktiva under rasterna och barnen tar sig till skolan med hjälp av egen muskelstyrka, t.ex. gåendes eller cyklandes. Dessutom används aktiva metoder som stöd för inläringen. Varje skola får själva bestämma hur skoldagarna ska se ut så att de inrymmer mer motion. Genom att skolorna deltar i programmet *Skolan i rörelse* blir skoldagarna trevligare eftersom barnen och ungdomarna är i rörelse tillsammans och dessutom får eleverna vara med och delta i planeringen, bedömningen och verksamheten. Därutöver får eleverna vara med och fatta beslut. Allt detta bidrar också till att skolans stämning förbättras. Förutom detta påverkar det även på skolans arbetsro, elevernas sociala förmåga och hur de överhuvudtaget lär sig olika förmågor. (Skolan i rörelse, u.å.)

I en studie har forskarna kommit fram till olika orsaker varför idrottare som tävlar på en hög nivå antingen fortsätter eller slutar med tävlingsidrott då de övergår från juniorverksamheter till vuxenverksamheter. I undersökningen framkom det att denna förändring är oftast en kritisk fas med tanke på utvecklingen. Det är oftast i detta skede som största delen av ungdomar som är begåvade slutar med idrotten. (Bennie & O'Connor, 2004).

Organiserad fysisk aktivitet stöder inläringen av nya förmågor och medför dessutom ett trevligt umgänge med kamrater. Med tanke på hälsan är det betydande vad man gör utanför olika organiserade verksamheter. Organiserade verksamheter är motion som görs under övervakning och ledning. Denna typ av organiserade aktiviteter organiseras för det mesta i skolan, i föreningar och klubbar. I skolan är målet med gymnastiklektionerna att ha en positiv påverkan på barnens och ungdomarnas fysiska, psykiska och sociala funktionsförmåga och hälsa. Undervisningen i gymnastik erbjuder förmågor, kunskaper och erfarenheter som leder till att eleverna lär sig om trygga motionsvanor och en aktiv livsstil. (Undervisnings- och kulturministeriet, u.å.)

Barn och ungdomar deltar aktivt inom olika föreningsverksamheter. Däremot har all annan motion i vardagen minskat drastiskt. På grund av detta rör sig många barn och ungdomar alldeles för lite, trots att många deltar i föreningsverksamheter. (Valtion liikuntaneuvosto, u.å.). Undervisnings- och kulturministeriet (u.å.) poängterar desamma. Det att barn och ungdomar deltar i idrottsföreningsverksamheter garanterar inte att de får tillräckligt med motion. Organiserade idrottsaktiviteter betyder inte att barn och ungdomar rör på sig tillräckligt dagligen. Dessutom om unga ägnar sig till endast en idrottsgren blir det lätt för ensidig motion. (Undervisnings- och kulturministeriet, u.å.). I en internationell jämförelse som gjorts framkom att fysiska aktiviteten minskar med ålder i Finland mer än i andra länder (Valtion liikuntaneuvosto, u.å.)

Undervisnings- och kulturministeriet (u.å.) skriver däremot att det är färre än hälften av finländska barn och ungdomar som idrottar i en idrottsförening. Det är barn i åldern 7–14 år som deltar mest i föreningsverksamheter. Pojkar deltar mer ofta i

idrottsföreningsverksamheter i jämförelse med flickor. Däremot har flickornas andel av föreningsidrott ökat mycket under de senaste årtiondena. (Undervisnings- och kulturministeriet, u.å.)

Många organiserade motionsverksamheter strävar efter att allt fler också motionerar mer på egen hand. Dessutom försöker verksamheterna skapa goda förutsättningar för att alla ska vara fysiskt aktiva under hela livets gång. Det är viktigt att varje dag innehåller flera motionsstunder. Detta kan göras antingen enskilt eller tillsammans med andra. Idrott och motion på egen hand eller med vänner är mer omtyckt än olika organiserade motionsformer. Det är vanligare att pojkar motionerar tillsammans med sina vänner, medan flickorna oftare motionerar för sig själva. (Undervisnings- och kulturministeriet, u.å.)

Det är även viktigt att barn och ungdomar motionerar i samband med raster och på skolvägen. Detta har en stor betydelse med tanke på den dagliga fysiska aktiviteten hos barn och ungdomar när det handlar om kondition och hälsa. Förutom att det påverkar hälsan positivt har det även sociala, ekonomiska och miljömässiga förmåner. (Undervisnings- och kulturministeriet, u.å.). Det som dock bör beaktas är att alla elever inte har möjlighet att delta i olika idrottsföreningar på grund av exempelvis föräldrarnas dåliga ekonomiska situation eller familjeförhållanden. För de barn som inte har möjlighet att delta i föreningsverksamheter betyder det en risk för att missa någonting roligt, utvecklande och de kan lätt känna sig utanför, vilket därmed kan leda till olika konsekvenser. För dem elever är den fysiska aktiviteten i skolan särskilt betydande. (Storbacka, 2020).

Det finns flera orsaker till att ungdomar lämnar idrotten. Den största orsaken är helt enkelt det att ungdomarna får andra intresseområden. Flera idrottare har en låg självkänsla och dåligt självförtroende, vilket gör att de inte har motivation att fortsätta med idrotten. Många berättade att självkänslan blir ännu sämre då egna målsättningar inte nås och då ungdomarna inte får tillräckligt med erkännande av sina prestationer. (Bennie & O'Connor, 2004). Jukka Karvinen som är chef för den dagliga träningsenheten *Nuori Suomi*, konstaterar på liknande sätt att det finns flera orsaker till att ungdomar slutar med

idrott. Hobbymöjligheterna kan vara begränsade eller obefintliga. Många föreningar fokuserar på tävlandet och det intresserar inte alla ungdomar. Karvinen påstår att det knappt finns möjligheter att idrotta på hobbynivå i idrottsföreningar i Finland. Barn och ungdomar längtar efter hobbyer där tävlandet inte står i fokus. De vill istället att idrottandet ska vara roligt och de vill röra på sig utan press. (Juote, 2012). I en undersökning framkom också att olika skador, svårigheter med att kombinera studier med idrott, jobb och det sociala livet är vanliga orsaker till att ungdomar slutar med idrott. Flera av ungdomarna slutade även med idrotten eftersom träningsgrupperna splittrades då de övergick från juniorgrupperna till vuxengrupperna. (Bennie & O`Connor, 2004).

I en undersökning där många länder medverkade i framkom däremot att flera av ungdomarna ändå var intresserade av att fortsätta med idrotten, trots att de var tvungna att byta från juniorgrupper till vuxengrupper. De största orsakerna till att ungdomarna var intresserade att fortsätta med idrotten var njutningen av idrott, träningen, sociala samhörigheten mellan idrottarna och utvecklingen i grenen. I undersökningen kom det också fram att under de åren då de förflyttar grupp har idrottarna större chanser att fokusera på idrott, bara idrottaren själv är motiverad och får tillräckligt med stöd runt omkring (Bennie & O`Connor, 2004). Det är dock väldigt vanligt att idrottaren slutar med sin karriär då hen börjar studera vid en högskola. Då unga idrottaren börjar studera vid en högskola finns det flera val att göra vad gäller idrotten och livssituationen. Många slutar med idrotten och vill istället fokusera på annat i livet. (Mononen m.fl., 2014)

Det är viktigt att försöka skapa ett slags skyddsnät för idrottaren som hjälper idrottaren vid olika skeden av karriären (Bennie & O`Connor, 2004). Det är omgivningen som möjliggör och påverkar kvalitetsfaktorer hos unga idrottare. Familjen, tränaren, föreningen, skolan och vännerna spelar en stor roll med tanke på idrottarens utveckling till en toppidrottare. (Mononen m.fl., 2014).

I undersökningen togs det upp att idrottare borde koncentrera sig långsiktigt på olika mål som de har under förändringsprocessen. Tävlingsystemet borde utvecklas så att den

bättre kan svara på toppidrottens olika krav, till exempel rankingen till nationella mästerskap kunde eventuellt sänkas på grund av att dessa mästerskap är väldigt motiverande för de flesta idrottare. (Bennie & O`Connor, 2004). Idrottsföreningarna borde också tänka på stämningen i föreningarna. Det blir lätt en alltför dyster stämning där tränaren bestämmer över allting. Det är vanligt att barn känner att tränarna är för stränga och därför föredrar barnen att de röra på sig på ett annat sätt eller inte alls. (Juote, 2012). Enligt den internationella undersökningen kom det fram att spridningen av informationen vad gäller idrottskarriär innan 18-års åldern var den viktigaste rekommendationen. Detta gäller till exempel kombinationen av skolgång och idrott. (Bennie & O`Connor, 2004).

Förutom detta är det betydelsefullt att tänka på etik och moral. Inom idrotten borde man i allt större försträckning betona både etiska och moraliska regler. Det är speciellt viktigt att tänka på beteendet när det gäller unga idrottare. På detta sätt är sannolikheten mindre att ungdomen slutar med idrotten, som beror på att de känner en för stor press. Vid förflyttning av träningsgrupper (vid ungefär 18-års ålder) är det också viktigt att tänka på en lämplig balans mellan skolgång och idrott. För att balansen ska vara lagom behövs bland annat beslutsamhet och samarbete mellan beslutsfattare, tränare och föräldrar (Bennie & O`Connor, 2004).

Ända sedan år 2004 har kombinationen av idrott och skolgång varit viktiga teman som bör utvecklas i hela Europeiska unionen, men också i Finland. Kombinationen av toppidrott och högskolestudier har lyfts fram som ett av Europeiska unionens tyngdpunkter. Med hjälp av detta uppmuntras ungdomar att delta i idrott. Det har dock framkommit att om unga idrottare vill "nå toppen" ställer det till med problem när det gäller kombinationen av idrott och skolgång (Conzelmann & Nagel, 2003; Capranica & Millard-Stafford, 2011; refererad i Lämsä m.fl, 2014). Dessa utmaningar kan leda till att ungdomarna slutar idrotta eller får olika svårigheter i skolgången (refererad i Conzelmann & Nagel, 2003 & European Commission, 2004)

I Finland har kombinationen av idrott och skolgång fått sin början i slutet på 1960-talet då man började planera idrottsinstitutioner och år 1986 då man grundade idrottsinstitutionsorganisationen. Först dock under 2000-talet har kombinationen av idrott och skolgång lyfts mer och mer fram. (Manninen, 2014)

Olika idrottsliga verksamheter i högstadiet, har varit den senaste utvecklingsmålsättningen inom den finländska idrottsorganisationen. Verksamheterna ordnas i skolan, som läger eller en kombination av dessa. Målet med utvecklingen av dubbelkarriär är att stöda unga idrottares tillväxt och kombination av idrott och skolgång. Syftet är också att ungdomarna får stöd i frågor om livshantering. Ungdomar i åldern 13–15 år är först i början av sin idrottskarriär. I denna ålder är oftast inte heller vikten av motion och idrott helt strukturerat i livet. (Ristimäki, Kuokkanen & Kujala, 2019)

Att kombinera idrott och skolgång är aktuellt och intressant i dag med tanke på idrottarens vardag, vad som intresserar forskaren, politiska beslutsfattare och idrottens och utbildningens arbetare och idrottarens nära omgivning (Eu Expert Group, 2012, European Commission, 2004; refererad i Manninen, 2014). År 2009 framkom det i en undersökning att det finns ca. 50 högstadium som fokuserar på idrott i skolan (refererad i Järvinen, 2009, Kangaspunta, 2009 & Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus, 2013). På senaste tiden har det forskats en hel del om temat kombinationen av idrott och skolgång. Genom forskning har det bland annat kommit fram att det finns flera positiva följder med att delta i idrottsverksamheter. Det inverkar positivt där det gäller sociala, psykologiska och fysiska aspekter. Förutom detta påverkar det positivt på självuppfattningen och utvecklingen av identiteten. (Aarresola m.fl., 2012; refererad i Manninen, 2014).

Detta forskningsområde är dock relativt nytt och det finns fortfarande väldigt mycket att forska om. Människans idrottskarriär är oftast relativt kort och därför är det viktigt att idrottaren har någonting meningsfullt att göra efter idrottskarriären. Det är också väldigt få idrottare som når "toppen" under deras idrottskarriär. På grund av detta skulle det vara viktigt att idrottare studerar vid sidan av idrotten, eftersom detta ger säkerhet och

olika möjligheter också efter idrottskarriären. När det handlar om kombinationen mellan idrott och skolgång är det viktigt att tänka på vem som är med som idrottarens stöd i vardagen. Dessa stödpersoner bildar ett stödnätverk för den unga idrottaren. Dessutom ger dessa personer idrottaren en chans att växa och utvecklas i en trygg miljö. (Manninen, 2014)

4.2 Tävlingsidrott i ung ålder

År 2008 framkom expertgruppen inom fysisk aktivitet för barn och ungdomar att det skulle vara bra om barn och ungdomar i åldern 7–18 år är fysiskt aktiva minst 1–2 timmar om dagen. När det handlar om tävlingsidrott instruerar olympiska kommittén att ungdomar borde röra på sig minst 20 timmar i veckan. Det är dock viktigt att följa de rekommendationerna som lokala idrottsföreningarna har gällande träningsmängden bland unga. Den totala belastningen kan annars bli för stor. (Martela, 2020). *Nuoren Suomen Kasva Urheilijaksi* har liknande rekommendationer vad gäller träningsmängd bland unga idrottare. Enligt *Nuoren Suomen Kasva Urheilijaksi* ska unga tävlingsidrottare träna minst 20 timmar i veckan. I rekommendationerna ingår dock också all vardagsmotion och skolgymnastik. (Mononen m.fl., 2014). Mero, som är doktor i idrottsvetenskap skriver också att unga tävlingsidrottare bör träna mycket. Han poängterar att skicklighet och teknik är de viktigaste faktorerna i en idrottsprestation. På grund av detta bör man ta dessa i beaktande redan i barndomen och träna dessa förmågor så mycket som möjligt. Mero poängterar även att detta är motiverat på grund av att nervsystemet mognar tidigt i barndomen och det är då som det är lättast att lära sig skicklighet och teknik. (Mero, Nummela, Keskinen & Häkkinen, 2007).

Enligt Martela (2020) förekommer enighet inom idrottsföreningar om att barn och ungdomar borde röra på sig så mångsidigt som möjligt. Martela påpekar att träning är bra för barnets utveckling och att det inte är meningsfullt att binda sig till endast en gren för tidigt. Även Mononens m.fl. (2014) undersökningar visar liknande resultat. De erfarenheter barnen får av andra idrottsgrenar gör träningen mer mångsidig, är bra för barnets utveckling och ökar oftast lättare den totala träningsmängden. Martela (2020) poängterar att de idrottare som allvarligt strävar efter en karriär inom idrotten väljer oftast naturligt en idrottsgren vid ungefär 15 års ålder. Trots detta poängterar Mononens m.fl. (2014) viktigheten med att tänka på mångsidigheten vad gäller träningen, dvs. barn ska också träna annat förutom sin egen gren. Enligt Mero m.fl. (2007) borde skicklighet inom en gren ständigt ökas från 7 års ålder. Däremot är det också viktigt att fortsätta träna på de allmänna motoriska färdigheterna och koordination. Då barn har fått en mångsidig

grund inom olika idrottsgrenar, möjliggör det också att barnen lättare kan välja en gren vid 10–12 års ålder eller en aning senare.

En god fysisk skicklighet som är utvecklad i barndomen, möjliggör en övergång till systematisk och målorienterad träning senare. Om människan har tränat tillräckligt i barndomen, är sannolikheten större att hen kan träna mer i vuxenlivet och undvika skador. Vid urvalsfasen (dvs då ungdomen bestämmer om hen vill satsa hårt på en idrottsgren eller istället fokusera på någonting annat) är ungdomen oftast i högstadieåldern och i detta skede ökar oftast mängden av träning inom grenen hen valt. Dessutom blir det allt viktigare att tänka på träningens kvalitet. Vid planering av den unga idrottarens träning är det betydande att ta hänsyn till idrottarens individuella tillväxt och utveckling. (Mononen m.fl., 2014). I en undersökning framkommer att förändringsgruppen inom toppidrotten definierade nationella idrottarens bana år 2012. Denna bana uppdelas i tre olika skeden: barndomsfas (då människan är 0–12 år), urvalsfas (då människan är 13–19 år) och toppfasen (vuxenlivet). (Ristimäki, Kuokkanen & Kujala, 2019).

En hälsosam och sportig livsstil skapar grunden för att utvecklas till en välmående idrottare. Med en hälsosam livsstil menas den fysiska, mentala och sociala dimensionen. Det är också viktigt för unga idrottare att dessa aspekter är i balans. Hurudan livsstil individen har inverkan starkt på den unga människans välbefinnande. Detta igen påverkar träningen, inlärningen och återhämtningen. Vid urvalsfasen är det i synnerhet viktigt att tänka på dessa faktorer, eftersom träningens mängd och effekt ökar. För främjande av en idrottslig livsstil krävs det att unga lär sig om detta och därmed skapar förutsättningar som stöder ett sportsligt levnadssätt. (Mononen m.fl., 2014).

Den unga idrottaren är mitt i alltihopa. Familjen, tränaren, idrottsföreningen, skolan och vännerna spelar en viktig roll vad gäller idrottarens framtid. Vid urvalsfasen spelar vänner en mycket stor roll. Det är viktigt för den unga att känna att hen är en del av samhället, gruppen och föreningen. Dessutom har familjen ofta en avgörande roll i livet för den unga idrottaren. Framgångsrika idrottare får alltid stöd och uppmuntran av familjen och

andra nära. Förutom detta får unga idrottare oftast ekonomiskt stöd av sina föräldrar. Resultatet från undersökningen (Tekavc, Wylleman & Erpič, 2015) visar också att familjens stöd är betydande för unga idrottare. Om idrottaren inte får tillräckligt med stöd från vårdnadshavarna är det oftast svårt för unga idrottaren att fokusera på idrotten. Det är också viktigt att idrottaren har bra förbindelse med tränaren eftersom de tillbringar mycket tid tillsammans. (Mononen m.fl., 2014).

Den ungas dag är indelad mellan skola, fritid och vila. Om den unga har för mycket hobbyer kan det leda till sömnsvårigheter och störa skolgången. På grund av detta övervakar idrottsföreningarna ungdomarnas totala belastning. De poängterar att skolgång är viktigt. I bästa fall går både gymnastikundervisningen i skolan och idrottsförenings verksamheten hand i hand med varandra. (Martela, 2020). Mononen m.fl. (2014) poängterar också att den unga idrottaren spenderar en stor del av sin tid i skolan och att ur ett idrottsligt perspektiv är skolans betydelse tvåfaldig. Han betonar att det är viktigt att idrottaren har möjlighet att både träna och gå i skola och att dessa bör vara i balans med varandra.

Mononen m.fl. (2014) poängterar att det enbart är ungdomens egna entusiasm och lusten att utvecklas som gör att ungdomen kan utvecklas till en toppidrottare. Det är viktigt att idrottaren har möjlighet att träna på hens egen nivå och att hen har möjlighet att påverka sådant som angår hen själv, också inom idrotten. Det är också betydande att idrottaren känner att hen är en del av gruppen och föreningen.

Mononen m.fl. (2014) hävdar också att unga bör välja om de vill fokusera hårt på en idrottsgren, om de vill röra på sig på annat sätt eller om de vill koncentrera sig på någonting helt annat. Många ungdomar motiveras eftersom de vill utvecklas i någon idrottsgren, men också för att de vill utveckla sig själva. Att nå framgång i sin idrottsgren motiverar även ungdomarna att träna mycket. Det är dock viktigt att komma ihåg att passion inte enbart kan byggas upp med hjälp av framgång.

Härkönen (2014) poängterar också att om man vill nå toppen i en idrottsgren bör en idrottsgren väljas i ungdomen. De flesta unga idrottare väljer om de vill fokusera på en idrottsgren vid 13–19 års ålder. Mononen m.fl. (2014) poängterar däremot att om den unga idrottaren vill nå toppen ska hen välja en gren senast vid 15-års ålder. Under denna tid är träningsmängderna stora, vilket därmed leder till att unga bör tänka mer på återhämtningen. En tillräcklig mängd med vila, regelbunden kost och tillräckligt med förberedande och återställande träning ska ingå i den unga idrottarens träningsprogram. För att allt detta ska lyckas på bästa möjliga sätt krävs noggrann planering. Problem som ofta uppstår för unga idrottare vid 13–19 års ålder är kontinuerlig brådskas och för många fysiska och mentala utmaningar som pågår samtidigt. I många fall inser inte de unga idrottaren att belastningen är för stor eftersom motivationen är så hög. I detta fall har tränaren och föräldrarna en betydande roll. (Härkönen, 2014)

Mononen m.fl. (2014) undersökningar visar att urvalsfasen är oftast väldigt komplicerad för den unga idrottaren. Under den tiden sker det oftast många förändringar i livet, både inom och utanför idrotten. Det är viktigt att hitta olika åtgärder som stöder idrottarens väg på ett eller annat sätt. Ingen individ har starka idrottsförmågor eller en sportig livsstil direkt som födelsegåva. Vissa människor är mer begåvade, men det är alltid möjligt att bli bättre på en gren. (Mononen m.fl., 2014). Även Mero m.fl. (2007) poängterar att en idrottarens liv är för det mesta komplicerat, speciellt i urvalsfasen. För idrottare är det speciellt viktigt att tänka på att träningen är i balans med livssituationen. Det är viktigt att noggrant koordinera skolgång, hem, jobb, hobbyer och annat viktigt i livet. En noggrann koordination uppfostrar idrottaren stegvis till ett alltmer krävande träningschema, prestationer och andra aspekter i livet. Ifall det förekommer konflikter i fråga om bland annat träning, hemmet, människorelationer och skolan, reflekteras det också tydligt med tanke på idrottarens motivation och humör i träningen.

Den unga idrottarens dagliga träning och coaching är de viktigaste aktivitetsområden vid urvalsfasen. Coachingen i vardagen bör främja alla aspekter gällande kvaliteten på idrotten. Den dagliga träningen bör byggas som en helhet. Detta ska ske i idrottsföreningen, i

skolan och på egen hand. För att den unga idrottaren ska nå toppen behövs uthållighet. I den dagliga coachingen är det väldigt viktigt att tränaren ger positiva upplevelser och därmed inspirerar den unga idrottaren att träna och utvecklas. Det allra viktigaste är att stöda idrottarens inre motivation. För att utveckling inom idrotten kan ske, bör tränaren ha kunskap om hur barnet utvecklas och växer. Detta är speciellt viktigt då barnet går från barndomen till ungdomsåldern. (Mononen m.fl., 2014).

I urvalsfasen hålls största delen av träningen i första hand av idrottsföreningen. I detta skede kan dock fler och fler faktorer påverka unga idrottarens coaching. Det är vanligt att idrottaren har fler tränare, speciellt om idrottaren studerar vid en idrottsinstitution. Andra experttjänster blir också vanligare då idrottaren börjar satsa mer på idrotten. Samtidigt blir det en utmaning att vem som har en övergripande bild av idrottarens träning och utveckling. På grund av detta är det väldigt betydande att den unga idrottaren har en vuxen som stöd, som har en uppfattning om ungas tillväxt och utveckling. (Mononen m.fl., 2014).

Det mest kritiska skedet hos idrottare är tiden efter det andra stadiet (Manninen, 2014). Problem som oftast uppstår hos idrottare vid andra stadiet är bland annat, frånvaron från utbildningen, tidsbrist, för stor belastning och brist på information och vägledning (refererad i URA-työryhmä, 1999). Efter andra stadiet har det inte funnits idrottsinstitutioner som skulle ha varit som stöd när det gäller kombinationen av idrott och skolgång. Högskolor har inte på samma sätt haft stödnätverk jämfört med det andra stadiet eller andra länder, som Förenta staterna. (Manninen, 2014)

När det är frågan om tävlingsidrott handlar det oftast om att individen har ett mål som hen vill förverkliga. Personen som tävlingsidrottar strävar för det mesta efter utveckling och framgång (refererad i Koski & Tähtinen, 2005). I en undersökning framkom att när det diskuteras om utveckling handlar det både om fysiska och psykiska egenskaper. Egenskaper som att lära sig nytt och att utvecklas fysiskt var egenskaper som motiverade eleverna att idrotta. Viktiga psykiska egenskaper som betonades var bland annat

stresstålighet och uthållighet. Det som ungdomarna ansåg vara speciellt viktigt var att alla hittar en gren som hen trivs med och vill utvecklas i. Det är viktigt att barnen redan i ung ålder får erfarenhet av mångsidig idrott och vad idrott är, eftersom det både stöder den unga idrottaren och ger en bild på vad toppidrott är. (Ristimäki, Kuokkanen & Kujala, 2019).

4.3 Elitidrott och det finländska skolsystemet

Med dubbelkarriär avses att kombinera idrott och studier. För att försöka förbättra situationen med att kombinera skolgång och idrott i Finland har idrottsakademier grundats. Idrottsakademiernas uppgift är att underlätta idrottarens förflyttning från andra stadiet till högskolor och att förbättra möjligheten att både studera och idrotta. (Manninen, 2014). Idrottsakademierna ser till att idrottarna har en internationellt jämförbar daglig coaching och arbetsmiljö. Begåvade unga har en chans att nå sin potential inom idrotten. Idrottsakademierna arbetar på ett etiskt hållbart sätt, och ser till att utbildning och förberedelse för en civil karriär hanteras på ett ansvarsfullt och systematiskt sätt. Idrottsakademierna har utvecklats på så sätt att förutom andra och tredje stadiet är även en del högstadier med i idrottsakademierna. Från och med i början på 2014-talet fanns det 19 idrottsakademier i Finland. Samarbetet med bland annat kommuner och städer utvecklas också ständigt. (Suomen Olympiakomitea, u.å.).

Elitidrott och skola har traditionellt sätt varit två skilda system i Finland. Idrott och elitidrott har för det mesta baserat på frivillig verksamhet i idrottsföreningar (Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus, 2013; refererad i Manninen, 2014). Småningom har också Finlands skolsystem gjort som många andra länder, det vill säga tagit ansvar för olika förutsättningar som elitidrotten kräver. Föreningsverksamheternas roll i Finland kommer dock ändå att vara stor också i framtiden. (Manninen, 2014). En av de viktigaste strategierna som infördes under 2000-talet vad gäller toppidrott är stödjande av dubbelkarriär. Många har fått förståelsen att idrottskarriären endast pågår under en kort tid i jämförelse med arbetslivet. (Mononen m.fl., 2014)

Pauli Vuolle var den första som forskade om dubbelkarriär bland finländska idrottare. Han gjorde en omfattande forskning vad gäller utmaningar bland toppidrottarens livsbalans, dagliga rutiner, utbildning och idrottskarriär. (refererad i Vuolle, 1977 & 1978). Resultaten visade att toppidrottare tränade och tävlade förr som amatörer vid sidan av arbete och studier. I undersökningen framkom också att de flesta övergick från skolan till arbetslivet vid 18,5 års ålder. Därmed framläggs det att största delen började idrotta mer målinriktat vid 17,4 års ålder. Idrottskarriär och studier pågick samtidigt endast en stund. Dessutom framkom det i resultaten att idrottarna var relativt välutbildade jämfört med resten av befolkningen. (refererad i Vuolle, 2001)

Senare skedde det stora förändringar vad gäller idrottssystemet. Idrotten blev mer professionell och övergången till tävlingsidrott och målmedveten träning ägde rum i en tidigare ålder. Vuolle forskade bland annat om professionella ishockeyspelares vardag. Nästan hälften av ishockeyspelarna anser att idrotten har en skadlig effekt på studier. I undersökningen framkom också att mer än en fjärdedel är missnöjda med sin utbildning. Däremot framläggs det att 86–91 % av spelarna är nöjda med sin arbetskarriär efter en avslutad idrottskarriär. (refererad i Vuolle, 2001)

Flera undersökningar visar att det förekommer två konkurrerande åsikter vad gäller dubbelkarriär. En del studier visar att båda karriärerna är möjliga att utföra och att de kan komplettera varandra. (refererad i Manninen, 2014, Oksanen, 2004 & Turpeinen, 2012). I svensk och internationell forskning förekommer det liknelser vad gäller fördelar med en dubbelkarriär. Fördelar som lyfts fram är: lindrar pressen på att prestera, hjälper att sätta saker i perspektiv, kunskaper kan överföras mellan idrotten och studierna och hjälper till att upprätthålla intresse och motivation i satsningen långsiktigt. Dessutom främjar kombinationen av idrott och studier upplevelsen att livet också består av annat än idrott och dubbelkarriären ger ökad trygghet, eftersom idrottaren får en känsla att framtiden är säkerställd oberoende av prestationerna i idrotten. Detta leder även oftast till bättre prestationsförmåga inom idrotten. (Riksidrottsförbundet, u.å.).

Däremot finns det studier som framför att det är svårt att kombinera idrott och studier (Metsä-Tokila, 2001, Pekkala, 2003 & Yrjölä, 2011). I svensk och internationell forskning har också nackdelar vad gäller dubbelkarriär lyfts fram. Nackdelarna med kombinerandet av idrott och studier speglas för det mesta i elitidrottande studenters aktiva livssituation och de dagligen utkommande utmaningarna som bör lösas för att kunna utvecklas framgångsrikt. En elitidrottande student har krav att klara sig både inom idrott, studier och privatliv. Detta leder till att personen är i en beständig kamp att på ett bästa möjliga sätt använda sin tid och energi. Ibland kan det hända att elitidrottande studenter fokuserar för mycket på ett område t.ex. idrott, vilket därmed påverkar negativt på utvecklingen i andra områden i livet. Detta kan i sin tur leda till ensidig identitetsutveckling och andra negativa följder, som skador, överträning, ångest eller depression. I sådana fall är det vanligt att elitidrottande studenter avslutar antingen sin idrottskarriär eller studierna. (Riksidrottsförbundet, u.å.). Ryba, Aunola, Ronkainen, Selänne & Kalaja (2016) undersökningar visar liknande resultat. Det förekommer konflikter gällande dubbelkarriär. En toppidrottare bör binda sig till ett visst tränings- och tävlingschema och resa mycket, vilket ibland är väldigt utmanande. Dessutom ska en idrottare ha tillräckligt med återhämtningsperioder. En studerande bör däremot förplikta sig till ett fullständigt studieprogram.

I en annan undersökning studerades också kring utmaningar och problem som är förknippade med idrottarens dubbelkarriär. I undersökningen deltog internationella idrottare som studerar vid Jyväskylä universitet. Utmaningar och problem som dök upp var obligatoriska närvarokurser, att kombinera studier och tävlingsperioder, svårigheten att samla in de obligatoriska studieveckorna och stödmånaderna. Dessutom framkom det att för idrottande studeranden är det omöjligt att få arbetslivserfarenhet under studietiden. Trots de olika svårigheterna är alla informanter som var med i undersökningen relativt nöjda med sin situation. (refererad i Jokinen, 2008, Manninen, 2014, Hämmäläinen, 2014 & Oksanen, 2004).

Även Härkörens undersökningar visar liknande resultat. I undersökningen framkommer att trots att idrottsakademier har grundats förekommer det flera utmaningar vad gäller

dubbelkarriär. En stor utmaning som kom upp i studien är koordinerandet av skolgång och träning. Förutom detta ska idrottaren välja fortsatta studier och studieort efter grundskolan. Oberoende vad unga väljer kan det kräva att hen bör flytta till en annan ort. Detta kan igen leda till ekonomiska och sociala utmaningar. Beroende på idrottsgren kan det dessutom bli utmanande att hitta en passande grupp eller överhuvudtaget en grupp att träna med på den nya orten. Föräldrarna och tränarna ska stöda idrottaren vid svåra valsituationer. (Härkönen, 2014). Under urvalsfasen gör den unga idrottaren flera val både inom idrotten och i personliga livet. Flera av valen styrs också från miljön. Inom idrotten görs val i bland annat coachingen, idrottsföreningar och idrottsinstitutioner. En del av unga idrottaren är med i en talanggrupp och idrottsklass, och får därmed mer tid för idrotten. Dock förekommer det väldigt lite forskning om effekterna bakom dessa. (Mononen m.fl., 2014).

Unga väljer ofta att studera vid sidan av idrotten, så de har ett yrke i framtiden. En stor nackdel som dök upp i en undersökning är faktorerna utanför idrotten, som påverkar möjligheterna för att idrotta. (Mononen m.fl., 2014). Även Ryba m.fl. (2016) undersökningar visade liknande resultat. I undersökningen framkom också att dubbelkarriär lätt kan leda till utmattning, eftersom både idrott och skola ställer specifika krav. Mononen m.fl. (2014) påpekar dock att det viktigaste är i alla fall att idrottaren har en plan hur hen tänker kombinera idrottskarriären med studierna eller arbetslivet.

Det framläggs i en undersökning att stödet idrottaren får för att underlätta dubbelkarriär har förbättrats. Alla idrottare som deltog i undersökningen betonade också vikten av utbildning. Undersökningen visar att utmaningar för idrottare med dubbelkarriär identifierades också bland annat det att studierna inte är tillräckligt flexibla, brister i kommunikation mellan utbildningsinstitutioner och idrottsmiljön och överbelastning, speciellt då studierna och tävlingsperioden överlappar varandra. (refererad i Jokinen, 2008, Manninen, 2014, Hämäläinen, 2014 & Oksanen, 2004).

I undersökningen framläggs att idrottarna är nöjda med det mesta gällande dubbelkarriär, trots att de ibland är tvungna att kompromissa från vilande, matvanor eller träning. I undersökningen framkom också att det förekommer skillnader beroende på om idrottaren tävlar individuellt eller i ett lag. Individuella idrottare kan träna mer flexibelt i jämförelse med lagidrottare. Däremot framförs det att individuella idrottare tycker att långa träningsläger utomlands är svåra att kombinera med studier. Studien utförd av Tekavc m.fl. (2015) visar också att lagidrottare klarar sig oftast ekonomiskt bättre i jämförelse med individuella idrottare. Alla idrottare berättade att de skulle behöva mer stöd för att planera sina studier. Idrottarna kände dock att de inte förtjänar någon ”specialbehandling” för att de är idrottare. (refererad i Jokinen, 2008, Manninen, 2014, Hämäläinen, 2014 & Oksanen, 2004).

Idrottande studeranden utför ofta sina studier långsammare än som nationellt rekommenderas (refererad i Airas, 2014 & Lämsä m.fl., 2014). En undersökning har gjorts bland idrottare i sju idrottsakademier. I undersökningen framkom att studeranden vid universitet utför i genomsnitt 46,7 studiepoäng per läsår (refererad i Lämsä m.fl., 2014). I studien framläggs även att studietakten beror på idrottarens nivå. Desto högre nivå idrottaren är på, desto långsammare är studietakten. I undersökningen framkom också att trots att idrottarna inte når 60 studiepoäng per läsår, avslutar de sina studier för det mesta i samma takt med andra studenter. Största delen av idrottarens studier tar dock längre än 5 år. (Ryba, Ronkainen, Selänne & Kalaja, 2016). På grund av detta är många idrottare oroad över bristen på studiestödmånaderna och därmed studiepoängen, för att överhuvudtaget få stöd (refererad i Pekkala, 2003).

Oavsett att alla idrottare som deltog i undersökningen är av den åsikten att tidsbristen orsakar mest problem vad gäller dubbelkarriär, förekommer det även andra problem som idrottarna gärna vill ändra på. Ett problem som dök upp i undersökningen är att tredje stadiet inte stöder idrott och utbildning tillräckligt och att det inte överhuvudtaget förekommer en skild studieplan som är menat för toppidrottare. (refererad i Jokinen, 2008 & Yrjölä, 2011). Enligt *Päijät Hämeen – Liikunta ja urheilu* (2014–2020) har däremot

de flesta läroanstalter i Finland ett inlärningsinnehåll som är riktade särskilt för idrottare. Även flexibilitet i studieplanering beaktas.

I en undersökning framkom också att en tredjedel av idrottsakademins idrottare anser att idrottsakademien inte är till alltför stor hjälp vad gäller kombinationen av tävlingsidrott och studier. Trots detta är det 80 % av idrottarna nöjda med sin studieframgång. Av idrottarna är även 59 % av den åsikten att kombinationen av idrott och skolgång fungerar bra eller relativt bra. (refererad i Gröhn & Riihivuori, 2008)

De flesta i Finland förvärvar ett yrke åt sig själv genom utbildning. Till idrottare erbjuds olika alternativ. Detta kräver dock egen satsning och åtagande. För att unga idrottare ska ha en möjlighet att skapa en idrottskarriär på hög nivå, är det särskilt viktigt att tränaren är medveten om hurudan träningsmängd och träningskvalité som är passande för idrottaren. Unga idrottarens vardag bör i allmänhet inte vara stressande. På detta sätt möjliggörs en bra kvalité för daglig idrott och skolarbete. Det är viktigt att föreningen, tränaren och skolan samarbetar för att uppnå bästa möjliga resultat. (Härkönen, 2014)

Då idrottaren börjar studierna vid en annan ort är det speciellt viktigt att ha en väl genomförd plan vad gäller träning och skolgång. Det är särskilt viktigt att säkerställa att coachingen är tillräckligt högklassig på den nya orten. I de flesta fall byts tränaren eller åtminstone delas coachingen mellan tränare. Detta är oftast en utmanande situation för idrottaren. (Härkönen, 2014). När det handlar om dubbelkarriär bland idrottare spelar kulturen också en stor roll (refererad i Ryba, 2016). I allmänhet är det viktigt att tänka på nationella traditioner och kulturer vid planering av idrottskarriär, eftersom olika kulturer har olika traditioner vad gäller träning och skolgång. (Ristimäki, Kuokkanen & Kujala, 2019). Den finländska coachingen inom idrott fokuserar för mycket på den tekniska utvecklingen i idrottsprestationerna. Däremot satsas det inte tillräckligt mycket på idrottarens psyke. Coachingen i Finland bör sträva efter att ytterligare utvidga den mänskliga uppfattningen och ta mer hänsyn till idrottarnas livssituation som helhet. (Mero m.fl., 2007)

4.4 Internationella perspektiv

Undersökningar om dubbelkarriär mellan olika länder har utförts. En framgångsrik dubbelkarriär i jämförande studier mellan olika länder visar att bristen på tid är någonting som ofta nämns och som är ett stort hinder. Idrottarens möjligheter att idrotta och studera har undersökts i åtta länder. I undersökningen deltog Finland, Sverige, Ryssland, Belgien, Storbritannien, Förenta staterna, Kenya och Kina. (refererad i Metsä-Tokila, 2001)

En undersökning visar att konkurrensen som uppstår bland idrottare skapar press för att ägna sig enbart för idrotten. Det framkom också att många idrottare, oavsett land, avbröt skolan för att få mer tid att träna. (refererad i Metsä-Tokila, 2001). I studien utförd av Tekavc m.fl. (2015) visade att professionella simmare och korgbollspelare upplever olika stadier i sin karriär, vilka är kopplade till övergångarna och utmaningarna inom idrottskarriären och studierna, men också inom andra områden i idrottarens liv. Idrottaren har olika utmaningar vad gäller dubbelkarriär. Det kan vara sociala, psykologiska eller ekonomiska faktorer som påverkar utvecklingen av dubbelkarriären. Största delen av idrottarna som deltog i denna studie bestämde sig för att fortsätta med både sin idrottskarriär och studier, trots att det fanns en hel del utmaningar. Trots att idrottarna upplevde utmaningar med att kombinera idrott och studier, tyckte idrottarna att det också fanns fördelar med detta. De upplevde att dubbelkarriär påverkar positivt på deras självkänsla och personliga tillfredsställelse.

Resultaten i flera undersökningar visar att det är väldigt utmanande att kombinera idrott och studier utan särskilda arrangemang. Det framkom dock att Finlands idrottsorganisation utvecklas hela tiden till en alltmer uppmuntrande organisation för unga idrottare. (refererad i Metsä-Tokila, 2001). I en annan undersökning där nio EU-länder deltog, framkom att läroanstalterna i Finland inte stöder idrottarnas dubbelkarriär tillräckligt. Denna undersökningen visar även att det är speciellt svårt i Finland att kombinera idrott med studier. Det framläggs att 40 % av finländska idrottare som studerar vid en högskola, meddelade att de avbryter studierna om idrottskarriären förhindrar bland annat

godkända tentamensresultat. (refererad i Yrjölä, 2011). Många finländska idrottare har en stark idrottslig identitet, vilket gör att utvecklingen inom idrotten spelar för dem en större roll än att ha fullgjort en utbildning (refererad i Gröhn & Riihivuori, 2008, Pekkala, 2003 & Yrjölä, 2011). I båda undersökningarna kommer det tydligt fram att det är svårt att kombinera idrott med studier och att läroanstalterna i Finland inte stöder idrottarens karriär tillräckligt.

Forskningsresultat visar att för finländska och andra länders idrottare är det speciellt krävande att studera under tävlingsperioder. Resultaten i forskningen framför också att det är utmanande att få tillräckligt med arbetserfarenhet och hantera ekonomiska utmaningar. (Ryba, Aunola, Ronkainen, Selänne & Kalaja, 2016). Förenta staterna är ett land som har lyckats på ett bra sätt kombinera högskolestudier med idrott. Finland borde ta exempel av dem. Det finns dock flera olikheter i skolsystemen mellan Förenta staterna och Finland som bör tas i beaktande. Det skulle dock vara bra om Finland skulle utvecklas och lära sig nytt när det handlar om att kombinera skolgång och idrott. (Manninen, 2014).

I Förenta staterna har man byggt in idrotten och studierna i själva skolsystemet. Utbildningsinstitutionernas utbildningsprogram innehåller väldigt mycket idrott. De är jämförbara med Finlands idrottsföreningar. Utbildningsinstitutionerna i högstadiet och gymnasiet tävlar mot varandra för att vinna olika mästerskap. I dagens läge har också nästan alla elever som deltar i idrottsverksamheter en professionell tränare. I Förenta staterna är skoldagarna organiserade på så sätt att det finns tid för idrott, eftersom idrott ses som en viktig del av skolsystemet. (refererad i Sage, 1980 & Sage, 1998). Idrottsverksamheten i Förenta staterna är kommersiellt, likasom professionell idrott. Turneringarna mellan universiteten i t.ex. korgboll är väldigt populära och dessa matcher samlar ihop en stor publik med tiotusentals åskådare och miljontals tittare vid televisionerna. En stor mängd pengar har samlats ihop med hjälp av dessa turneringar. Kommersialiseringen har dock kritiserats en hel del. Det har bland annat lyfts fram att det ända som universiteten strävar efter är rykte, ära och finansiella vinster. Det har till och med hävdats att man inte bryr sig så mycket om idrottarnas skolprestationer, utan prestationerna inom idrotten är

det som betyder något. (refererad i Eitzen & Sage 1993, Fort 2006, Metsä-Tokila, 2001 & NCAA, 2013)

I Förenta staterna kan så gott som alla börja studera på universitet. På grund av detta försöker man få begåvade idrottare till studerande, trots att idrottaren nödvändigtvis inte har bra förhållanden att slutföra en examen. De begåvade idrottarnas studieavgifter täcks av stipendier. De studeranden som idrottar klargör studierna bättre än de som inte idrottar. Av de idrottare som tävlar på den högsta nivån klargör 82 % studierna i tid. Idrott i högskolorna är en viktig del av det amerikanska samhället, både socialt och ekonomiskt. (refererad i Metsä-Tokila, 2001, NCAA, 2013, Sage, 1980, Sage 1998 & Sperber, 1990.)

Finlands och Förenta staternas modeller skiljer sig väldigt mycket från varandra. Den största skillnaden märks vad gäller organisering av idrott. I Finland är det idrottsföreningarna som är i en stor roll då det gäller målmedveten tävlingsidrott medan det i Förenta staterna är skolsystemet. Finland kunde i viss mån ta modell av Förenta staterna när det gäller idrott i skolan. I Finland kunde man ha mer idrott i skolorna, till exempel genom att eleverna deltar i olika klubbverksamheter. Idrottande studeranden i högskolorna kan ha det ekonomiskt svårt när det gäller målmedveten idrott. (refererad i Kärmeniemi, Lämsä & Savolainen, 2013.). Timo Ritakallio, som är olympiska kommitténs ordförande poängterar också att idrottare i Finland ofta stöter på ekonomiska svårigheter. Ritakallio betonar att både statsfinansieringen och sponsorinsamlingen kunde förbättras. Finland ligger långt bakom i detta i jämförelse med t.ex. Sverige, Norge och Danmark. (Isaksson, 2018). Som en lösning på detta kunde Finlands skolsystem utvecklas genom att till exempel ge ut stipendier eller andra lösningar som stöder idrottare ekonomiskt (Manninen, 2014).

I en undersökning framkommer det att det skulle vara viktigt att ta de nationella traditionerna och kulturen i beaktande vid förverkligande av idrottskarriär. I Norden och i en del av Europa är det idrottsföreningarna och skolorna som har ansvar över att barnen och ungdomarna rör på sig (refererad i Seippel, 2010). Idrottsföreningarna hjälper

idrottarnas chanser att utveckla sig i sin idrottskarriär. Skolorna däremot strävar efter att främja elevernas hälsa med hjälp av idrottspedagogik (Ferry, 2014). I Europa har man dock i olika sammanhang försökt förbättra kombinationen mellan idrott och skolgång (refererad i Aquilina, 2013; Ristimäki, Kuokkanen & Kujala, 2019).

Den europeiska kommissionen har släppt ut dubbla karriäruppriktningar. Dessa uppmuntrar beslutsfattare i medlemsstaterna att skapa och genomföra handlingsplaner, för att stödja idrottarens möjligheter att både studera och idrotta på heltid. (refererad i EU expert Group, 2012). I Finland har bland annat utbildningsarrangörerna på flera olika sätt försökt underlätta kombinationen av idrott och skola vid olika stadier av idrottskarriären (refererad i Härkönen, 2014; Ristimäki, Kuokkanen & Kujala, 2019).

Finlands Olympiska kommitté koordinerar kombinationen av toppidrott och studier och utvecklingen av detta tillsammans med idrottsakademier, idrottsorganisationer, utbildningsinstitutioner, utbildningsministeriet, idrottarna och tränarna. (refererad i Olympiakomitea, 2017).

5 Metod

5.1 Syfte, forskningsfrågor och material

Syftet med fallstudien är att undersöka hur åttondeklassare i en idrottsprofilerad skola upplever kombinerandet av idrott och skolgång samt hurdana kost- och sömnvanor de har. I min kandidatavhandling (2018) undersöktes sjundeklassares syn på ”kombination av tävlingsidrott och skolgång” i samma skola. I resultatet framkom att överlag tyckte eleverna att det är positivt att kombinera tävlingsidrott och skolgång, trots att det kom fram att de ibland kan känna att de är väldigt trötta efter en stor träningsbelastning och att de ibland har svårt att bland annat hinna göra läxor. I denna uppföljande fallstudie i samma skola kommer jag att undersöka förutom kombinationen av tävlingsidrott och skolgång, också om hurdana kost- och sömnvanor de som nu går på årskurs 8 har.

Datamaterialet i denna studie har insamlats och ingår i Jan-Erik Romars och Joni Kuokkanens forskningsprojekt *Idrottshögstadiet* (*Urheiluyhäkoulu*). Projektet är en del av Finlands Olympiska kommittés idrottsakademiprojekt *Idrottshögstadiet*. Detta projekt är nytt och dess syfte är att stöda unga idrottare att fokusera på både idrott och skolgång i Finland. Målet med *Idrottshögstadiet* är att bland annat förbättra idrottsakademiernas verksamheter och samarbete i högstadier, att möjliggöra att idrottaren får träningstid under skoldagarna och att stöda idrottaren att göra val gällande idrottskarriären då hen övergår till andra stadiet. Idrottsakademierna erbjuder olika stöd-tjänster för idrottare, så att de har lättare att både studera och idrotta samtidigt. (Olympiakomitea, u.å.). Jag kommer att koncentrera mig på enkät- och intervjumaterial om hur eleverna upplever kombinationen av tävlingsidrott och skolgång samt hurdana kost- och sömnvanor eleverna har.

Undersökningen är en fallstudie och empirin har samlats in med hjälp av intervjuer och enkäter. Datamaterialet har samlats år 2019 och idrottselever i högstadier har fungerat som informanter. Materialet har samlats med hjälp av intervjuer med idrottselever i årskurs åtta. Enkäten som åttondeklassarna svarade på var digital. Förutom idrottseleverna

har också deras lärare och rektor intervjuats. Undersökningen är både av kvantitativ och kvalitativ karaktär. Utöver det empiriska materialet från forskningsprojektet har jag använt mig av relevant forskning om idrottselevers situation.

I denna avhandling kombineras kvantitativ och kvalitativ metod för att svara på de tre forskningsfrågorna. Tillämpningen av blandade metoder (mixed methods) handlar kvalitativt om att beskriva nyanser i idrottselevernas upplevelser av skolgång och idrottssatsningen, medan strävan samtidigt är att kvantitativt beskriva utmärkande uppfattningar om tematiken i forskningsprojektet som helhet.

5.2 Fallstudie som metod

Fallstudier betyder, som namnet säger, studier av utmärkande fall. Metoden möjliggör att undersöka fenomen avskilda från sina sammanhang. Fallet som undersöks bör vara en isolerad enhet med en klar avgränsning. När man gör en fallstudie väljer man att sätta fokus på en bestämd person, organisation eller dylikt (Merriam, 1994). Ett utmärkande drag för en fallstudie är möjligheten att fördjupa sig inom något ämne. När det handlar om fallstudier är forskaren intresserad av vad som äger rum i miljön men även möjliga förklaringar till förekomsten. (refererad i Ritzén, 2016; Denscombe, 2014)

Forskning som väljer fallstudie som metod lämpar sig väl då det handlar om avgränsade studier eftersom det fokuseras på ett eller enbart några få fenomen. Fallstudier tillämpas oftast för att utforska fakta och dessa studier möjliggör att man kan se saker i detalj, jämföra valmöjligheter eller rapportera iakttagelser i en situation. Den informationen som man får används även för att förstå bakomliggande orsaker till varför det som noterades i studien inträffar. (refererad i Ritzén, 2016; Denscombe, 2014)

En fallstudie granskar oftast någonting som redan existerar, det vill säga det är inte någonting som skapats endast för forskningen. Enligt Lindstedt (2017) är det viktigt att

det fall man väljer att studera inte är ett slumpmässigt val utan bygger på noggranna övervägningar. Valet av Onkilahden koulu har skett utifrån målen i ovannämnda forskningsprojekt. En fallstudie av idrotts elever i denna skola kan fördjupa förståelsen av kombinationen skolgång och elitidrott bland åttondeklassare. Det är inte heller ett slags försök där den som undersöker kontrollerar olika variabler med syfte att mäta effekterna. Det fallet som man undersöker finns redan före man börjar med själva undersökningen och den fortsätter att finnas tills den slutförs. (refererad i Ritzén, 2016; Denscombe, 2014)

En fallstudie studerar processer och relationer med fokus på nyanser t.ex. i informanternas utsagor (Lindstedt, 2017). Fallstudier som metod används ofta då det handlar om att beskriva någon situation, men är relativt olämpliga till bland annat analyser och granskningar. Det är viktigt att forskaren är medveten om detta. När man gör en fallstudie är det betydelsefullt att man är observant då det handlar om detaljer. (refererad i Ritzén, 2016; Denscombe, 2014)

När forskaren gör en fallstudie kan hen använda sig av både kvalitativa och kvantitativa metoder. Den som gör forskningen kan exempelvis använda sig av intervjuer, vetenskapliga artiklar, frågeformulär och olika observationer. Användningen av olika metoder rekommenderas för att överblicken ska bli så bra som möjligt. Forskaren kan använda sig av alla metoder som är passande för det som undersöks. (refererad i Ritzén, 2016; Denscombe, 2014). Forskning med blandade metoder är i allmänhet ett tillvägagångssätt för kunskap, både teori och praktik som försöker överväga flera synpunkter, positioner och perspektiv (Johnson, Onwuegbuzie & Turner, 2007). Forskare kan samtidigt jämföra resultat från kvalitativt och kvantitativt data. Det handlar om att samla in båda typerna av data ungefär samtidigt. (Wisdom & Creswell, 2013).

Blandade metoder är ett samlingsbegrepp som syftar på att forskare kan samtidigt bedöma information med hjälp av parallella konstruktioner för båda typerna av data. Blandade metoder är särskilt användbara då man vill förstå motsättningar mellan kvantitativa och kvalitativa resultat. Forskaren bör analysera båda typerna av data separat och

därmed jämföra resultaten genom olika procedurer. Forskaren kan exempelvis samla in kvalitativt data för att bedöma personers upplevelser av någonting och samtidigt samla in kvantitativt data som mäter kvaliteten på det som undersöks. Dessa två typer av data kan öka validiteten för varandra, men också skapa en fast grund för att dra slutsatser. (Wisdom & Creswell, 2013).

Styrkan med ett sådant tillvägagångssätt är att forskare lätt kan få ett djup i det som de vill forska i. Dessutom kan de ställa olika följdfrågor, gällande sådant som de vill ha mer detaljerade svar på i sin studie. (Eliasson, 2013). Blandade metoder ger en röst till deltagarna i studien och säkerställer att resultaten baserar sig på deltagarnas erfarenheter. Begränsningar med att tillämpa blandade metoder kan vara att det är utmanande att planera och genomföra. Det krävs en noggrann planering för att beskriva alla aspekter av forskningen (både för kvalitativa och kvantitativa delarna). Integreringen av det kvalitativa och kvantitativa data under själva analysen är oftast den mest utmanande fasen för forskarna. Studier av blandade metoder är mer arbetsdryga och tidskrävande än studier där man endast använder sig av en metod. (Wisdom & Creswell, 2013).

Enstaka fallstudier ska inte betraktas som en del av själva undersökningen, med andra ord skall inte en del av processen företräda hela undersökningen. Idén med en fallstudie är att noggrant undersöka fallet och därmed komma fram till bland annat uppfattningar, idéer eller antaganden. Detta är viktigt eftersom dessa möjligtvis kan tydliggöra vad som inträffar och varför i en specifik omgivning. (refererad i Ritzén, 2016; Denscombe, 2014)

Då forskaren gör en fallstudie bör man vara medveten om att fallstudiernas mål är att bredda och dra allmänna slutsatser vad gäller teorier. De resultat man får från fallstudier bör inte betraktas som fullständiga och därför måste de få stöd från andra studier. (refererad i Ritzén, 2016; Denscombe, 2014). Genom att använda sig av fallstudiemetoden kommer forskaren fram till en helhetsinriktad tolkning, men också att man bör kunna utveckla generella teoretiska uttalanden vad gäller regelbundenhet i motsvarande sammanhang. (refererad i Becker, 1968; Merriam, 1994). På detta sätt kan bland annat

tillförlitligheten granskas. Resultaten kan också ses som en fortlöpande utvecklingsgång och de kan utnyttjas för att bland annat förbättra olika förslag som redan framställts i tidigare forskning. Med hjälp av fallstudier kan man få goda resultat då man vill utveckla och pröva teorier. (refererad i Ritzén, 2016; Denscombe, 2014).

Valet av fallstudie som metod grundade sig på en önskan att fördjupa mig i åttondeklassarens kombination av elitidrott och skolgång, särskilt hur de upplever sitt val av dubbelkarriär i en så tidig ålder, men också vad de berättar om sin livshantering såsom kost och sömn. I resultatredovisningen har jag jämfört de intervjuade eleverna med alla övriga idrottselever som deltog i projektet *Idrottshögstadiesförsöket*. Jag använder mig av fiktiva namn på både elever och lärare. På så sätt skyddar jag informanternas integritet.

5.3 Val av informanter

Materialet som analyserats i denna avhandling har samlats in år 2019 och 2020. Detta projekt är som sagt en del av Finlands Olympiska kommitténs idrottsakademiprojekt *Idrottshögstadiesförsöket 2019*. Syftet med projektet är att utveckla en rikstäckande modell i högstadier, där eleven får vägledning för utvecklingen av hens livsförmåga och förmågan att kombinera studier och idrott. I projektet medverkar 25 högstadieskolor i Finland, från 14 kommuner.

Eleverna och lärarna i min studie skulle vara en del av *Idrottshögstadiesförsöket*. Eleverna och lärarna som intervjuades skulle gå i Onkilahden koulu. Sex elever i idrottsklassen i årskurs åtta i Onkilahden koulu fungerade som informanter i intervjuerna (fyra flickor och två pojkar) och 195 elever svarade på den ena enkäten och 914 på den andra enkäten. Den ena enkätundersökningen handlade om hurdana kost- och sömnvanor eleverna har medan den andra enkätundersökningen handlade om hur eleverna upplever kombinationen av tävlingsidrott och skolgång. Jag valde Onkilahden koulu, eftersom jag visste att det är en skola med idrottsklasser. Jag var också medveten att en av forskarna i projektet *Idrottshögstadiesförsöket* hade intervjuat dessa elever och jag fick därmed

möjligheten att medverka i detta projekt, genom att analysera och använda deras intervju- och enkätmaterial.

De intervjuade idrottseleverna representerar olika idrottsgrenar. Lasse spelar ishockey, Lotta simmar och Klara har konståkning som sin hobby. Lisa och Wilma spelar fotboll, medan Johan spelar både fotboll och innebandy. I intervjuerna deltog också klassförestandaren Hanna och gymnastiklärarna Leena och Mika vars synpunkter kompletterar förståelsen av idrottselevernas utsagor och upplevelser.

5.4 Undersökningens genomförande och analys av data

Projektet *Idrottshögstadiet* är ett relativt nytt och stort projekt och undersökningen genomfördes med hjälp av webbenkäter och intervjuer. Materialet har samlats ihop med hjälp av en Webropol-nätundersökning. Före eleverna besvarade frågorna i undersökningen, måste elevernas vårdnadshavare godkänna detta genom en skriftlig underteckning. Alla elever som deltog i undersökningen fick även ett individuellt ID-nummer. Eleverna svarade på enkätundersökningen i ett klassrum, under lärarens övervakning. Intervjuerna utfördes av en forskare vid Onkilahden koulu i Vasa. Forskaren hade i förväg bett skolans och elevernas tillstånd att utföra intervjuerna. Intervjuerna spelades in och varje intervju tog ungefär 20–30 minuter. Intervjumaterialet har sedan transkriberats.

I min avhandling fokuserade jag på att analysera vad idrottseleverna sagt i intervjuerna och hur de svarat i enkätundersökningarna. De intervjuade informanterna går i Onkilahden koulu i årskurs åtta, medan alla andra idrottande eleverna som svarade på enkätfrågorna går i olika skolor runt om Finland (även i Onkilahden koulu i Vasa).

Med hjälp av intervjuer får forskaren mer pålitliga svar i jämförelse med t.ex. enkäter, där människor kan svara enligt sin egen vilja, oberoende om det stämmer eller inte (Ejvegård, 2003). Tolkningen av intervjuerna bygger för det mesta på direkta utlåtanden,

men utvecklas därefter i en konversation forskaren och det empiriska materialet emellan (Dalen, 2015). Det tar dock mer tid att genomföra en forskning med intervjuer. Enkäten är däremot ett betydligt enklare, billigare och mindre tidskrävande sätt att samla in material på. Genom en enkätundersökning kan man dessutom samtidigt nå flera personer. De svar som sedan fås in är redan från början skriftliga och också lättare att bearbeta. Förutom detta vet man som forskare att alla informanter får samma frågor, vilket underlättar jämförandet av svaren. (Ejvegård, 2003). Att utföra en enkätundersökning är en lång process. Det tar en lång tid från idé till klara rapporter. Efter att informanterna besvarat på frågeformuläret, bör forskaren påbörja med att göra bortfallsanalys, innan hen påbörjar själva analysarbetet. Efter att forskaren gjort analysarbetet torde rapporten skrivas och data och analyser presenteras, möjligtvis både skriftligt och muntligt. (Trost, 2012)

Intervjumaterialet samlades in i Onkilahden koulu i Vasa. Sex elever (fyra flickor och två pojkar), tre lärare och en rektor från Onkilahden koulu deltog i intervjun. Alla intervjuades enskilt. I denna avhandling har jag koncentrerat mig på de sex idrottande eleverna som går i Onkilahden koulu på årskurs åtta och på deras lärare. Jag har dock också koncentrerat mig på enkätfrågorna som de idrottande eleverna i olika skolor runtom i Finland svarat på. Forskaren som intervjuade eleverna ställde olika frågor, för att få fram hur de upplever kombinationen av idrott och skolgång samt om deras kost- och sömnvanor. Vid intervjutillfället skrev forskaren ner exakt vad alla informanterna svarade. Forskaren ställde även följdfrågor till informanterna vid behov. Intervjuaren skrev också tydligt ner vilken idrottsgrens representant eleven i fråga var.

I denna avhandling har jag analyserat vad varje elev besvarat i intervjun, jämfört svaren med varandra och dragit slutsatser. Jag har tydligt genomgått varje fråga och svar. Dessutom har jag genomgått och analyserat de enkätsvar som varit relevanta för min avhandling. När jag analyserat och gjort jämförelser har jag använt mig av Word och Excel, för att lättare kunna se t.ex. liknelser och skillnader i informanternas svar.

5.5 Tillförlitlighet, trovärdighet och etiska aspekter

Alla forskare bör vara medvetna om att de bör hålla sig till sanningen och de måste vara pålitliga. Forskare får inte sprida information vidare. Det finns lagregler för hur forskare får använda sig av persondata i sin forskning. Det är bra att ta reda på dessa innan man påbörjar sin forskning. (Halvorsen, 1992).

När man gör en fallstudie undersöker man endast en liten del av det som vill utforskas, vilket ökar risken för att trovärdigheten minskar. Kvale och Brinkmann (2014) anser att det förekommer etiska svårigheter under hela studieprocessens gång, i synnerhet i intervjuerna. Jacobsen (2020) hävdar att om intervjupersonens deltagande i intervjun leder till andra resultat än som skulle åstadkommas utan intervjuare kallas det för intervjuareffekt. Däremot om platsen där intervjun hålls vid framkallar annorlunda slutsatser kallas det för kontexteffekt. När man utför en intervju kan intervjuaren lätt påverkas av intervjuareffekten, det är svårt att helt komma ifrån detta. (Jacobsen, 2020). På grund av detta är det viktigt att tänka på etiska frågor innan undersökningen påbörjas.

Då forskaren utför intervjuerna är det betydande att först berätta för intervjupersonerna vad syftet med undersökningen är. Det är också viktigt att berätta om möjliga risker och att deltagandet i undersökningen är frivilligt. Intervjupersonernas identitet får inte heller avslöjas för någon. Som forskare i studien är det även viktigt att tänka på konsekvenserna, både positiva och negativa. (Kvale & Brinkmann, 2014). Det fallet man studerar bör begränsas och det kan vara komplicerat att avgränsa på ett fullständigt och klart sätt. Detta kan leda till besvär när det handlar om att välja vilka källor av de data man samlat in som ska medräknas och vilka som däremot ska uteslutas. (refererad i Ritzén, 2016; Denscombe, 2014).

Något som också kan vara krävande i forskningsprocessen när man utför en fallstudie är att få olika omgivningar till förfogande. Om till exempel tillåtelsen förnekas eller återtas kan det leda till problem i undersökningen. När det gäller fallstudier kan också

förfogandet av till exempel människor, dokument och miljöer leda till olika etiska dilemman då det handlar om tystnadsplikt. (refererad i Ritzén, 2016; Denscombe, 2014). Enstaka fallstudier ska inte ses som en del av till exempel en urvalsundersökning. Syftet med en fallstudie är att analysera läget och därmed komma fram till föreställningar, idéer eller antaganden, som sedan kan ge riktlinjer om vad som sker och varför i en viss miljö. (Denscombe, 2014)

Fallstudier kan generaliseras till teoretiska förklaringar men inte hela befolkningar eller till att gälla hela världen. Syftet med fallstudier är att bredda och dra allmänna slutsatser gällande teorier och inte att räkna frekvenser. De resultat som fås från fallstudier bör inte betraktas som fullständiga. De behöver bekräftelser från annan forskning som granskar tillförlitligheten. Resultaten kan också ses som en fortlöpande utvecklingsgång, där de används till att förfina tankar och idéer som utvecklats i tidigare forskning. Det att fokuset ligger på enskilda fall ger chansen för forskaren att skapa en helhetssyn och titta mer på djupet på komplicerade händelser i samhället. (Denscombe, 2014)

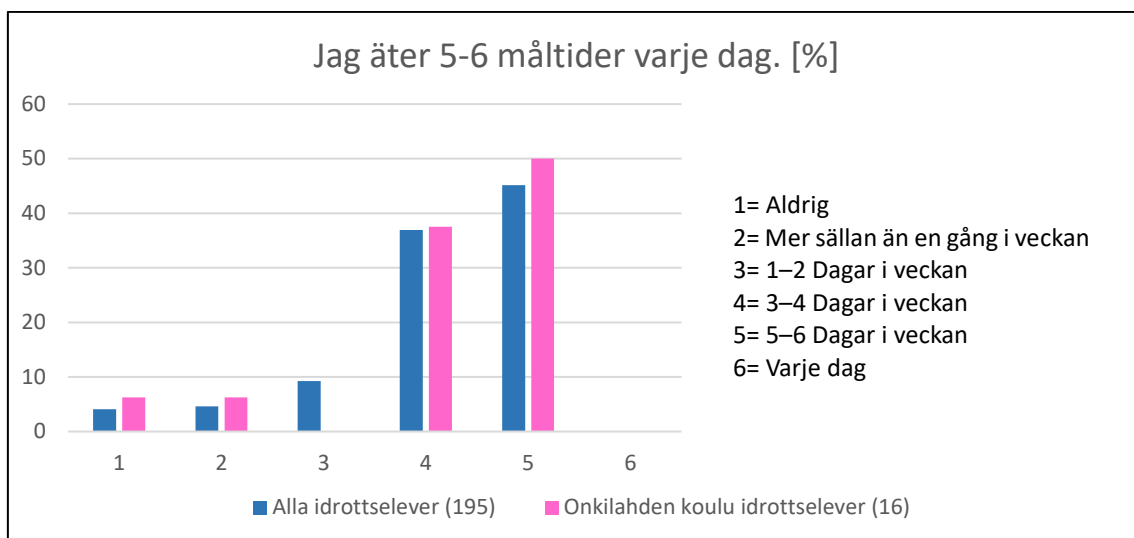
6 Resultat

I resultatredovisningen presenteras fallstudiens svar på de tre forskningsfrågorna om kost, sömn och upplevelsen av att kombinera idrott och skolgång. Först beskrivs informanternas uppfattningar utgående från det kvantitativa materialet. I figurerna sammanfattas fallstudiens resultat i relation till det kvantitativa datamaterial i det forskningsprojekt som fallstudien ingår. Därefter fördjupas redogörelsen, genom exempel från det kvalitativa datamaterial, av vad idrottseleverna berättar om kost, sömn och kombinationen av idrott och skolgång. Strukturen i resultatredovisningen följer alltså kronologin i forskningsfrågorna. Först beskrivs resultaten om informanternas kostvanor, sedan om deras sömnvanor. Slutligen presenteras resultat om informanternas upplevelse av att kombinera idrott och skolgång.

6.1 Idrottselevernas kostvanor

På enkätfrågan om kostvanor svarade största delen av de 195 idrottseleverna i forskningsprojektet att de äter 5–6 måltider varje dag 5–6 dagar i veckan (figur 1). Näst vanligaste svar bland alla idrottselever var att de äter 5–6 måltider varje dag 3–4 dagar i veckan. Analysen visar att det är väldigt få eller ingen av alla idrottande eleverna som valt de andra svarsalternativen såsom påståenden att de äter 5–6 måltider varje dag eller att de äter varje dag 5–6 måltider.

Resultatet i fallstudien visar att hälften av de 16 idrottseleverna i Onkilahden koulu i Vasa uppgav att de äter 5–6 måltider varje dag 5–6 dagar i veckan (figur 1). De flesta eleverna har också svarat att de äter 5–6 måltider varje dag 3–4 dagar i veckan. Analysen visar att det är väldigt få eller ingen av eleverna i Onkilahden koulu som valt de andra påståendena såsom att de äter 5–6 måltider dagligen 1–2 dagar i veckan eller att de äter varje dag 5–6 måltider.



Figur 1. Idrottselevernas kostvanor.

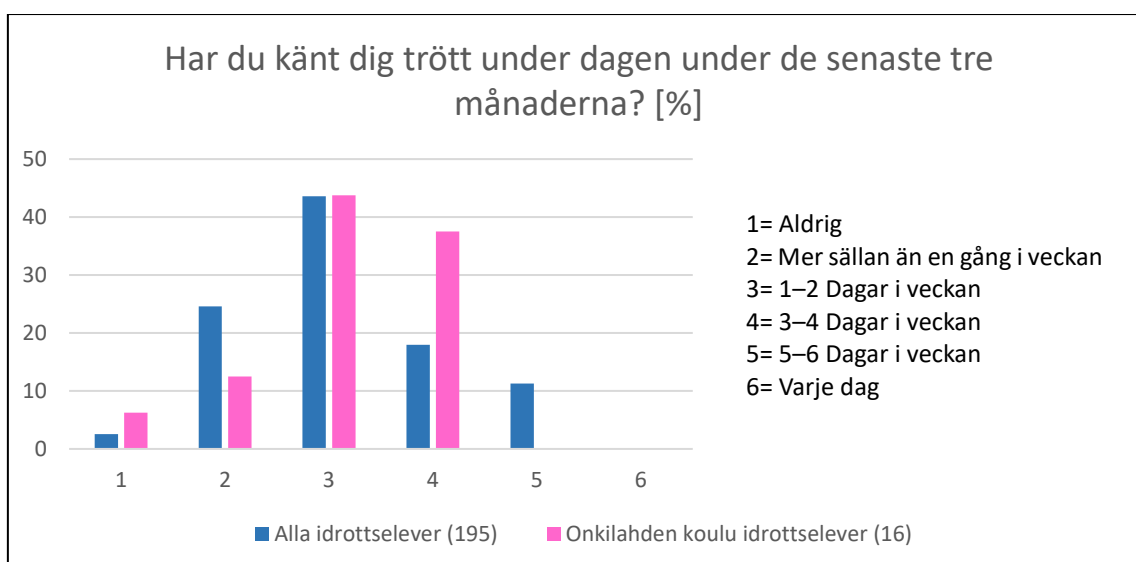
Av de intervjuade idrottseleverna äter alla 5-6 måltider per dag. De flesta av eleverna äter morgonmål dagligen och alla elever äter lunch och middag varje dag. *Jag äter ett ordentligt morgonmål, skollunch, efter skolan mellanmål, på eftermiddagen middag och på kvällen kvällsmål (Klara).* Alla eleverna äter lunch och middag varje dag, en del av eleverna äter till och med tre varma rätter dagligen. De flesta äter också en eller två mellanmål varje dag. Lotta meddelade att hon känner att hon får tillräckligt med energi då hon äter tre varma rätter dagligen. Några av eleverna lämnar aldrig måltider emellan, medan en stor del av eleverna lämnar ibland någon måltid emellan, på grund av t.ex. glömska eller för att föräldrarna inte hinner tillreda mat. *Ibland glömmar jag att äta mellanmål t.ex. då träningarna börjar tidigt och då jag har bråttom till träningarna. Jag har nog nu försökt ha med mellanmål (Lasse).* *Jag lämnar aldrig måltider emellan (Wilma).*

6.2 Behovet av sömn, vila och återhämtning

På frågan om hur eleverna känner av trötthet under dagen under de senaste tre månaderna svarade största delen av de 195 eleverna att de känt sig trötta 1-2 dagar i veckan under dagen under de senaste tre månaderna (figur 2). Analysen visar att en stor del av alla idrottande eleverna är trötta varje vecka. Näst vanligaste svar bland alla idrottselever är att de känner av trötthet mer sällan än en gång i veckan. Resultatet visar att bland alla

idrottselever förekommer det stora skillnader mellan hur eleverna upplever trötthet. Det kan noteras att ingen av informanterna känner av trötthet dagligen.

På frågan om hur eleverna känner av trötthet under dagen under de senaste tre månaderna svarade största delen av de 16 idrottseleverna i Onkilahden koulu i Vasa att de känner sig trötta 1–2 dagar i veckan (figur 2). Näst vanligaste svar och som är utmärkande för eleverna i Onkilahden koulu är att de känner sig trötta 3–4 dagar i veckan. Det som också är utmärkande för eleverna i Onkilahden koulu är att ingen av eleverna känner sig trötta 5–6 dagar i veckan. En liten del av idrottseleverna känner inte någonsin av trötthet.



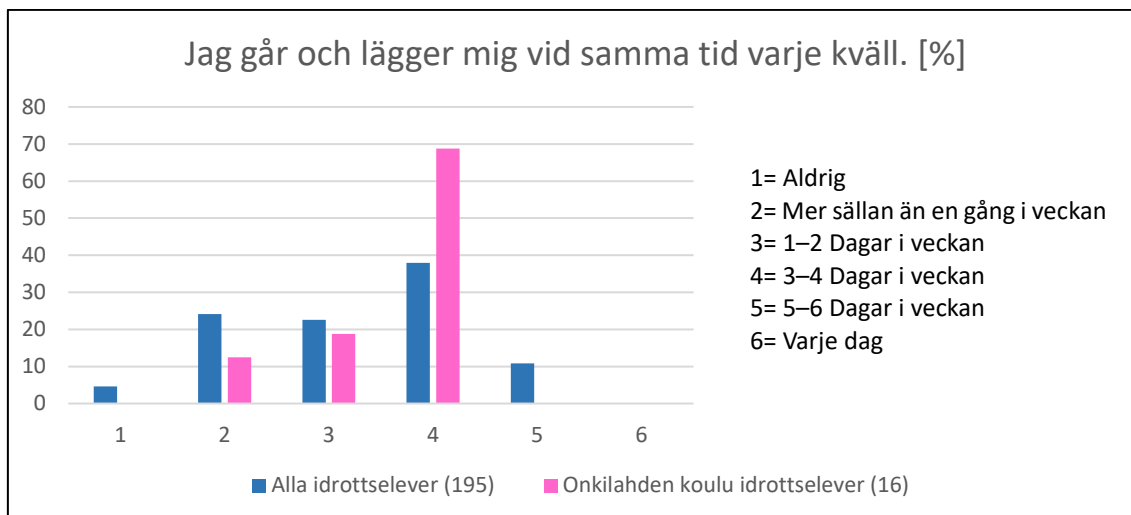
Figur 2. Trötthet bland idrottseleverna.

Av de intervjuade eleverna i fallstudien uppgav de flesta att de känner sig trötta under veckan. Flera av de intervjuade eleverna påpekade att de känner av trötthet oftast på kvällarna och att tröttheten enligt dem beror på hur fysiskt ansträngande deras dagar varit. Trots detta program tycker de att träningsmängderna inte är för stora. *Ibland känner jag mig trött, speciellt sådana dagar då jag har två träningar i dagen eller då jag måste gå direkt efter en lång skoldag på träningar. Då är jag trött på kvällen (Lotta).* Klara berättade att om hon har morgonträningar innan skolan är hon lite trött, men då lägger hon sig oftast tidigare på kvällen. Idrottsklassens klassföreståndare Hanna tycker inte att det förekommit större problem gällande trötthet bland hennes idrottselever i

jämförelse med elever i andra klasser. *Inte vet jag nu om de är mer trötta än andra elever. Man kan dock inte säga att alla idrottselever är trötta. En del av idrottseleverna är trötta, likasom i de andra klasserna också. Jag vet inte varför en del av eleverna är trötta. Kanske de spelar spel sent på kvällen, så nattsömnen blir kort eller är det träningarna som påverkar eller någonting annat. Svårt att säga vad som orsakar trötthet (Hanna).* Idrottsklassens gymnastiklärare Leena tycker att det ibland varit utmanande för en del av eleverna att orka med två träningar och därtill med gymnastikundervisningen i skolan. Även gymnastikläraren Mika tycker att träningsmängden bland de idrottande eleverna ibland är för stor och att det märks på lektionerna. *Exempelvis förra hösten märkte jag under lektionerna att idrottande eleverna var väldigt trötta (Mika).*

På frågan om eleverna går och lägger sig vid samma tid varje kväll svarade största delen av de 195 eleverna att de lägger sig vid samma tid varje kväll 3–4 dagar i veckan (figur 3). Näst vanligaste svar bland alla eleverna är att de mer sällan än en gång i veckan lägger sig vid samma tid varje kväll. Nästan lika många elever lägger sig 1–2 dagar i veckan vid samma tid varje kväll. Endast en liten del av alla eleverna meddelade att de inte aldrig lägger sig vid samma tidpunkt och ingen av eleverna meddelade att de lägger sig samma tid varje dag.

Av de 16 idrottseleverna i Onkilahden koulu i Vasa är det en stor andel som lägger sig 3–4 dagar i veckan vid samma tid varje kväll (figur 3). Näst vanligaste svar bland eleverna i Onkilahden koulu är att de lägger sig vid samma tid varje kväll 1–2 dagar i veckan. Det som är utmärkande för idrottseleverna i Onkilahden koulu är att ingen av eleverna har svarat att de aldrig, 5–6 dagar i veckan eller varje dag lägger sig vid samma tid varje kväll.

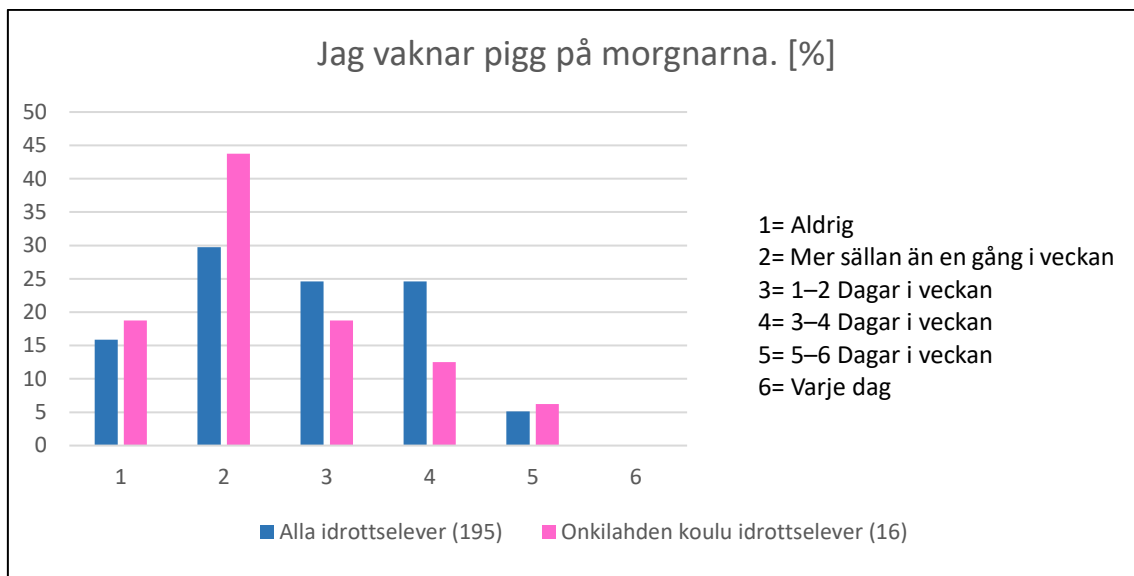


Figur 3. Idrottselevernas sömnrutiner.

De flesta av de intervjuade eleverna i Onkilahden koulu lägger sig mellan klockan 21 och 23 på vardagarna. I svaren framkom också att många av eleverna vakar och sover oftast längre på helgerna. *På veckosluten lägger jag mig oftast efter midnatt (Lisa).* Johan går och lägger sig mellan kl. 23 och midnatt. Flera av eleverna nämnde dock att det också beror väldigt mycket på hur tung veckan varit och om de har träningar/tävlingar följande dag lägger de sig tidigare. Enligt Lotta har hon varierande sömnrutiner. Oftast går hon och lägger sig klockan nio, men det finns undantag. *Vissa morgnar har jag morgonträningar, det varierar enligt detta. Men ungefär klockan tio, senast halv elva (Lotta).*

På enkätfrågan om eleverna upplever att de är pigga på morgnarna när de vaknar framkom att de flesta av de 195 eleverna vaknar pigga på morgnarna mer sällan än en gång i veckan (figur 4). Analysen visar också att det förekommer en exakt jämn fördelning mellan staplarna 3 och 4. Ingen av eleverna vaknar pigga varje dag.

Av de 16 idrottseleverna i Onkilahden koulu i Vasa har största delen av eleverna svarat på samma påstående om att de vaknar pigga på morgnarna mer sällan än en gång i veckan (figur 4). Analysen visar att det är exakt lika många elever som valt påståenden 1 och 3. En liten del av eleverna vaknar pigga på morgnarna 3-4 dagar i veckan och 5-6 dagar i veckan. Ingen av eleverna på idrottsklassen vaknar pigga på morgnarna dagligen.



Figur 4. Morgontrötthet bland idrottseleverna.

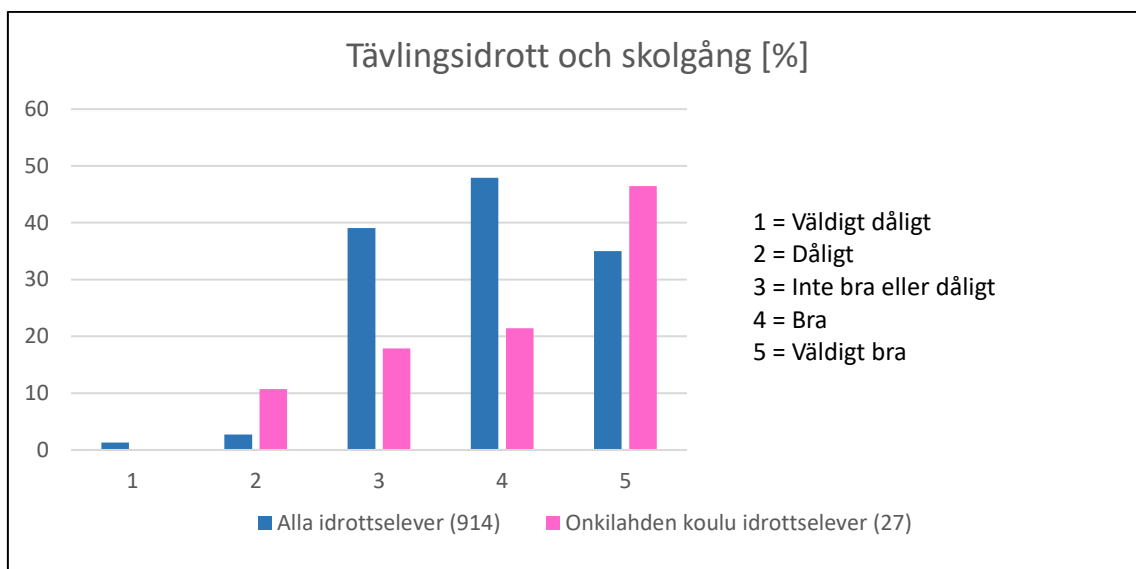
Analysen av det kvalitativa datamaterialet visar att idrottseleverna i Onkilahden koulu upplever trötthet på morgnarna eller att de ibland känner sig trötta då de vaknar. *Jag är lite trött då jag har morgonträningar, men inte annars (Klara)*. Wilma känner sig trött på morgnarna när hon vaknar. Lasse känner sällan av trötthet, men ibland är han trött om träningarna varit väldigt fysiskt ansträngande föregående kväll. *Jag är väldigt sällan trött på morgnarna. Det beror på hurdan föregående kväll varit och hur fysiskt ansträngande träningarna varit, men jag är sällan trött. Jag har en viss sömnrhythm, jag vaknar alltid kring klockan sju och känner inte av trötthet då (Lasse)*. Lotta nämnde också att hon är trött ibland, men hon tror inte att detta beror på att hon sover för lite. *En del morgnar ja och en del nej. Men jag tror inte att det beror så mycket på sömnen, utan det beror överlag på många andra saker. Jag upplever att jag sover tillräckligt (Lotta)*. Gymnastikläraren Leena tror att de elever som upplever trötthet på morgnarna och under dagen i skolan sover för lite. *Jag tror att en del av eleverna sover för lite om nätterna och är därför trötta (Leena)*.

6.3 Idrottselevernas upplevelser av att kombinera idrott och skolgång

Den tredje forskningsfrågan sökte svar på hur eleverna upplevde kombinationen av idrott och skolgång. Frågorna i enkätundersökningen gällde hur de tidsmässigt upplever att det går att kombinera idrott och skolgång, vad det tycker om innehållet i gymnastiklektionerna och om skolan är flexibel. I enkäten förekom också frågor om hur idrottseleverna upplever att de får stöd från skolan, tränaren och föräldrarna. Jag har koncentrerat mig på att analysera hur eleverna i allmänhet upplever att det går att kombinera idrott och skolgång.

Resultatet visar att av de 914 eleverna som besvarat på enkätfrågorna gällande kombination av idrott och skolgång har nästan hälften svarat att de upplever att det går bra att kombinera tävlingsidrott och skolgång (figur 5). Analysen visar att näst vanligaste svar bland alla eleverna var att de tycker att det inte går bra, men inte heller dåligt att kombinera idrott och skola. Endast ett fåtal av alla eleverna meddelade att det går dåligt eller väldigt dåligt att kombinera tävlingsidrott och skola.

De 27 idrottseleverna i Onkilahden koulu i Vasa upplever nästan hälften av eleverna att det går mycket bra att kombinera tävlingsidrott och skolgång (figur 5). Näst vanligaste svar bland eleverna i Onkilahden koulu var att de tycker att det går bra att kombinera idrott med skolgång. Analysen visar att ingen av eleverna tycker att det går väldigt dåligt att kombinera tävlingsidrott och skolgång.



Figur 5. Kombination av idrott och skolgång.

Av de intervjuade eleverna i Onkilahden koulu tycker alla att det går relativt bra att kombinera tävlingsidrott och skolgång. En del av eleverna uppger att de ibland känner sig trötta, dessutom skulle de vilja ha mer tid för annat än skola och idrott. *För tillfället tycker jag att det går bra att kombinera idrott och skolgång. Tycker att åtondeklassen och högstadiestudierna inte är så svåra, så det går bra att kombinera. Ibland skulle jag ha lust att förutom träna och göra läxor också t.ex. spela playstation. Men alltid har jag inte tid till detta när jag har så mycket träningar och läxor (Lasse).* Lotta betonade vikten av att ha samma rutiner varje vecka. Hon nämnde dock att hon ibland känner sig trött och att hon också har tid att göra annat om kvällarna. Både Klara och Lisa tycker att det också går tidsmässigt bra att kombinera idrott och skolgång. *Helt bra nog, det blir inte ofta situationer då jag inte skulle hinna med båda. Tidtabellerna går perfekt ihop (Klara). Det går ganska bra. Jag har t.ex. inte behövt lämna träningar emellan för att jag annars inte skulle ha haft tid att göra läxor. Jag har tid att göra allting som jag bör göra (Lisa).* Klassföreståndaren Hanna tycker det ibland är utmanande när eleverna kombinerar idrott och skolgång. *Det är utmanande då till exempel eleverna är på träningsläger och är hela veckan borta från skolan. I sådana fall borde eleven i fråga ta reda på vad hen skall göra för läxor och så vidare, men alla gör inte det (Hanna).* Enligt gymnastikläraren Mika klarar de flesta eleverna av att kombinera skola och idrott. Visserligen finns det även elever som prioriterar idrott framom skolgången.

7 Avslutande diskussion

7.1 Resultatdiskussion

Idrottselevers kostvanor

I skolorna är det överlag särskilt viktigt att lägga märke till skolans verksamhetskultur och elevernas välbefinnande. Verksamhetskulturen påverkar alla i skolan och därför är det bra att lägga ett stort fokus på detta. Det är väldigt viktigt att skolorna godkänner t.ex. vissa förändringar, misstag och framför allt sporrar till samarbete. (Nissinen, 2015). Eftersom eleverna spenderar en stor del av deras liv i skolan är det viktigt att skolorna fokuserar på saker som påverkar elevernas välmående. Personligen anser jag att det är betydande förutom att lära eleverna om sunda levnadsvanor (t.ex. motions-, kost-, och sömnvanor), men också att skolan erbjuder exempelvis en hälsosam och mångsidig lunch och tillräckligt med fysisk aktivitet. Allt detta eftersom dessa har en stor inverkan på b.l.a. elevernas välbefinnande och inläring.

Syftet med studiens första forskningsfråga var att synliggöra hurdana kostvanor idrottande åttondeklassister i Onkilahden koulu har. Fallstudien visar att hälften av eleverna i Onkilahden koulu äter 5–6 måltider varje dag 5–6 dagar i veckan. Det näst vanligaste svar bland båda grupperna är att de äter 5–6 måltider dagligen 3–4 dagar i veckan. Endast ett fåtal av eleverna äter aldrig eller mer sällan än en gång i veckan 5–6 måltider dagligen. Ingen av eleverna meddelade att de äter 5–6 måltider varje dag, vilket är överraskande.

Studien visade att idrottande åttondeklassare i Onkilahden koulu har regelbundna matvanor. Alla intervjuade idrottselever äter två till tre varma rätter varje dag. Några av eleverna äter tre varma rätter och flera mellanmål, för att få ett tillräckligt intag av energi. Alla intervjuade eleverna på idrottsklassen äter regelbundet 5–6 måltider dagligen (morgonmål, lunch, 1–2 mellanmål, 1–2 middagar och kvällsmål), med undantag av några enstaka elever som ibland glömmer att äta någon måltid, på grund av glömska eller tidsbrist. Ilander m.fl. (2008) fastställer att orsakerna till ett lågt energiintag kan exempelvis

vara att skolan och hobbyerna tar mycket tid och ungdomarna glömmer helt enkelt bort att äta. Personligen anser jag att den största orsaken till det här är att man inte har betonat tillräckligt kostens betydelse för dagens aktiviteter och idrottsprestationer. Det skulle vara viktigt att diskutera kostens betydelse både i skolan och med föräldrarna. I studien var det endast ett fåtal elever som ibland glömmer eller inte har tid att äta alla måltider, vilket jag förväntade mig.

Mononen m.fl. (2014) och Ojala m.fl. (2006) poängterar att det är viktigt att barn och ungdomar har en regelbunden måltidsrytm. Även World Health Organization har framkommit med liknande resultat i sina undersökningar. Regelbundna måltidsrytmer är speciellt viktiga för skolbarn för att säkerställa att barn och ungdomar får tillräckligt med näring och för att de ska ha energi för olika aktiviteter. Förutom detta minskar det risken för ohälsosamma mellanmål (Ojala m.fl., 2006). Personligen är jag inte förvånad över att det är viktigt med regelbundna måltidsrytmer eftersom det b.l.a. skapar en blodsockerbalans. Flera av idrottande eleverna i Onkilahden koulu har regelbundna matvanor. Det skulle dock vara intressant att veta vad de exakt äter under de olika måltiderna. Då skulle man få reda på om eleverna väljer näringsrika alternativ. Byrne och McLean (2001) konstaterar att det är särskilt viktigt att idrottande ungdomar får tillräckligt med energi och att de äter mångsidigt. Om idrottande ungdomar inte äter tillräckligt utvecklas inte idrottaren optimalt. I värsta fall kan det också leda till ätstörningar. Resultat från internationella studier visar att ett för lågt energiintag är mer vanligt bland idrottande flickor och kvinnor (Shriver, Betts & Wollenberg, 2012). Personligen tror jag att detta dels beror på att flickor har mer estetiska grenar som hobby i jämförelse med pojkar och dels för att ätstörningar överlag är vanligare hos flickor. Det här kunde vara ett mycket intressant forskningsämne för framtida undersökningar. Galanti m.fl. (2014) har uppmärksammat att idrottares kroppssammansättningar kan vara helt olika, trots att deras kostvanor är likadana. Detta beror väldigt mycket på vilken idrottsgren idrottaren utövar och även på idrottarens gener. Idrottarna som deltog i denna studie var väldigt unga icke-professionella idrottare, som inte var alldeles färdigutvecklade. Eventuellt hade resultaten varit anorlunda om informanterna skulle ha varit äldre professionella idrottare.

Borg, Hiilloskorpi, Anttila & Ojala (u.å.) hävdar att fysiskt aktiva ungdomar ofta stöter på situationer då de skulle behöva näring av god kvalitet, men då det inte finns att få. Detta är vanligt exempelvis i situationer där ungdomen ska på träningar direkt efter skolan. I dessa fall skulle det vara viktigt att ungdomar bär med sig näringsrika mellanmål. Lammminen (2016) poängterar också att det är betydande att idrottande ungdomar har tillgång till näringsrika mellanmål. Fysiskt aktiva barn och ungdomar är i behov av hälsosamma mellanmål regelbundet under dagens gång. Personligen anser jag att den största anledningen till att idrottande eleverna inte äter mellanmål är att många elever har träningar direkt efter skolan och därför inte har tid att äta mellanmål. Jag tror också att det är relativt vanligt att elever glömmer att ta med sig mellanmål och att de kanske tänker att de klarar sig utan. Av de intervjuade idrottande eleverna meddelade en elev att hen ibland glömmer och ibland hinner hen inte ta med sig mellanmål, som hen borde äta innan träningarna. De andra intervjuade eleverna äter en till två mellanmål varje dag. En regelbunden måltidsrytm är a och o för alla människor, oberoende om man är en idrottare eller inte. Det är viktigt att föräldrarna ser till att barnen har tillgång till mellanmål, ju yngre barn det är frågan om desto viktigare är det att föräldrarna påminner barnet om detta. Det som dock bör tas i beaktande är elevernas familjesituation. Alla elever kanske inte har möjlighet att få tillräckligt med näring och energi på grund av t.ex. föräldrarnas ekonomisituation och dåliga familjeförhållanden. I sådana situationer har skollunchen en stor betydelse. Skollunchen kan vara den enda varma måltiden för en del elever.

Idrottselevs sömnvanor

Syftet med studiens andra forskningsfråga var att klargöra hurdana sömnvanor idrottande åttondeklassister i Onkilahden koulu har. Undersökningen visar att färre än hälften av de idrottande eleverna i Onkilahden koulu har upplevt trötthet 1–2 dagar i veckan. En stor procent av eleverna i Onkilahden koulu är trötta 3–4 dagar i veckan. Lärarna på skolan kommenterade också att de märkt att flera av eleverna är ibland väldigt trötta och de tror att det beror på att eleverna sover för lite. Ingen av eleverna i Onkilahden koulu känner sig trötta 5–6 dagar i veckan och en liten del av idrottseleverna känner inte

någonsin av trötthet. Om trötthet och utmattning pågår under en längre tid är det viktigt att få hjälp från utomstående.

Fallstudien om idrottseleverna visade att flera av eleverna vakar och sover längre på helgerna än på vardagarna. Flera av dessa elever meddelade också att de vakar ofta längre om de inte har träningar eller tävlingar nästa dag. Studien visar att största delen av eleverna i Onkilahden koulu lägger sig vid samma tid varje kväll 3–4 dagar i veckan. Av eleverna i Onkilahden koulu har ingen valt alternativen att de lägger sig samma tid varje kväll eller att de aldrig lägger sig vid samma tid. Sammanfattningsvis kan konstateras att flera av eleverna i Onkilahden koulu har en oregelbunden sömnrhythm.

Resultaten från fallstudien i Onkilahden koulu beskriver att de flesta vaknar pigga på morgnarna mer sällan än en gång i veckan. Av eleverna i Onkilahden koulu har däremot endast en liten del svarat att de vaknar pigga på morgnarna 1–2 dagar i veckan 3–4 dagar i veckan. Det är en relativt stor andel av idrottseleverna som aldrig vaknar pigga på morgnarna. Fallstudien visar också att ingen av eleverna i Onkilahden koulu vaknar pigga på morgnarna varje dag. En stor del av de intervjuade eleverna känner sig även trötta på morgnarna när de vaknar. Avslutningsvis kan konstateras att av eleverna som deltog i min studie är det en stor del som inte är pigga på morgnarna när de vaknar.

I tidigare forskning har det framkommit att sömn är minst lika viktigt som en hälsosam kost och fysisk aktivitet (Undervisnings- och kulturministeriet, u.å.). Stenberg-Gustafsson (2017) understryker detsamma och poängterar att finländare sover mindre i dag, i jämförelse med vilken situationen var för några år sedan. Personligen anser jag att den största orsaken till det här är att barn och ungdomar i dag använder elektroniska apparater långt in på kvällen och dessutom finns det mycket andra aktiviteter som ordnas kvällstid, vilket leder till att barn och ungdomar lägger sig allt senare. Gammals (2019) och Råholms (2019) studier visade även att användningen av elektroniska apparater kvällstid försvårar insomnandet. Stenberg-Gustafsson (2017) betonar att ungdomar bör sova ca. åtta till nio timmar varje natt och fysiskt aktiva ungdomar ännu mer. Jag anser

att det inte alltid helt enkelt är möjligt för ungdomar att sova åtta till nio timmar. Många ungdomar har hobbyer kvällstid och bör stiga upp tidigt på morgonen till skolan. Dessutom har idrottande elever ibland morgonträningar innan skolan. I samband med frågor som berör elev- och studerandehälsa har Kultur- och undervisningsministeriet (Undervisnings- och kulturministeriet, u.å.) påpekat att de finländska ungdomarna hör till de mest trötta i jämförelse med ungdomar i andra länder i Europa. Ungefär 50 % av finländska ungdomar sover mindre än 8,5 timmar per natt. En långvarig sömnbrist leder till att koncentrationsförmågan försvagas, minnet försämras, immunförsvaret blir sämre och inlärningen försvåras, vilket påverkar negativt på elevernas välbefinnande. Jag har väldigt svårt att säga varför just finländska ungdomar är speciellt trötta. Det här kunde vara ett intressant ämne att forska mer om i framtida undersökningar.

Enligt Rihkanen (2019) sover idrottande ungdomar inte tillräckligt och de har en oregelbunden sömnrhythm. Både i Rihkanens (2019) och Mononens (2014) studie har framkommit att idrottande ungdomars sömnrhythm är oregelbunden, speciellt på helgerna. Mononen (2014) poängterar att idrottare vakar ofta längre om de inte har träningar eller tävlingar följande dag. Enligt Mononen (2014) är det väldigt viktigt att eleverna har en regelbunden sömnrhythm eftersom detta har en stor effekt på elevernas prestationer. Enligt Råholm (2019) påverkar en oregelbunden sömnrhythm negativt på sömnkvaliteten. Också Rihkanen (2019) poängterar att endast regelbunden sömn garanterar en god sömnkvalitet. Även internationell forskning uppvisar liknande resultat. Enligt Erbacher (2011) har över hälften av tyska idrottare som deltog i undersökningen sovit dåligt natten före en viktig tävling/turnering minst en gång i livet. Långt över hälften upplevde att de sov dåligt natten före en viktig tävling minst en gång under de senaste 12 månaderna. En del av idrottarna som deltog i Erbacher's studie meddelade att en störd sömn påverkar på deras idrottsprestationer, medan en del av idrottarna tyckte att det inte påverkar. Personligen tror jag det är väldigt individuellt hur en störd sömn påverkar ens idrottsprestationer. En del klarar sig med mindre sömn än vad andra gör. Jag tror också att det beror mycket på vilken gren man utövar. Det skulle ha varit intressant att veta vilka grenar idrottarna i Erbacher's studie utövar. Dessutom skulle det ha varit intressant att veta om idrottande

eleverna i Onkilahden koulu sover sämre föregående natt om de har tävlingar/turneringar följande dag.

Charli Erikssons studie visar att sömnsvårigheterna bland ungdomar i nordiska länder ökar ständigt (Toivonen, 2012). Om man lägger sig i god tid, har en regelbunden sömnrhythm och också somnar lätt om kvällarna är man piggare på morgnarna. Enligt Toivonen (2012) finns det flera åtgärder man kan göra för att försöka förbättra sin nattsömn. Bland de intervjuade eleverna i Onkilahden koulu förekom det elever som använder elektroniska apparater innan de gick och lade sig. Bland ungdomar är det väldigt vanligt att de använder elektroniska apparater innan läggdags. Det skulle vara bra att undvika detta strax innan sömnen. Negativa känslor och stress påverkar också nattsömnen. Det är bra att diskutera dessa i god tid innan läggdags. Det är också vanligt att ungdomar helt enkelt sover för lite och därför är trötta på morgnarna. Idrottande ungdomar borde sova 9 timmar per natt (Mononen m.fl., 2014). I de flesta av intervjuade elevernas svar framkom att de sover 8-9h per natt. Dock var det en stor del av de idrottande eleverna i Onkilahden koulu som upplevde att de är trötta dagligen och det märktes även av lärarna på skolan. Personligen tror jag att den största orsaken till att de idrottande eleverna upplever trötthet är en dålig sömnkvalitet och eventuellt också att de sover för lite. En dålig sömnkvalitet kan däremot bero på flera olika orsaker, t.ex. stress och användning av elektroniska apparater innan läggdags. En annan viktig synpunkt som bör beaktas är att trötthet och dålig sömnkvalitet hos eleverna kan också bero på t.ex. dåliga familjeförhållanden (t.ex. bråk hemma, missbruk eller psykiska problem). Dessutom finns det olika typer av trötthet (både "god" och "dålig"), dvs. att uppleva trötthet på kvällen är oftast bra för då somnar man lätt medan om man ständigt upplever trötthet på dagen så kan tröttheten bero på att allting inte eventuellt är som det ska.

Att kombinera idrott och skolgång

Resultatredovisningen i kapitel 6 framhöll att största delen av eleverna i Onkilahden koulu upplever att det går bra eller väldigt bra att kombinera idrott och skolgång. Endast

ett fåtal av eleverna tycker att det inte går bra att kombinera idrott och skola. De intervjuade idrottseleverna i Onkilahden koulu har inte haft större utmaningar med att kombinera tävlingsidrott och skolgång. Utmaningar som ibland framkom var tidsbrist, trötthet eller brådska. Det fanns också elever som tror att kombinerandet av idrott och skolgång blir mer utmanande då de övergår till andra stadiet.

Finländsk forskning på detta område visar att kombinerandet av idrott och skolgång fungerar väl och kan dessutom komplettera varandra (refererad i Manninen, 2014, Oksanen, 2004 & Turpeinen, 2012). Även internationell forskning, såsom den av Tekavc m.fl. (2015) framhåller att idrottare upplever att det finns fördelar med att kombinera idrott och studier. Fördelar som nämndes var att det påverkar självkänslan positivt och på personliga tillfredsställelsen. (Tekavc m.fl. (2015). Andra fördelar som framkom gällande dubbelkarriär var att den lindrar pressen för prestationer, hjälper att sätta saker i perspektiv och hjälper att upprätthålla motivation på lång sikt. Dessutom främjar denna kombination att livet även består av annat än idrott och dubbelkarriären ökar tryggheten eftersom idrottaren har ett yrke i framtiden. (Riksidrottsförbundet, u.å.). Personligen anser jag att detta är väldigt viktig med tanke på idrottares framtid. Flera idrottare har ingen aning vad de ska göra efter en avslutad idrottskarriär, vilket kan leda till olika svårigheter. Ryba m.fl. (2016) undersökningar visar däremot att det är utmanande att fokusera på en dubbelkarriär, b.l.a. på grund av att idrottare bör binda sig till ett tungt träningschema och samtidigt studera. Tekavc m.fl. (2015) poängterade att idrottare ofta upplever olika stadier av utmaningar och övergångar i sin karriär. Dessa förekommer i idrottskarriären och studierna, men också inom andra områden i idrottares liv. Utmaningarna kan vara sociala, psykologiska eller ekonomiska faktorer, som påverkar utvecklingen av idrottarens dubbelkarriär. Utgående från forskning kan konstateras att det finns både för- och nackdelar vad gäller dubbelkarriär. Att vara en idrottande studerande är tungt både fysiskt och psykiskt, eftersom man bör följa ett tungt träningschema och dessutom studera. Dock kan de också komplettera varandra och ha en positiv inverkan på exempelvis självkänslan och motivationen. Som sagt anser jag att det är bra att unga idrottare både idrottar och

studerar eftersom idrottskarriären är väldigt kort. Jag anser dock att idrottande studeranden är i behov av mycket stöd och uppmuntran för att det ska lyckas.

Enligt Martela (2020) är en idrottande ungdoms vardag indelad i skola, idrott och vila. Många idrottsföreningar övervakar ungas totala belastning. Det skulle vara bra om skolan och idrottsföreningarna kunde samarbeta. Även Mononen (2014) poängterar detsamma och betonar att det är viktigt att unga idrottare har möjlighet att både idrotta och gå i skola. Om skolan och idrottsföreningarna inte samarbetar, finns det en risk för att elevernas totala belastning blir för stor. Om skolan och idrottsföreningarna skulle samarbeta på ett bra sätt skulle eleverna antagligen inte uppleva tidsbrist, trötthet eller brådska, åtminstone inte i en så hög grad. Personligen anser jag att detta är ett område som borde utvecklas i Finland.

7.2 Metoddiskussion

Avhandlingen är en fallstudie där blandade metoder använts i datainsamlingen. Strävan i fallstudien har varit att genom det kvantitativa materialet ge ett sammanhang för de kvalitativa utsagorna av idrottseleverna. Kvantitativa och kvalitativa metoder är de tillvägagångssätt som använts i projektet *Idrottshögstadiet*. Min egen användning av den vetenskapliga litteraturen kan också beskrivas som en kvalitativ strävan att urskilja relevanta referenser på kunskapsområdet. Användningen av flera metoder rekommenderas, speciellt då forskaren gör en fallstudie för att överblicken blir så bra som möjligt (refererad i Ritzén, 2016; Denscombe, 2014). Den som forskar kan t.ex. använda sig av vetenskapliga artiklar, intervjuer, frågeformulär och olika observationer (refererad i Ritzén, 2016; Denscombe, 2014). Avhandlingens material består alltså av intervju-material, enkäter, vetenskapliga artiklar på det specifika ämnesområdet och annan vetenskaplig litteratur.

Fallstudier eftersträvar att synliggöra utmärkande drag på ett fenomen i en bestämd kontext. En fallstudie möjliggör för en djupdykning inom något visst ämne. Det är lämpligt att använda fallstudier då det handlar om mindre studier, för att fokuset ligger på endast

några platser. (refererad i Ritzén, 2016; Denscombe, 2014). Jag valde att göra en fallstudie, eftersom jag var intresserad av att göra en djupdykning i ämnet jag valt. Studien koncentrerade sig mest på idrottande elever och granskade deras kost- och sömnvanor och hur de upplever kombinerandet av idrott och skolgång. När man utför en fallstudie ska fokuset ligga på en bestämd person, organisation eller motsvarande (Merriam, 1994). Det är också viktigt att det fall man väljer att studera inte är ett slumpmässigt val (Lindstedt, 2017).

Eftersom fallstudiens pålitlighet baserar sig på att forskaren använder sig av olika metoder använde jag mig av intervju- och enkätmaterial, dvs. både av kvalitativa och kvantitativa metoder. Kvantitativ och kvalitativ forskning fungerar oftast väl tillsammans. Med hjälp av att forskare använder sig av båda metoderna kan forskare få ett djup i det som de vill forska i. Dessutom kan de ställa olika följdfrågor, gällande sådant som de vill ha mer detaljerade svar på. (Eliasson, 2013). Jag fick ta del av detta då jag analyserade intervju- och enkätmaterial som forskarna samlat in. Det är lönsamt att använda sig av kvalitativa studier om forskaren är intresserad av att exempelvis försöka förstå människors sätt att resonera eller reagera. Kvalitativa studier rekommenderas även då forskaren vill särskilja eller urskilja varierande handlingsmönster. Däremot om forskaren vill kunna ange frekvenser, bör kvantitativa metoder användas. (Trost, 2012).

Forskarna i projektet *Idrottshögstadiet* bestämde sig för att göra en kvantitativ forskning med kvalitativa inslag. Projektet *Idrottshögstadiet* är ett stort projekt med många olika temaområden. De undersöker bland annat om elevernas sömn- och kostvanor och hur eleverna upplever kombinerandet av idrott och skolgång. För att forskarna skulle få en så pålitlig studie som möjligt, använde de sig av både webbenkäter och intervjuade elever, lärare och rektorer.

Bland datainsamlingsmetod i projektet valdes webbenkäten i Webropol. Webropol är ett enkätverktyg som används vid olika undersökningar. Detta verktyg gör det möjligt för effektiv datainsamling. Enkätverktyget möjliggör att enkelt föra en dialog med t.ex.

studerande. Med hjälp av detta verktyg går det effektivt att insamla, analysera och dela information från olika grupper. (Morgan, 2018). Att analysera webbenkäter tar inte lika lång tid som att analysera pappersenkäter och dessutom är webbenkäter inte lika arbetsdryga, så jag förstår varför forskarna valde att använda dessa. Som forskare är det dock bra att vara medveten om att det finns webbenkäter som kostar. I forskningen *Idrottshögstadiet* har inte de deltagande skolorna behövt stå för kostnaderna. Det som också är positivt med tanke på webbenkäter, är att det är enkelt att skicka ut inloggningsuppgifter och annan information med hjälp av e-post. Det är därför även lätt att nå flera människor, oberoende var de befinner sig. Det som är negativt med webbenkäter och också andra enkäter, är att respondenterna inte alltid tar sig tid att fylla i enkäten och de kan inte heller ställa frågor vid behov (Eljertsson, 2019). Dessutom förekommer det en risk för felaktiga uppfattningar som påverkar resultaten (Eljertsson, 2019).

Om forskarna enbart hade använt sig av webbenkäter, skulle studien inte ha blivit så pålitlig. På grund av detta intervjuade forskarna även elever, lärare och rektorer på olika orter i Finland. Eftersom min studie är en fallstudie har jag koncentrerat mig på sex elever och tre lärare och analyserat deras intervjusvar. Forskaren som intervjuat dessa elever har frågat olika frågor gällande kombinationen av idrott och skolgång samt om elevernas kost- och sömnvanor. Forskaren intervjuade även rektorn, men jag har däremot koncentrerat mig enbart på eleverna och några lärare. Med hjälp av webbenkäter och intervjuer har forskarna samlat ihop material till projektet *Idrottshögstadiet*.

I studien har jag genomgått de delar av forskningsmaterialet *Idrottshögstadiet* som ingår i undersökningen. Vad gäller det kvalitativa materialet har en genomgång av intervjuerna och en analys baserad på dessa gjorts. I studien har både idrottselevernas och deras lärares intervjusvar analyserats. Gällande den kvantitativa delen har figurer gjorts, vilket underlättar analyserandet. Figurerna hjälper också läsaren att förstå och tolka innehållet i studien. Två olika enkäter har analyserats. Den ena enkäten handlade om idrottselevernas kost- och sömnvanor och den andra handlade om hur idrottseleverna upplever kombinationen av idrott och skolgång. I studien lyfts först de kvantitativa

resultaten fram. Därefter fördjupas förståelsen av idrottselevernas uppfattningar och upplevelser genom det kvalitativa materialet som presenteras.

Användningen av både kvantitativa och kvalitativa metoder i studien har varit intressant, men det har också funnits utmaningar. Det har varit krävande och tagit en lång tid att jämföra dessa metoder sinsemellan, eftersom kvantitativa metoden innehåller numeriska data. Studier som använder blandade metoder är mer arbetsdryga än studier där endast en metod används (Wisdom & Creswell, 2013). I kvantitativa metoden är det lättare att hantera och analysera stora mängder svar i jämförelse med kvalitativa metoder. Av det kvantitativa materialet kan man göra olika figurer, medan detta är betydligt svårare att göra med det kvalitativa materialet. Dock behöver man nödvändigtvis inte använda figurer när man använder sig av den kvalitativa metoden, däremot kan man analysera materialet på andra sätt. I det kvalitativa materialet bör man gå igenom frågor och svar för sig, vilket har varit utmanande och tidskrävande. En utmaning som också kan förekomma vid användning av kvalitativa metoder är språket. Om det kvalitativa materialet skulle ha varit på ett språk som inte är bekant, skulle det ha varit väldigt utmanande att förstå och översätta det. I det kvantitativa materialet är det däremot inte så krävande eftersom det är frågan om numeriska data. I denna studie hade jag inte svårigheter gällande detta eftersom enkäten var på finska och jag är tvåspråkig (svenska och finska). När jag översatte svaren till svenska hade jag inte större svårigheter och möjligheten till feltolkningar är väldigt liten i denna studie. Fördelar med att använda blandade metoder är att studien får mångsidighet då det förekommer både numerisk och kvalitativt data. Eventuellt kan man också lättare notera eventuella kontraster.

Studiens syfte var att undersöka hur åttondeklassare i en idrottsprofilerad skola i Vasa upplever kombinerandet av idrott och skolgång samt hurdana kost- och sömnvanor de har. Studiens syfte är brett och tre olika ämnen presenteras. Speciellt de två första forskningsfrågorna som handlar om informanternas kost- och sömnvanor är väldigt omfattande. Vad gäller informanternas kostvanor har denna studie främst koncentrerat sig på idrottselevernas måltidsrytmer. Orsaken till detta är det kvantitativa materialet, där

endast frågan om måltidsrytmer var lämplig med tanke på syftet i studien. Det kvalitativa materialets innehåll om elevernas kostvanor var innehållsmässigt en aning ytligt gällande min studie. Förutom måltidsrytm kunde avsnittet om kost även behandla t.ex. hurudana maträtter eleverna äter, hur mycket de äter och om de upplever att de har hälsosamma matvanor.

Gällande informanternas sömnvanor fanns det mer informativt innehåll i både det kvantitativa och kvalitativa materialet som kunde användas i studien. Forskningsfrågan om sömn är också en omfattande fråga, men på grund av att det kvantitativa och kvalitativa materialet var mångsidigare blev avsnittet om sömn också innehållsmässigt rikare i denna studie. Det som eventuellt även kunde ingå i avsnittet om sömn är t.ex. idrottseleverna upplevelser av trötthet under träningarna och vad de själva tror att påverkar deras sömnrutiner. Vad gäller sista forskningsfrågan om hur eleverna upplever att det går att kombinera idrott och skolgång fanns det inte heller så mycket kvantitativt material som var lämpligt med tanke på min studie, men tycker ändå att det viktigaste kom fram. Det kvalitativa materialet var mångsidigare och gav värdefull information för min undersökning.

Jag anser att forskarnas enkätfrågor var tydliga och frågorna lätta att uppfatta. Vad gäller kostdelen, kunde det eventuellt ha kunnat finnas med fler frågor gällande elevernas kostvanor. Med kostvanor avses mycket mer än enbart måltidsrytmen. Jag anser dock att svarsalternativen varit klara och jag tror inte att eleverna har haft svårigheter med att förstå vad dessa svarsalternativ står för. Det är viktigt att enkätfrågorna är lätta att uppfatta och att det inte förekommer långa formuleringar. Detta underlättar informanten då hen svarar på enkäten. (Trost, 2007).

Vad gäller intervjufrågorna anser jag att forskares intervjufrågor överlag varit tydliga, relevanta och lätta att förstå. På en del av frågorna svarade eleverna antingen "ja" eller "nej", vilket inte rekommenderas då man gör en studie. Dessa frågor tror jag forskaren borde ha utformat på ett annorlunda sätt, så att forskarna i projektet skulle få mer

information av dem. Intervjuaren ställde delvis samma frågor, delvis också olika frågor av informanterna. Med tanke på projektet tror jag att det skulle ha varit bra om intervjuaren skulle ha hållit sig till samma frågor till alla, eftersom det kan ha inverkat på resultatet. Dock tycker jag det är bra att intervjuaren ställde följdfrågor till en del av informanterna då det behövdes. En del av informanterna svarade betydligt mer utförligt än andra och en del besvarade också på fler frågor än andra. Eventuellt kunde intervjuaren ha ställt något fler följdfrågor till de informanter som svarade mycket kort. Det är dock möjligt att min egen förståelse har inverkat på tolkningen av informanternas svar.

7.3 Förslag till fortsatt forskning

Resultat från internationella studier visar att ett för lågt energiintag är betydligt vanligare bland idrottande flickor än pojkar (Shriver, Betts & Wollenberg, 2012). Det skulle vara intressant att få mer forskning på detta, vad det beror på, i vilken ålder det är vanligast och hur allmänt det är i t.ex. Finland. Dessutom skulle det vara intressant att veta om ett för lågt energiintag påverkar skolresultaten negativt och i vilken mån.

Kokko, Villberg & Kannas (u.å.) påstod att idrottshobby har en positiv inverkan på ungdomars sömnvanor. Rihkanen (2019) hävdade däremot att hobbyer kvällstid påverkar sömnen negativt. Det är väldigt vanligt att hobbyer ordnas kvällstid. Det skulle vara intressant att veta hur mycket en idrottshobby kvällstid verkligen påverkar sömnen och om det finns skillnader mellan t.ex. uthållighetsträning och styrketräning. Ett förslag till fortsatt forskning kunde också vara att jämföra idrottande elevers kost- och sömnvanor med icke idrottande eleverna och se hur de skiljer sig från varandra.

Ryba m.fl. (2016) hävdade att dubbelkarriär lätt kan leda till utmattning eftersom både idrott och skola ställer specifika krav. Det skulle vara intressant att veta hur många som verkligen lider av utmattning när det gäller dubbelkarriär och om det är mer vanligt bland flickor eller pojkar. Manninen (2014) poängterade att idrottsakademier har grundats för att försöka förbättra situationen med att kombinera skolgång och idrott i Finland. Det

skulle vara intresseväckande att se forskning om idrottsakademiernas egentliga inverkan och betydelse för olika idrottare. Ett förslag på fortsatt forskning kunde även vara att undersöka om idrottande elever upplever mer stress och utmattning i jämförelse med icke idrottande elever.

Sammanfattningsvis tycker jag det är väldigt betydande att forska mer kring dessa områden, eftersom det påverkar bland annat idrottande elevers välbefinnande. Dessutom finns det mycket lite forskning kring detta från förut och för att utveckling ska ske krävs betydligt mer forskning.

Litteraturförteckning

- Alm, C. (2012). *Högre betyg med rätt skolmat*. Hämtad 6.8.2020 från <https://skolvarlden.se/artiklar/h%C3%B6gre-betyg-med-r%C3%A4tt-skolmat>
- Borg, P., Hiilloskorpi, H., Anttila, L. & Ojala, A. *Kunnon ruokaa*. Hämtad 5.8.2020 från <https://www.kkpjuniorit.fi/materiaalipankki/?download=4894>
- Buboltz, W., Brown, F. & Soper, B. Sleep habits and patterns of college students: A preliminary study. Hämtad 26.10.2020 från <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/07448480109596017>
- Byrne, S. & McLean, N. (2001). *Eating disorders in athletes: A review of the literature*. Hämtad 20.4.2020 från <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1440244001800256>
- Cullhed, M. & Fagerell, H. (2010). *Påverkar kost och motion skolprestation?* Hämtad 10.6 från https://gupea.ub.gu.se/bitstream/2077/25313/3/gupea_2077_25313_3.pdf
- Dalen, M. (2015). *Intervju som metod*. Malmö: Gleerups Utbildning AB.
- Ejvegård, R. (2003). *Vetenskaplig metod*. Lund: Studentlitteratur.
- Eliasson, A. (2013). *Kvantitativ metod från början* (3. uppl.). Lund: Studentlitteratur.
- Eljertsson, G. (2019). *Enkäten i praktiken: En handbok i enkätmetodik* (Fjärde upplagan.). Lund: Studentlitteratur.

Erlacher, D. (2011). *Sleep habits in German athletes before important competitions or games*. Hämtad 26.10.2020 från

<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/02640414.2011.565782>

Ferry, M. (2014). *Idrottsprofilerad utbildning – i spåren av en avreglerad skola*. Hämtad 30.7.2020 från

https://gupea.ub.gu.se/bitstream/2077/35788/2/gupea_2077_35788_2.pdf

Folkhälsan. (2020). *Dyr hobby utesluter många barn*. Hämtad 25.11.2020 från

<https://www.folkhalsan.fi/tidningen-folkhalsan/kolumner-poddar/hobbyverksamhet/>

Forskningsstrategier. Hämtad 17.6.2020 från

<https://forskningsstrategier.wordpress.com/fallstudier/>

Galanti, G., Stefani, L., Scacciati, I., Mascherini, G., Buti, G. & Maffulli, N. (2014). *Eating and nutrition habits in young competitive athletes: a comparison between soccer players and cyclists*. Hämtad 28.10.2020 från

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4309655/>

Gammals, S. (2019). *Många timmar på mobilen påverkar både sömn och fysisk aktivitet – främst flickor utsatta enligt ny studie*. Hämtad 20.4.2020 från

<https://svenska.yle.fi/artikel/2019/09/07/manga-timmar-pa-mobilen-paverkar-bade-somn-och-fysisk-aktivitet-framst-flickor>

Hagströmer, M. *Hur mycket fysisk aktivitet behöver barn och ungdomar?* Hämtad 9.7.2020 från

<https://centrumforidrottsforskning.se/wp-content/uploads/2017/06/Hur-mycket-fysisk-aktivitet-beh%C3%B6ver-barn-och-ungdomar.pdf>

Halvorsen, K. (1992). *Samhällsvetenskaplig metod*. Lund: Studentlitteratur.

Ilander, O., Borg, P., Laaksonen, M., Mursu, J., Ray, C., Pethman, K. & Marniemi, A. (2008). *Liikuntaravitsemus*. Finland, Lahti. ISBN 978-951-9147-57-4.

Isaksson, J. (2018). Uppskattas idrottarna tillräckligt i Finland? Strandvall: *"Alla måste fråga sig om vi faktiskt vill ha framgång i idrott"*. Hämtad 1.8.2020 från <https://svenska.yle.fi/artikel/2018/03/01/uppskattas-idrottarna-tillrackligt-i-finland-strandvall-alla-maste-fraga-sig-om>

Jacobsen, D.I. (2002). *Vad, hur och varför? – Om metodval i företagsekonomi och andra samhällsvetenskapliga ämnen*. Lund: Studentlitteratur.

Johnson, R., Onwuegbuzie, A. & Turner, A. *Toward a definition of mixed methods research*. Journal of mixed methods research. Volume 1, number 2, 112-133.

Juote, A. (2012). *"Urheilujärjestöt karkottavat nuoret liikunnan parista"*. Hämtad 9.7.2020 från <https://yle.fi/uutiset/3-6187561>

Kaleva. *Nuoret syövät liikaa sokeria*. Hämtad 6.8.2020 från <https://www.kaleva.fi/nuoret-syovat-liikaa-sokeria/2421304>

Kasva urheilijaksi. *Ravinto*. Hämtad 5.8.2020 från <https://www.kasvaurheilijaksi.fi/sites/default/files/material/ravinto.pdf>

Kokko, S., Martin, L., Vasankari, T. & Walker, A-M. (2019). *Vain kolmasosa suomalaislapsista ja -nuorista liikkuu suositusten mukaan – paikallaanoloa kertyy runsaasti*. Hämtad 13.7.2020 från <https://www.jyu.fi/fi/ajankohtaista/arkisto/2019/01/vain-kolmasosa->

suomalaislapsista-ja-nuorista-liikkuu-suositusten-mukaan-2212-paikallaanoloa-
kertyy-runsaasti

Kokko, S., Villberg, J. & Kunnas, L. *Nuori urheilijan polulla*. Hämtad 27.4.2020 från
http://jous.fi/application/files/3014/2796/0772/Nuori_Urheilijan_polulla_13-15-vuotiaiden_urheilijoiden_arvioita_harjoittelusta_ym..pdf

Konu, A. (2002). *Oppilaiden hyvinvointi koulussa*. Hämtad 8.9.2020 från
<https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/67186/951-44-5445-6.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Kvale, S. & Brinkmann, S. (2014). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.

Lamminen, R. (2016). *Suunnittele urheilevan lapsen ja nuoren eväät etukäteen*. Hämtad 5.8.2020 från
<https://www.lansivayla.fi/urheilu/1789610>

Lehto, E. Undersökning: *Flickor äter mer grönsaker än pojkar*. Hämtad 6.8.2020 från
<https://gamla.abounderrattelser.fi/news/2016/10/undersokning-flickor-gillar-gronsaker-mer-an-pojkar.html>

Lewerth. *Kost för träning*. Hämtad 18.8.2020 från
<https://www.pulsochtraning.se/kost-for-traning/>

Lindstedt, I. (2017). *Forskningens hantverk*. Studentlitteratur.

Livsmedelsverket. (2018). *Koululaiset*. Hämtad 20.4.2020 från
<https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/koululaiset/>

- Manninen, T. (2014). *Urheilun ja opiskelun yhdistäminen nuoren urheilijan elämässä urheiluakatemiaympäristössä*. Hämtad 10.12.2019 från <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/43100/URN:NBN:fi:jyu-201403241393.pdf?sequence=1>
- Martela, I. (2020). *Koulu ja urheilu käsikädessä – monipuolinen liikkuminen tärkeää*. Hämtad 16.4.2020 från <https://www.nurmijarvenuutiset.fi/paikalliset/1281863>
- Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K. & Häkkinen, K. (2007). *Urheiluvalmennus*. Lahti, Finland. ISBN 978-951-9147-44-4.
- Mononen, K., Aarresola, O., Sarkkinen, P., Finni, J., Kalaja, S., Härkönen, A. & Pirttimäki, M. (2014). *Tavoitteena nuoren urheilijan hyvä päivä*. Hämtad 22.4.2020 från https://www.urheilututkimukset.fi/media/urtu/julkaisut/Valintavaihe_www.pdf
- Morgan, L. (2018). *Webbenkätverktyg*. Hämtad 2.10.2020 från <https://medarbetarportalen.gu.se/internt-uf/Kommunikation/webbenkatverktyg/>
- Nissinen, H. (2015). *Opetussuunnitelma muuttuu. Entäs toimintakulttuuri?* Hämtad 14.4. 2020 från <https://www.sitra.fi/artikkelit/opetussuunnitelma-muuttuu-entas-toimintakulttuuri/>
- Nurminen, A. (2019). *Teini pinnistelee usein liian lyhyillä yönillä – Kolme merkkiä paljastavat lapsen univajeen*. Hämtad 15.8.2020 från <https://www.aamulehti.fi/a/23848511>

- Nylaner, L. (2017). *Sömnbrist förstör studierna*. Hämtad 22.4.2019 från <https://www.forskning.se/2017/09/07/somnbrist-stor-studierna/>
- Nyman, U. (2014). Högstadieelevers upplevelser om sitt välbefinnande i skolan. Hämtad 10.10.2020 från <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/45347/hogstadi.pdf?sequence=1>
- Ojala, K. (2017). *Nuori, liikunta ja ulkonäkö*. Hämtad 18.8.2020 från https://www.lts.fi/media/liikunta-tiede-lehden-artikkelit/6_2017/lt-617_4-8_lowres.pdf
- Ojala, K., Välimaa, R., Villberg, J., Kannas, L. & Tynjälä, J. (2006). *Nuorten ateriaritmi: Kuka syö koulupäivinä säännöllisesti?* Hämtad 12.8.2020 från https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/26742/Ojala_artikkeliiiii.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Opetus- ja kulttuuriministeriö (Undervisnings- och kulturministeriet). *Oppilas- ja opiskelijahuolto*. Hämtad 9.4.2020 från <https://minedu.fi/oppilas-ja-opiskelijahuolto>
- Opetus- ja kulttuuriministeriö (Undervisnings- och kulturministeriet). *Unen tarve ja unenpuutteen vaikutukset*. Hämtad 20.4.2020 från <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/lepo-ja-uni/unen-tarve/>
- Opetus- ja kulttuuriministeriö (Undervisnings- och kulturministeriet). *Ungdomar och motion i Finland*. Hämtad 6.7.2020 från <https://www.tervekoululainen.fi/sv/informationspaket-for-hogstadiet/fysisk-aktivitet/ungdomar-och-motion-i-finland/>

Pentikäinen, E. (2020). *Kunnon kohottaminen alkaa pienistä teoista*. Hämtad 18.8.2020 från

<https://patu.turkuamk.fi/yleinen/kunnon-kohottaminen-alkaa-pienista-teoista/>

Päijät-Hämeen – Liikunta ja urheilu. *Urheilijoiden kaksoisurat Päijät-Hämeessä nykytilan analyysi*. Hämtad 29.7.2020 från

<https://pajulahti.com/wp-content/uploads/2020/01/nykytilan-analyysi.pdf>

Rautio, M. (2019). *Lasten liikuntatutkimus paljastaa, että liikunta ei kiinnosta lapsia – Professori: ”Jotain kummalista on käynnissä”*. Hämtad 13.7.2020 från

<https://yle.fi/uutiset/3-10622417>

Rihkanen, A. (2019). *Nuoren urheilijan uni ja palautuminen*. Hämtad 18.8.2020 från

<https://esseepankki.proakatemia.fi/nuoren-urheilijan-uni-ja-palautuminen/>

Riksidrottsförbundet. *Nationella riktlinjer för elitidrottares dubbla karriärer*. Hämtad 3.8.2020 från

<https://www.rf.se/contentassets/12b2b3db9b88485e847b3c7771d21b3d/nationella-riktlinjer-dubbla-karriarer.pdf>

Riksidrottsförbundet. *Varför idrott och fysisk aktivitet är viktigt för barn och ungdom*.

Hämtad 18.8.2020 från

<http://www.surahammarsibf.se/docs/218/4633/varfor-idrott-och-fysisk-aktivitet-ar-viktigt-for-.pdf>

Ristimäki, E., Kuokkanen, J. & Kujala, T. *Nuorten urheilijoiden suhde liikuntaan: Yläkouluireitykseen osallistuvien nuorten liikunnalle antamat merkitykset*. Hämtad

8.8.2020 från

https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2019/lt_1-19_tutkimusartikkeli_100-106_lowres.pdf

- Ritzén, C., Sagen, F., Sjöberg, L. & Thunstedt, F. (2016). *Forskningsstrategier*. Hämtad 27.1.2020 från <https://forskningsstrategier.wordpress.com/fallstudier/>
- Ruda, A. (2017). *Idrottande unga löper risk för ätstörning*. Hämtad 12.8.2020 från <https://svenska.yle.fi/artikel/2017/04/27/idrottande-unga-loper-risk-atstorning>
- Ryba, T., Aunola, K., Ronkainen, N., Selänne, H. & Kalaja, S. (2016). *Urheilijoiden kaksoisuraan liittyvän tutkimuksen tämänhetkinen tilanne Suomessa*. Hämtad 4.5.2020 från <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/50530/lt2316tutkimusartikkelit8895lowres.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Råholm, T. (2019). *Sömnsvårigheter ökar bland unga i Norden – var femte ungdom i Finland har svårt att få sömn*. Hämtad 20.4.2020 från <https://svenska.yle.fi/artikel/2019/11/18/somnsvarigheter-okar-bland-unga-i-norden-var-femte-ungdom-i-finland-har-svart-att>
- Rångtell, F. (2019). *Så tar du sängvägen till framgång*. Hämtad 31.3.2020 från <https://www.idrottsforskning.se/sa-tar-du-sangvagen-till-framgang/>
- Salonen, H. (2019). *Nuorten univaikeudet lisääntyvät ja syy on tässä: kuin lentäisivät Amerikkaan ja takaisin joka viikonloppu*. Hämtad 17.8.2020 från <https://www.iltalehti.fi/elintavat/a/062335e0-b70e-4a12-8834-9b6a11d7ea9d>
- Shiver, L., Betts, N. & Wollenberg, G. (2012). *Dietary Intakes and Eating Habits of College Athletes: Are Female College Athletes Following the Current Sports Nutrition Standards?* Hämtad 28.10.2020 från <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/07448481.2012.747526>

- Skolverket. 2020. *Positivt samband mellan rörelse i skolan och lärande*. Hämtad 6.7.2020 från <https://www.skolverket.se/skolutveckling/forskning-och-utvarderingar/forskning/positivt-samband-mellan-rorelse-i-skolan-och-larande>
- Social- och hälsovårdsministeriet. Hämtad 9.8.2020 från <https://stm.fi/sv/framsida>
- Soisalon-Soininen, J. (2013). *Nuorten elämäntavat huolestuttavia*. Hämtad 15.8.2020 från <https://nuotta.com/taloussanommat-nuorten-elamantavat-huolestuttavia/>
- Stenberg-Gustafsson, N. (2017). *Tio skäl att sova tillräckligt*. Hämtad 15.8.2020 från <https://svenska.yle.fi/artikel/2017/12/11/tio-skal-att-sova-tillrackligt>
- Sundholm, M. (2015). *En skolpsykolog ansvarar för tusen elever*. Hämtad 12.6.2020 från <https://svenska.yle.fi/artikel/2015/08/20/en-skolpsykolog-ansvarar-tusen-elever>
- Suomen Olympiakomitea. *Urheiluyhäkouluokeilu*. Hämtad 8.10.2020 från <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemiaohjelma/ylakoulutoiminta/urheiluyhakoulukokeilu/>
- Tekavc, J., Wylleman, P. & Erpič, S. C. (2015). *Perceptions of dual career development among elite level swimmers and basketball players*. *Psychology of sport and exercise*, 21, 27–41.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2019). *Nuorten arki – Kouluerveyskysely 2019*. Hämtad 15.4.2020 från

<https://thl.fi/fi/tilastot-ja-data/tilastot-aiheittain/lapset-nuoret-ja-perheet/nuorten-arki-kouluterveyskysely-2019>

Tikkanen, L. (2014). *Kosttillskott kan vara onödiga eller skadliga*. Hämtad 12.8.2020 från

<https://svenska.yle.fi/artikel/2014/03/24/kosttillskott-kan-vara-onodiga-eller-skadliga>

Toivonen, S. (2012). *Nuoret ovat entistä väsyneempiä*. Hämtad 17.8.2020 från

<https://yle.fi/uutiset/3-6267017>

Trost, J. (2007). *Enkätboken*. Lund: Studentlitteratur.

Trost, J. (2012). *Enkätboken*. Lund: Studentlitteratur.

Utbildningsstyrelsen, 2018. Hämtad 7.8.2020 från

<https://stm.fi/sv/framsida>

Valtion liikuntaneuvosto. *Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta?* Hämtad 6.7.2020 från

<http://www.finbandy.fi/sjpl/doc/murrosika.pdf>

Vismanen, E. (2011). Helsingin kaupunki. Tietokeskus. Oppilashuolto Helsingissä. *Odotukset, toiveet ja arjen todellisuus*.

Väljäärvi, J. (2015). PISA 2015. *Oppilaiden hyvinvointi*. Hämtad 8.9.2020 från

<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/55996/1/978-951-39-7046-8.pdf>

Västa Nyland. (2018). *Många slopar dagens viktigaste mål*. Hämtad 6.8.2020 från
<https://www.vastranyland.fi/artikel/manga-slopar-dagens-viktigaste-mal/>

Wiik. *Sömnen är viktig*. Hämtad 18.8.2020 från
<https://www.folkhalsan.fi/vuxna/ma-bra/somn/>

Wisdom, J. & John W, C. (2013). Mixed methods: Integrating Quantitative and qualitative data collection and analysis while studying patient-centered medical home models. Hämtad 11.11.2020 från
<https://pcmh.ahrq.gov/page/mixed-methods-integrating-quantitative-and-qualitative-data-collection-and-analysis-while>

World Health Organization. Hämtad 24.4.2020 från
http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/303438/HSBC-No.7-Growing-up-unequal-Full-Report.pdf?ua=1