

# Idrottsutövning under covid-19

*Niondeklassister i idrottsklasser under våren 2020*

Axel Helenius och Simon Martelin

Magisteravhandling i pedagogik  
Fakulteten för pedagogik och välfärdsstudier  
Åbo Akademi  
Vasa, 2022

## Abstrakt

Författare Helenius, Axel och Martelin, Simon	Årtal 2022
Arbetets titel Idrottsutövning under covid-19: Niondeklassister i idrottsklasser under våren 2020	
Opublicerad avhandling för magisterexamen i pedagogik Vasa: Åbo Akademi. Fakulteten för pedagogik och välfärdsstudier	Sidantal: 42
<p>Covid-19 påverkade världen i alla dess former. Ett område som drabbades var idrotten och idrottsföreningar. Idrottare, tränare och föreningar blev tvungna att hitta på kreativa lösningar. Dels för att kunna träna och dels för att kunna upprätthålla sin verksamhet.</p> <p>Med denna avhandling har vi som syfte att undersöka hur idrotten har fungerat för niondeklassister i idrottsklasser under den första vågen av covid-19.</p> <p>Forskningsfrågor:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Träning under pandemin för niondeklassister i idrottsklasser<ol style="list-style-type: none"><li>A. Hur mycket har eleven tränat under pandemin?</li></ol></li><li>2. Distansträning för niondeklassister i idrottsklasser<ol style="list-style-type: none"><li>A. Hur många gånger har eleven deltagit?</li><li>B. Med hjälp av vilken kanal har eleven deltagit i distansträningen?</li></ol></li><li>3. Träningsdirektiv till niondeklassister i idrottsklasser<ol style="list-style-type: none"><li>A. Har instruktioner givits?</li><li>B. Hur har instruktionerna förmedlats?</li></ol></li><li>4. Tränarnas stöd till niondeklassister i idrottsklasser<ol style="list-style-type: none"><li>A. Elevens upplevda stöd av tränaren?</li></ol></li></ol> <p>Avhandlingens forskningsansats är kvantitativ och materialet har samlats in tidigare för en doktorsavhandling. Materialet är insamlat genom enkäter under våren 2020. I</p>	

enkätundersökningen svarade 276 respondenter varav 90 var individuella idrottare och 189 var lagidrottare.

I resultatet framkommer att pojkar och flickor tränat ungefär lika mycket under pandemin som före pandemin. Det fanns dock en svag trend där de som höll på med individuell sport tränat mindre än de som höll på med lagsport. Pojkarna tränade aningen mera än flickorna under pandemin jämfört med före pandemin. Den populäraste mängden distansträning var 2-3 gånger i veckan för båda könen. Det vanligaste verktyget för att delta i distansträning var genom Zoom. Resultatet visar att alla 276 respondenter förutom två pojkar hade fått direktiv av tränaren under pandemin. Nätvideo och Whatsapp har varit de vanligaste verktygen för att få information om träning under pandemin. Majoriteten hade fått bra eller mycket bra stöd av sin tränare (78,3 %) medan endast (6,2 %) hade fått dåligt eller mycket dåligt stöd av tränaren.

Sökord/indexord

*Idrott under covid-19, Distansträning, Urheilu pandemian aikana*

# Innehåll

1 Inledning	1
1.1 Bakgrund	1
1.2 Syfte och forskningsfrågor	2
1.3 Avhandlingens disposition	3
2 Skolan och idrotten under covid-19	4
2.1 Covid-19	4
2.2 Covid-19:s inverkan på unga och samhället	5
2.3 Skolan under pandemin	8
2.4 Gymnastikundervisningen	9
2.5 Läraren	11
2.6 Eleven	14
2.7 Sammanfattning	15
3 Idrottsvärlden	16
3.1 Idrotten efter pandemin	16
3.2 Elitidrottsvärlden	17
3.3 Pandemins ekonomiska påverkan på idrott	19
3.4 Föreningsidrott	20
3.5 Individnivå	21
3.6 Sammanfattning	23
4 Metod och genomförande	24
4.1 Syfte och forskningsfrågor	24
4.2 Val av forskningsansats	25
4.3 Datasamlingsmetod	25
4.4 Genomförande, databearbetning och analys	26
4.5 Reliabilitet, validitet och etik	26
5 Resultatredovisning	28
5.1 Idrottarnas träning under pandemin	28
5.2 Distansträning under pandemin	29
5.2.1 Hur många gånger har de deltagit?	29
5.2.2 Med hjälp av vilken kanal har de deltagit i distansträningen?	30
5.3 Direktiv till idrottarna	31
5.3.1 Har Instruktioner givits?	31
5.3.2 Genom vilket verktyg har de fått direktiv om träning under pandemin?	31
5.4 Tränarnas stöd under pandemin	31

6 Avslutande diskussion	33
6.1 Metoddiskussion	33
6.2 Resultatdiskussion	33
6.2.1. Träning under pandemin	34
6.2.2. Distansträning under pandemin	34
6.2.3 Direktiv till idrottarna	35
6.2.4 Tränarens stöd under pandemin	36
6.2.5 Sammanfattning	36
6.3 Förslag på fortsatt forskning	37
Litteraturförteckning	38

# 1 Inledning

*I detta kapitel kommer vi att presentera varför vi valt att skriva om vårt tema. Vidare presenterar vi våra forskningsfrågor och går igenom avhandlingens disposition.*

## 1.1 Bakgrund

I mars 2020 kallade Världshälsoorganisationen (hädanefter: WHO) coronaviruset för en pandemi vilket innebär att det dödliga viruset sprider sig utanför inneslutningsåtgärder i de flesta länder runt om i världen (Singh & Singh, 2022). På grund av covid-19 har många länder infört olika slags restriktioner för det sociala livet och utbildningen som ett försök att bromsa spridningen av viruset. Detta innefattar olika grader av social isolering och restriktioner av sociala möten, resor, sport, fritidsaktiviteter, arbete och skolgång. Som en följd av detta stängdes skolor i 194 länder. (Filiz & Konukman, 2020.) Eftersom dessa restriktioner begränsade livet för en stor del av befolkningen är det ett oundvikligt faktum att det på något sätt kom att påverka människor. I en tid där människan blir alltmer stillasittande är inte restriktioner som begränsar rörelse att föredra. Genom vår avhandling vill vi ta reda på hur dessa restriktioner har påverkat idrottsvärlden under den första vågen av covid-19.

I en studie gjord av Andersson Kakos (2021) framkom det att äldre i Sverige under pandemin rapporterat mindre fysisk aktivitet än före pandemin. Aktiviteten som sjönk mest var grupp gymnastik. Däremot ökade aktiviteter som kan utföras individuellt som exempelvis promenader. Dock utfördes även de individuella aktiviteterna i mindre skala än före pandemin. Med vår avhandling vill vi undersöka hur den yngre befolkningens fysiska aktivitet påverkats av covid-19.

I teorin kommer vi inte att begränsa oss till något specifikt land eftersom pandemin är ett globalt fenomen som har påverkat alla på ett liknande sätt. Vi kommer ta del av färdigt insamlat material i form av enkäter som elever i åldern 16–17 år har besvarat. Syftet med studien är att undersöka hur idrotten har fungerat för niondeklassister i idrottsklasser under pandemins första våg som ägde rum våren 2020.

Eftersom vi båda ser en framtid inom organiserad idrott och kommer arbeta inom skolan anser vi att det är viktigt att bearbeta all fakta om hur pandemin påverkat idrotten. Det är viktigt att ta reda på följderna av pandemin. Ifall liknande omständigheter upprepar sig så finns det en bredare kunskap och samhället kan vara bättre förberett. Eftersom covid-19 är en pandemi som

stängt skolor, idrottsaktiviteter, tävlingar och i vissa områden hela samhällen så finns det ingen tidigare forskning om hur det påverkat idrotten. All den forskning vi tar del av är alltså skriven efter att pandemin börjat. Det vi redan vet är att vi inte kommer kunna svara på hur länge pandemin håller i sig och därför vet vi inte heller hur idrotten kommer att påverkas i det långa loppet. Avhandlingen är främst riktad till personer aktiva inom och intresserade av idrott. Även lärare och beslutsfattare kan ha nytta av denna avhandling.

## 1.2 Syfte och forskningsfrågor

Med denna avhandling har vi som syfte att undersöka hur idrotten har fungerat för niondeklassister i idrottsklasser under den första vågen av covid-19.

Forskningsfrågor:

### 1. Träning under pandemin för niondeklassister i idrottsklasser

A. Hur mycket har eleven tränat under pandemin?

### 2. Distansträning för niondeklassister i idrottsklasser

A. Hur många gånger har eleven deltagit?

B. Med hjälp av vilken kanal har eleven deltagit i distansträningen?

### 3. Träningsdirektiv till niondeklassister i idrottsklasser

A. Har instruktioner givits?

B. Hur har instruktionerna förmedlats?

### 4. Tränarnas stöd till niondeklassister i idrottsklasser

A. Elevens upplevda stöd av tränaren?

## 1.3 Avhandlingens disposition

Den här avhandlingen omfattar totalt sex kapitel. Kapitel 1 innehåller en introduktion och sedan presenteras avhandlingens syfte och forskningsfrågor. I kapitel 2 definieras covid-19 och vidare redogörs det för skolan och idrotten under covid-19. I samma kapitel behandlas elevernas och lärarnas erfarenheter under pandemin. Idrotten efter pandemin och även föreningsidrotten behandlas i kapitel 3. I kapitel 4 presenteras den kvantitativa forskningsansatsen och datainsamlingsmetoden. I samma kapitel diskuteras ytterligare genomförande, databearbetning och analys. I slutet av kapitlet görs en redogörelse för tillförlitligheten, trovärdigheten och de etiska aspekterna. Kapitel 5 handlar om resultatredovisning. I kapitlet blir forskningsfrågorna besvarade. I kapitel 6 diskuteras undersökningsresultaten och valet av ansats utgående från tidigare forskning och avhandlingens teoretiska grund. Slutligen ges förslag på fortsatt forskning inom området.

Vi har delat upp avhandlingens teoridel så att Axel har skrivit kapitel 2 och Simon har skrivit kapitel 3. Resterande kapitel har vi samarbetat kring och båda har varit involverade. Vi kom överens om gemensamma skrivtider vilket underlättade skrivprocessen eftersom vi då kunde diskutera med varandra, samarbeta och få stöd av varandra. För oss har det varit en positiv upplevelse att skriva magisteravhandlingen tillsammans. Att vara två har underlättat förutom i skrivprocessen även tolkningen och bearbetningen av data. Det har gett oss tillfälle att resonera kring betydelsen av resultaten på ett djupare plan än om vi hade skrivit avhandlingen var för sig.



## 2 Skolan och idrotten under covid-19

*I denna del av avhandlingen kommer vi att redogöra för covid-19 och hur det har påverkat skolan och idrotten både på individnivå och gruppnivå.*

### 2.1 Covid-19

Den 11 februari 2020 informerade WHO att covid-19 klassades som en sjukdom. Covid-19 är en luftvägssjukdom som påverkar hälsan hos individen. Det första fallet av covid-19 rapporterades i Kina i december 2019. WHO informerade i mars 2020 att covid-19 hade blivit en pandemi vilket betyder att den spridit sig över länder runt om i världen. Kända symptom för covid-19 är feber, hosta, ont i halsen och andningssvårigheter. (Singh & Singh, 2022.) Det har också rapporterats att cirka 2–10 % av patienter med covid-19 hade mag-tarmkanalssymtom såsom kräkningar, diarré och buksmärter. Diarré och illamående föregick feberutvecklingen och andningssymtom hos 10 % av patienterna. Överföring från människa till människa via partiklar i luften är den huvudsakliga vägen för överföring inom en mottaglig befolkning. (Ciotti et al., 2020.) Covid-19 har en genomsnittlig inkubationstid på 5,2 dagar. Infektionen är akut utan att personen vet om att hen bär på viruset. Symptomen börjar vanligtvis med ospecifika syndrom såsom feber, torr hosta och trötthet. (Wu et al., 2020.)

de Figueiredo et al. (2021) lyfter fram att äldre individer är mer mottagliga för att utveckla covid-19 och de med allvarlig komorbiditet såsom diabetes, högt blodtryck och fetma kan påverkas mer. De kan potentiellt löpa högre risk för en allvarligare sjukdom och död. Även om barn har en lägre risk att utveckla den svåra formen av covid-19 och mindre behov av sjukhusvård kan de utveckla hyperinflammation som är en sällsynt sjukdom och orsakar inflammation i kroppens olika organ.

Covid-19 äventyrar globalt sett människors psykiska hälsa eftersom den ökar stress, ångest, depression och negativt socialt beteende. Ungdomar riskerar därför att drabbas av negativa konsekvenser gällande såväl psykisk som fysisk hälsa till följd av pandemier och katastrofer. På samma sätt påverkar covid-19 aspekter i det dagliga livet till exempel utbildning, sociala aktiviteter och fritidsaktiviteter vilket innebär både familjära och känslomässiga utmaningar. Vidare får psykologiska behov som självförverkligande, självkänsla och affektiva relationer större betydelse när både fysiologiska krav och säkerhetskrav uppfylls. (González-Valero et al., 2020.)

## 2.2 Covid-19:s inverkan på unga och samhället

Covid-19 och restriktionerna försvårade socialisering i och med sociala distanseringsåtgärder. På grund av isolering blev de sociala relationerna allvarligt påverkade. För människan är dessa sociala förbindelser, interaktioner och relationer en naturlig del av livet. Om människan plötsligt inte har tillgång till detta leder det definitivt till stressande tillstånd av ensamhet, ångest, depression, psykiska störningar, hälsorisker och många andra konsekvenser som påverkar livet för individen och samhället som helhet. (Singh & Singh, 2022.)

Att under längre perioder främja fysisk aktivitet utomhus i vardagen är viktigt för barn i alla åldrar. Barns fysiska aktivitet under den första vågen av covid-19 i Storbritannien minskade drastiskt jämfört med den tidigare situationen. Därför behöver politiker och beslutsfattare överväga konsekvenserna som covid-19 haft på barns fysiska aktivitet. Den fysiska aktiviteten är ett viktig och avgörande för deras hälsa och utveckling. (Bingham et al., 2021.)

Även om ungdomar verkar vara mindre sårbara för covid-19 så kan biverkningarna av pandemin vara förödande. Barn och ungdomar kan vara väldigt exponerade för biopsykosociala stressfaktorer som orsakas av pandemin. När restriktioner implementeras för att förhindra smittspridning kan barn och unga drabbas av störningar i det dagliga livet som en följd av social isolering. Vidare kan barn och unga ha en bristande förmåga att föreställa sig vilka konsekvenser pandemin för med sig på både kort sikt och lång sikt. (de Figueiredo et al., 2021.)

Fastän barn och ungdomar har fått uppleva en drastisk rutinstörning som ett resultat av skolornas nedstängningar och frånvaro från utomhusaktiviteter är de inte helt isolerade. I de allra flesta fall är också vårdnadshavarna hemma och då upplever inte heller barnen en direkt känsla av ensamhet. De kompenserar det genom att spendera mer tid med familjemedlemmarna och en ökad tid på sociala medier och internet. (de Figueiredo et al., 2021.)

Under pandemin var de flesta vårdnadshavare tvungna att omorganisera sina liv så de kunde arbeta hemifrån samtidigt som de tog hand om sina barn. Denna plötsliga överbelastning har satt vårdnadshavare i extra stressiga förhållanden, vilket potentiellt ökat risken för att barn möter känslomässiga och beteendemässiga problem. (de Figueiredo et al., 2021.) Under normala förhållanden försöker människor upprätthålla ett stabilt tillstånd och harmoni mellan sig själva och omgivningen. Den interna balansen går förlorad när individen ställs inför en brådskande händelse. Kroppen mobiliserar omedelbart fysiologiska och psykologiska svar i ett försök att ta itu med nödsituationen. Detta kallas *stressrespons*. En lämplig stressreaktion kan

hjälpa människor att ägna tillräcklig uppmärksamhet åt epidemin och aktivt förebygga och åtgärda det. En överdriven reaktion kan däremot få människor att förstora epidemins allvar och få dem att leva i en konstant rädsla. (Wang et al., 2020.)

Det globala utbrottet av covid-19 har lett till att gym, arenor, pooler, dans- och fitnessstudior, center för sjukgymnastik, parker och lekplatser har stängts ner. Många personer kan därför inte aktivt delta i sina vanliga individuella eller kollektiva idrottsaktiviteter eller andra fysiska aktiviteter utanför sina hem. Under sådana förhållanden tenderar många att vara mindre fysiskt aktiva, ha längre skärmtid, oregelbundna sömnmönster och sämre kostvanor. Detta leder till viktökning och sämre fysisk kondition. Familjer som är låginkomsttagare är särskilt sårbara för de negativa effekterna restriktionerna för med sig gällande att stanna hemma eftersom de tenderar att ha sämre bostäder och trängre utrymmen. För dem försvårar detta att kunna ägna sig åt fysisk aktivitet. WHO rekommenderar 150 minuter med måttlig intensitet eller 75 minuter med kraftig fysisk aktivitet per vecka. Fördelarna med regelbunden motion har visat sig vara till stor hjälp särskilt i tider av ångest, kris och rädsla. Under pandemin finns det farhågor om att bristande tillgång till regelbunden idrott eller motion kan leda till utmaningar för den fysiska hälsan, immunförsvaret och den psykiska hälsan bland annat genom att leda till att sjukdomar som har sin grund i en stillasittande livsstil börjar uppstå eller förvärras. Brist på tillgång till motion och fysisk aktivitet kan också ha konsekvenser för den mentala hälsan vilket kan förvärra den stress eller ångest som många upplever i samband med isolering. En eventuell förlust av familj eller vänner i covid-19 och dess inverkan på ens ekonomiska välbefinnande och tillgång till näring kommer att förvärra dessa effekter. (Bas et al., 2020.)

För många är det fortfarande möjligt att träna hemma utan utrustning och med begränsat utrymme. För de vars hemliv kan innebära långa perioder av stillasittande kan det finnas möjligheter att vara mera aktiva under dagen, till exempel genom att stretcha, göra hushållsarbete, gå uppför trappor eller dansa till musik. Dessutom, särskilt för de som har tillgång till internet, finns det många gratis resurser som hjälper till att upprätthålla aktivitet även under pandemin. Spel som främjar fysisk aktivitet kan vara tilltalande för personer i olika åldrar och kan utföras i små utrymmen. En annan viktig aspekt när det kommer till att upprätthålla den fysiska konditionen är styrketräning. Styrketräning kräver inte stora utrymmen men bidrar till att upprätthålla muskelstyrka, vilket är särskilt viktigt för äldre personer och speciellt för personer med fysiska funktionshinder. (Bas et al., 2020.)

I en studie gjord av González-Valero et al. (2020) var syftet att fastställa sambandet mellan självuppfattning, kön och utövande av fysisk aktivitet hos ungdomar före och under covid-19. Det finns ett stort antal studier som behandlar området före covid-19 men det finns

ingen forskning som redogör för ungdomars självuppfattning under själva pandemin. I studien jämfördes ungdomars självuppfattning före och under pandemin och vidare uppskattades skillnader utgående från kön och utövande av fysisk aktivitet. Detta är ett viktigt forskningsområde eftersom självuppfattningen är central i tonåren med tanke på dess samband med livskvalitet och livstillfredsställelse samt att den påverkas av sociala, fysiska, känslomässiga, akademiska och familjära egenskaper. När det gäller könsrelaterade skillnader hade flickor högre värden i akademisk självuppfattning vid båda tillfällena. Dessutom korrelerade pojkarnas akademiska självuppfattning negativt med den emotionella självuppfattningen, men familjens självuppfattning var positivt förknippad med deras akademiska självuppfattning under restriktionerna. Pojkar hade dessutom högre nivåer av fysisk och känslomässig självuppfattning före restriktionerna, medan flickors känslomässiga självuppfattning korrelerade med stöd och närhet från familj och kamrater. Pojkar har vanligtvis högre emotionell och fysisk självuppfattning medan flickor tenderar att ha högre akademisk och familjär självuppfattning. En del aspekter såsom kamratrelationer, akademiska prestationer och motorisk-perceptuella färdigheter kan förstärkas eller försvagas beroende av personens ålder. I det hela var flickornas allmänna självuppfattning högre under pandemin.

Under den första vågen av covid-19 stängdes skolor vilket utgjorde en stor utmaning för gymnastiklärare eftersom de blev tvungna att ersätta den traditionella närvaroundervisningen med onlineundervisning. Detta förändrade radikalt alla regler, metoder, praxis och kommunikationsstrategier som annars fanns tryggt till hands vid närvaroundervisning. Syftet med en studie genomförd av Gobbi et al. (2020) var att ta reda på förändringar i tre olika beteenden som främjar fysisk aktivitet utanför skolan. Dessa var att vägleda eleverna att engagera sig i fysisk aktivitet, hjälpa till att lägga upp realistiska mål och att uppmuntra självövervakning genom att be eleverna om feedback, och vidare även pedagogiska format som stödjer dessa beteenden. Studien gjordes i Frankrike, Italien och Turkiet. Resultatet visade signifikanta skillnader i förändringar av dessa variabler i alla tre länder. Franska lärare rapporterade en ökning gällande frekvensen av alla tre analyserade beteenden under tiden skolorna var stängda. Italienska lärare rapporterade en ökning av att hjälpa eleverna att sätta fysiska aktivitetsmål, en minskning av att vägleda elevernas fysiska aktivitet utanför skolan och ingen signifikant skillnad i att uppmuntra självövervakning. Turkiska lärare rapporterade en minskning av alla tre beteenden. Dessa skillnader kunde tolkas med hänsyn till de nationella riktlinjerna relaterade till gymnastikundervisningen i de tre länderna. I Frankrike fick skolor stöd och uppmuntrades att stödja elever på olika sätt. Skolorna fick stöd från myndigheterna för att detta skulle lyckas. I Italien fick lärarna använda sig av

onlineklasser men de fick inget specifikt stöd från myndigheterna. I Turkiet sköttes online undervisningen via en gratis TV-kanal kopplad till en onlineportal vid namn EBA som för lärare möjliggjorde att dela utbildningsmaterial. På EBA-kanalen fanns inte gymnastik med eftersom gymnastiklärare i Turkiet inte behövde undervisa i gymnastik när skolorna var stängda.

Det globala samhället har snabbt anpassat sig genom att skapa online-innehåll som är anpassat till olika människor; från gratis handledning på sociala medier till stretching, meditation, yoga och dansklasser som hela familjen kan delta i. Utbildningsinstitutioner tillhandahåller online-lärresurser som eleverna kan följa hemma. Många fitnessstudior erbjuder prenumerationer till rabatterade priser på appar och video- och ljudklasser online av varierande längd som byts ut dagligen. Det finns ett flertal livefitnessdemonstrationer tillgängliga på plattformar i sociala medier. Många av dessa klasser kräver ingen särskild utrustning och i vissa fall används vardagliga hushållsföremål i stället för vikter. Sådana onlineerbjudanden kan tjäna till en ökad tillgång till instruktörer eller klasser som annars skulle vara otillgängliga. Möjligheterna till sådana resurser är ändå långt ifrån universella eftersom alla inte har tillgång till digital teknik. För personer i fattiga samhällen och i många utvecklingsländer är tillgången till bredband internet ofta problematisk eller obefintlig. Den digitala klyftan har därför inte bara en inverkan på ekonomi, distansundervisning och distanskommunikation, utan även på möjligheten att få tillgång till virtuell idrott. Radio- och TV-program som aktiverar människor och distribution av tryckt material som uppmuntrar till fysisk aktivitet är avgörande för att minska den digitala klyftan för många hushåll som lever under osäkra förhållanden. Ungdomar påverkas särskilt mycket av social och fysisk distansering med tanke på att idrott ofta används som ett verktyg för att bidra till samarbete och idrottsanda, främja respektfull tävling och lära sig hantera konflikter. Utan idrott förlorar många unga människor det stödsystem som ett sådant deltagande ger. En del organisationer och skolor har börjat använda virtuell träning som en metod för att ligor, tränare och ungdomar ska kunna fortsätta delta i idrottsaktiviteter samtidigt som de stannar hemma. (Bas et al., 2020.)

## 2.3 Skolan under pandemin

Covid-19-pandemin har påverkat utbildningssektorn över hela världen och lärandet för 1,6 miljarder barn och unga i 200 länder (UNESCO, 2020; Salmela-Aro et al., 2021). Enligt UNESCO (2020) har 1,6 miljarder ungdomar varit borta från skolan under denna pandemi och undervisningen har omorganiserats avsevärt. I de flesta länder har det varit en stor debatt om

att få tillbaka eleverna till skolan. Skolor som har öppnat igen har ställts inför stora utmaningar gällande social distansering, intensiv rengöring och noggrann planering av all rörelse runt skolan. De skolor som öppnat upp närvaroundervisningen har hamnat i mediernas strålkastarljus och ifrågasatts ifall det är en vettigt och säkert handlande. (Harris & Jones, 2020.)

För rektorer som arbetar under dessa krävande och kaotiska förhållanden är trycket obevekligt, alternativen begränsade och de sömnlösa nätterna vanliga. Personalmöten, samtal i lärarrummen och i korridorerna med kollegor som ingick i skolvardagen har försvunnit. Alla dessa informella, viktiga tillfällen där sociala relationer byggs upp och ledarskap utövas har helt enkelt gått förlorade över en natt. Vårdnadshavare, elever och lärare lever antingen i väntan på en återgång till den normala verksamheten eller i hopp om ett nytt normaltillstånd som kan erbjuda stabilitet, kontinuitet och trygghet. Under tiden befinner sig skolledarna i den ogynnsamma situationen och är systemets brytpunkt. De är beroende av vägledning om covid-19-reaktioner, processer, förfaranden och protokoll från högre ort. Dessa kan ändras nästan över en natt beroende på hur covid-19 utvecklas. Samtidigt handskas skolledarna med den ständigt föränderliga personalsituationen, vilket innebär att de måste göra mycket mer med mindre. Den sociala distanseringen av personal och elever har inneburit extra arbete och större press på den personal som kan återgå till arbetet. Varje förväntning antingen uppifrån eller nerifrån kräver mer av skolledarna både professionellt och personligt. Distribuerat ledarskap har blivit det vanligaste ledarskapet i den nuvarande krisen och kräver att fler skolledare på alla nivåer kopplar upp sig, delar med sig, lär sig och nätverkar för att ta sig igenom problemen. Genom absolut nödvändighet, snarare än genom design, är effektivt skolledarskap nu uppkopplat, samarbetsvilligt, kreativt och lyhört. De flesta skolledare kommer att vara på tomgång med tanke på den mängd utmaningar som covid-19 har skapat för dem. Distribuerat ledarskap är en nödvändighet för att överleva. (Harris & Jones, 2020.)

## 2.4 Gymnastikundervisningen

Gymnastik är ett praktiskt ämne där elever behöver utrymme för att utföra idrottsaktiviteter. Under pandemin blev det svårt att hålla en kvalitativ gymnastikundervisning och vi vill därför se på hur de hinder som covid-19 förde med sig klarades av. Eftersom gymnastiken i skolan på många sätt kan jämföras med idrotten utanför skolan så kan studier av hur skolgymnastiken

har påverkats under pandemin även ge en inblick i och en förståelse för hur idrottsutövningar har påverkats över lag under pandemin.

Med skolnedläggningar och storskaliga förändringar i utbildningen har online undervisningen möjliggjort inlärningsmöjligheter bortom det traditionella klassrummet, om än inte utan utmaningar. Gymnastik i Irland undervisas av vanliga klasslärare som i många andra länder. Utöver gymnastikundervisningen ansvarar dessa klasslärare för 11 andra ämnen som tillsammans skapar ännu större utmaningar för lärare när de ska tillhandahålla onlinestöd för vårdnadshavare som undervisar sina barn i hemmet. En ytterligare utmaning för lärarna var att vårdnadshavarna var mellanhänder i undervisningsprocessen. Gymnastiken är erkänd inom grundskolans läroplan som en integrerad del av utbildningsprocessen och utan vilken utbildningen av barnet är ofullständigt. Det var i detta sammanhang som lektioner i gymnastikundervisningen utvecklades. Det primära syftet var att tillhandahålla en resurs som var relevant för eleven och som kunde användas i hemmiljön. Elevernas ökade motivation att lära sig och utveckling av färdigheter kan ses som ett resultat av att delta i online lärande upplevelser (Berge & Clark 2005; Choi & Johnson 2005). Barn som får möjligheten att utveckla sin fysiska förmåga genom kvalitativ gymnastikundervisning är mer benägna att engagera sig i fysiska aktiviteter som tonåringar. (Coulter et al., 2021.)

Under pandemins första skolnedstängningar använde lärare i skolgymnastiken övervägande fysiska aktivitetsresurser som var tillgängliga online och var lätta att dela. Även om några resurser främjar fysisk aktivitet saknade de flesta utbildnings elementet som är väsentligt för idrott och stämde inte överens med läroplanen för gymnastik. Därför kunde de inte användas i fortsättningen då skolorna stängde. De första distanslektionerna i gymnastik utvecklades som ett svar på det lokala behovet av gymnastikresurser då irländska skolor stängdes. Det utvecklades senare till att betjäna ett bredare utbud och fler åldersgrupper med fler utvecklare. Alla utvecklare för *gymnastik i hemmet* programmet var kvalificerade idrottslärare och akademiker involverade i idrottslärarutbildningen vid samma universitet. De hade barn i grundskolan och äldre i sina hushåll med hjälp av vilka de kunde utvecklas och spela in lektioner under skolnedstängningen. Inledningsvis delades lektioner via e-post med lärare som fanns i utvecklarnas kontaktnätverk. När projektet ökade användes utvecklarnas Facebook-sida som en plattform för att göra lektionerna allmänt tillgängliga. Ett samarbete med det statliga organet som ansvarar för den fortsatta professionella utvecklingen av lärare i Irland och ett samarbete med *Irish Heart Foundation* såg också att erfarenheterna delades via deras nätverk. Semistrukturerade intervjuer genomfördes med utvecklarna för *gymnastik i*

hemmet, grundskolelärare och med vårdnadshavare till barn i grundskolan för att ge en djupare insikt i deras uppfattningar om lektionerna. (Coulter et al., 2021.)

Ett gemensamt tema för hela processen att utveckla, dela och uppleva lektionerna var att se till att de var pedagogiska och fokuserade på undervisning och lärande. Förutom att lära sig färdigheter ville de att barnen skulle lära sig vikten av fysisk aktivitet. Detta framhölls under lektionerna genom att inkludera konditionsövningar som skulle främja barns hjärthälsa och uppmuntra dem till att vara fysiskt aktiva minst en timme per dag. Utvecklarna ansåg att det var lättare för vårdnadshavare, lärare och till och med barn som tittade på lektionerna att engagera sig i lektionernas pedagogiska aspekter genom interaktivitet mellan läraren och barnet i lektionen. Två tredjedelar av lärarna bedömde variationen och progressionen i gymnastikundervisningen som mycket bra. Alla lärare som svarade uppgav att projektet tillhandahöll tillräckligt med information för att hjälpa eleverna att undervisa i idrott på deras klassnivå. Vårdnadshavare ville få kännedom om lektionernas viktigaste inlärningsaspekter så de kunde uppmana och motivera sitt barn. (Coulter et al., 2021.)

Utvecklarna såg hur utmanande det var för lärare att komma på innehåll som var genomförbart för vårdnadshavarna men också pedagogiskt. Det var väldigt tydligt att gymnastik var det mest utmanande ämnet. Eftersom det fanns mycket få idrottsresurser tillgängliga för lärare som kunde rekommenderas för vårdnadshavare eller ordinerats för gymnastik, köpte många lärare resurser för fysisk aktivitet online till sina klasser. Även om fysisk aktivitet är avgörande för barns hälsa var utvecklarna medvetna om att barns lärande försummas. (Coulter et al., 2021.)

I en undersökning gjord av Kırbaş (2020) uppgav 17 % av lärarna att deras elever hade problem med att delta i lektioner på grund av att de inte hade tillgång till internet eller dator. Detta var ett problem som påverkade kursdeltagandet negativt. Om det inte finns någon It-teknik i elevernas miljö når utbildningen aldrig sitt mål eftersom eleverna inte kommer att kunna delta i undervisningen. Detta oavsett hur väl förberedd distansundervisningen är både gällande kvalitet och kvantitet.

## 2.5 Läraren

I en studie gjord av Kamoga och Varea (2021) synliggörs gymnastiklärarens perspektiv i Sverige under den första vågen av covid-19. Lärare poängterade att fysisk kontakt har blivit associerad med en rädsla av att bli smittad i covid-19. Detta ledde till att gymnastikundervisningen försvårades i och med alla försiktighetsåtgärder som följt med



pandemin. Ett exempel som togs upp i intervjuerna med gymnastiklärare var redskapsgymnastiken där lärarna ofta behöver vägleda och säkra eleverna under utförande av diverse övningar för att förhindra olyckor. På grund av covid-19 har redskapsgymnastiken förändrats. Två av de intervjuade lärarna har uteslutit säkring helt och hållet. De har numera planerat om övningarna i redskapsgymnastik så det behövs så lite fysisk kontakt som möjligt. Det finns lärare som trots pandemin och restriktionerna har fortsatt att engagera sig i fysisk kontakt av pedagogiska skäl, mest för att tillgodose elevernas säkerhet och för att minimera risken för olycka. Lärarna i studien påpekar att de bör överväga risken för att smittas av covid-19 mot vad som fås ut av den fysiska kontakten. Speciellt i lägre årskurser kan det vara svårt att undvika fysisk kontakt, exempelvis då en elev slår sig och blir ledsen kan eleven behöva den trygghet och tröst som fysisk kontakt ger. En lärare betonar:

Säkringen har numera helt uteslutits vilket gjort att i stället för att stå och se på när eleven står på händerna har jag gett dem två val, antingen står de mot en vägg eller så står de på händerna och får sedan falla mot en tjock matta. Detta betyder att min roll är mindre och nu står jag mer och tittar på i stället för att gå emellan och vägleda eleven vid en övning som jag gjorde innan pandemin. (Kamoga & Varea, 2021, s. 267.)

Howleys (2021) studie hade som syfte att utforska gymnastiklärares erfarenheter av undervisning och lärande under covid-19 i grundskolan och gymnasium. Undersökningen hade tre forskningsfrågor. Studien baserades på en kvalitativ metod med data från gymnastiklärare i åtta olika länder och fem olika kontinenter (Australien, Nya Zeeland, Kina, Sydkorea, Irland, Brasilien, Mexico, Förenta staterna). För att få insamlat data användes photovoice och intervjuer. Photovoice innebär att läraren har tagit bilder och sedan diskuteras de. Lärarna uppmanades ta bilder som de förknippade med deras erfarenheter av undervisning och lärande under covid-19. Bilderna som varje deltagare skickade in användes under deras individuella intervjuer som stöd för diskussionen samt gemensamt för dataanalys.

I studien framkom att lärarna hade många utmaningar men också möjligheter när det gällde att etablera och upprätthålla personlig kontakt och kommunikation med eleverna. Bristen på interaktionen ansikte mot ansikte gjorde det ibland svårt för dem att personligen få kontakt med gamla och nya studeranden för att upprätthålla och utveckla relationer som de kände kompletterade lärande. En lärare lyfte fram att hen hade nya elever som hen inte ännu fått träffa personligen. Även lärare som återvänt till närstudier vittnade om att masker hindrade skapandet av personliga relationer. Maskerna bidrog till att det enda lärarna såg var elevernas ögon varje dag. Detta resulterade i att eleverna hade svårt att kommunicera för att skapa nya

relationer. En lärare från Kina beskrev en stor känsla av ensamhet då hen försökte få kontakt med sina elever under distansundervisningen. Samtidigt hittade lärare nya sätt att skapa och upprätthålla en god kontakt med eleverna. En metod innebar att läraren skickade bilder på hur den lokala naturen såg ut där hen bodde och försökte genom detta skapa en koppling till vad läraren gör och var hen är. En annan lärare skapade en frisbeegolfbana runt hela skolan. Utomhusundervisning under vintertid med social distansering krävde liknande lösningar med att bekanta sig med sin närmiljö. Gränserna för fysisk kontakt och ansikte mot ansikte interaktioner i skolgymnastiken var något som lärarna upprepade gånger reflekterade över och klagade på eftersom det försvårade undervisningen och lärandet. (Howley, 2021.)

Enligt Howley (2021) var ett problem med undervisningen under pandemin att säkerställa att eleverna fick socialt och känslomässigt stöd. Lärare uttryckte sin oro över covid-19:s påverkan på elevernas sociala och känslomässiga välbefinnande. För att motverka detta ansträngde sig lärarna för att stödja elevernas utveckling inom området. Inom klasserna diskuterades det mycket om mental och social hälsa för att säkerställa att alla förstod vikten av dem. Lärarna i denna studie kom från olika bakgrunder men de upplevde pandemin på samma sätt i sin undervisning. Denna studie visar att traditionell undervisning som sådan inte fungerar under en pandemi och lärarna behövde vara flexibla och hitta på nya lösningar för att kunna fortsätta leverera en kvalitativ undervisning.

I en studie gjord av Varea och González-Calvo (2021) undersöktes hur sista årets lärarstuderande upplever sin praktik inom gymnastik, under den första vågen av covid-19 i Spanien där restriktionerna var extrema. De som blev intervjuade hade ritat en teckning före restriktionerna trädde i kraft och en teckning under tiden restriktionerna var i kraft. När de blev intervjuade hade de teckningarna som stöd. Resultaten tyder på att sista årets lärarstuderande upplever en blandning av känslor på grund av situationen. Före covid-19 var det viktigt för dem att ha praktiken i skolan. På teckningar som representerade tiden före restriktionerna var det leenden och aktivitet som sågs i teckningarna. Teckningarna under restriktionerna var gråa och visade ledsna ansikten framför skärmar samt ingen involverad rörelse. Aktivitet och sportig klädsel identifierades också som något deltagarna identifierade med gymnastiken. Eftersom dessa aspekter, aktivitet och sportig klädsel uteblev, ifrågasatte lärarstuderanden sin identitet som gymnastiklärare. Dessutom visade de också hur mycket de saknar sin fysiska och direkta kontakt med elever samt deras oro angående undervisning i ett praktiskt ämne såsom gymnastik genom digital teknik. Med tanke på de omständigheter som dessa lärarstuderanden upplevde när de inte fick ha sin undervisning i skolan, kan de föreställa sig att detta kommer påverka dem då de inte haft samma möjlighet som tidigare lärarstuderanden att ha närundervisning.

Detta kommer troligtvis leda till konsekvenser då de går miste om viktig interaktion som de skulle ha haft möjlighet till vid undervisning på plats.

## 2.6 Eleven

Våren 2020 då det rådde en nationell nedstängning på Irland på grund av pandemin gjordes en studie där ungdomars skäl och förklaringar till deras fysiska aktivitetsvanor under våren 2020 samlades in. Studien av Ng et al. (2020) visade att hälften av ungdomarna under covid-19 restriktionerna utförde mindre fysisk aktivitet än normalt. En tredjedel rapporterade att de utförde lika mycket som vanligt och en femtedel att de utförde mer fysisk aktivitet än vanligt.

Tanken med resultaten var att kunna använda dem i framtida krissituationer för att förebygga fysisk inaktivitet. Studiens resultat påminde om resultaten från andra länder som haft en nationell nedstängning. Resultaten visade en ökad inaktivitet bland överviktiga och de som hade en låg fysisk aktivitet redan före covid-19.

I och med att skolor stängdes försvann möjligheterna till idrott och fysisk aktivitet efter skolan vilket gjorde att de som deltog i exempelvis föreningsidrott inte kunde utföra sin träning utan blev hemmasittande i stället. När idrottslokaler hölls stängda blev även ungdomar utan utrustning vilket resulterade i att de inte heller kunde träna hemma på egen hand. Förutom utrustning fick de inga instruktioner av tränaren eftersom föreningsidrotten hade stängt sin verksamhet. (Ng et al., 2020.)

Enligt Nazaruk et al. (2021) har distansundervisningen varit ett faktum i Polen sedan den 25 mars 2020. Trots vissa ändringar har denna form av undervisning varit obligatorisk fram till slutet av skolåret 2020. Under perioden av distansundervisning utsattes eleverna för en förlust gällande inlärnings effektiviteten. För det första tillbringar elever mindre tid med att lära sig på distans under en pandemi jämfört med vid skolundervisning. För det andra kan många elever ha upplevt stress och ångest på grund av covid-19 och medföljande restriktioner till exempel när det gäller rörlighet, vilket påverkade deras lärandeförmåga negativt. För det tredje har bristen på personlig kontakt med kamrater och lärare lett till att eleverna varit mindre motiverade att engagera sig i lärandeaktiviteter. Baserat på ovanstående faktorer och den utbredda kritiken mot distansundervisning både från lärare och vårdnadshavare beslutade den polska regeringen att avbryta distansundervisningen från och med den 1 september 2020. Då öppnades skolorna för traditionell undervisning igen. Beslutet att återvända till skolan välkomnades med stor glädje av både elever och lärare. Skolorna var förberedda på att arbeta med elever under pandemiska förhållanden ur en organisations synvinkel. De var också

utrustade med desinfektionsmedel och sanitetmaterial. Instruktioner om hur covid-19-infektioner ska hanteras förbereddes. Eleverna bar masker i skolorna och var tvungna att desinficera sina händer innan de gick in i skolan. Samma krav gällde för lärare och skolpersonal. Bänkar, möbelytor och läromedel desinficerades och rummen ventilerades ofta. (Nazaruk et al., 2021.)

## 2.7 Sammanfattning

Det råder inget tvivel om att elevers välbefinnande har påverkats på olika sätt under pandemin. Läsåret 2020–2021 dominerades av en blandning av undervisning på distans och undervisning på plats. I början av pandemin hade de flesta länder en dålig beredskap för övergång till distansundervisning framför allt till en digital sådan. I dagens läge har många länder utvecklat en viss digital kunskap och digital teknik finns tillgänglig i undervisningen under pandemin. Onekligen har det under pandemin skett ett kunskapsstapp som är individuellt och sårbara elevgrupper har påverkats mest.

## 3 Idrottsvärlden

*I detta kapitel kommer idrotten efter pandemin diskuteras, elitidrottsvärlden, pandemins ekonomiska påverkan på idrott, föreningsidrott och vidare hur pandemin påverkat idrottare på individnivå.*

### 3.1 Idrotten efter pandemin

Covid-19 störde helt och hållet idrottsverksamheten och tävlingarna. Även fast pandemin avtar i samhället kommer förmågan att återgå till idrottsliga evenemang att ta flera år och tävlingarnas regler och etiketter kommer troligtvis förändras för alltid. (Fitzgerald et al., 2021.)

Schinke et al. (2020) konstaterade att konsulter för mentala prestationer som arbetar med högpresterande idrottare, har visat ett antal förslag på hur blivande idrottare kan gå vidare i sina sporter och i sina privatliv, baserat på deras nationella förhållanden och regionala svar på pandemin. Problemen har varierat från de utmaningar som idrottare möter till svårigheter som är förknippade med social isolering, karriäravbrott, osäkerhet i kvalificerings processer och begränsad tillgång till effektiva träningsmiljöer och träningskamrater. I vissa fall upplevde idrottare en mycket begränsad miljö eftersom de minskade den direkta kontakten med omvärlden utanför deras idrottscenter. Det som idrottare från olika nationer delade var en upplevelse av "kvävning" eftersom de var åtskilda från sina lokala samhällen, inklusive sina städer, med begränsad fysisk tillgång till familjemedlemmar och vänner. Detta resulterade i stressreaktioner som tog sig uttryck i form av minskad sömn, sämre aptit, ökat grubblande, ensamhet och en rädsla för att den nuvarande osäkerheten skulle kunna påverka förlusten av deras olympiska ögonblick helt och hållet.

Studien bygger på strategier som främjar öppenhet när det gäller idrottares upplevda farhågor. En del av detta arbete varierade från personlig rådgivning till rådgivning på distans även om tillvägagångssätten ofta stötte samman. Öppenheten handlade delvis om att uppmuntra idrottare till att dela sina utmaningar, rädslor, frustrationer och osäkerheter. Till en början för att ventilera dessa och sedan vidare för att börja förbereda sig för problemlösning när mer information dök upp. Öppenheten strävade också efter att bidra till ett tydligt kommunikationsflöde mellan idrottare och de som arbetade med dem i deras idrottsorganisationer. Övertygelsen var att stunder av utmaning tjänade till att stärka relationer och lagets samhörighet. Öppenhet var särskilt givande då diskussionerna var konstruktiva. (Schinke et al., 2020.)

När idrottare började sammanställa en lista över problem i deras nuvarande utveckling skapades tillfällen för att utforska möjligheter som inte tidigare varit tillgängliga för idrottarna. Dessa möjligheter förutsatte kreativitet eftersom typiska tränings tillgångar för vissa idrottare inte var omedelbart tillgängliga på grund av pandemin. Hos de idrottare och andra som kunde kanalisera energin och stärka befintliga svagheter, kunde styrkor förstärkas då tävlingsverksamheten återupptogs. Utan konstruktiv vägledning och stöd riskerade inaktiva idrottare och idrottare utan mål att drabbas av psykologisk stress och eventuell psykisk ohälsa. En del av dessa idrottare har också drabbats av utbrändhetssyndrom. Personliga känslor av utanförskap och en dålig hantering av det har förvärrats av social isolering. För vissa idrottare har detta resulterat i en försämrad mental hälsa. (Schinke et al., 2020.)

Människor lär sig av sina omständigheter och anpassar sig därefter. I fortsättningen kommer det att komma data, dialoger och interventioner baserade på vad som lätt kan avfärdas som ett isolerat och olyckligt ögonblick i människans och även i idrottens historia. Den mänskliga drivkraften ska ändå inte underskattas. När det gäller högpresterande idrottare så är, och kommer de, att fortsätta vara starka i motgångar. (Schinke et al., 2020.)

## 3.2 Elitidrottsvärlden

Även elitidrotten har drabbats hårt av pandemin. I fotbollsvärlden avbröts nästan alla ligor och matcher överallt i världen. Elitens högsta organ, på olika nivåer, började fundera på hur turnerings- och ligamatcher skulle kunna återupptas säkert från maj 2020 och framåt. Under tiden beslutet diskuterades innebar det att perioden mellan mars och april bestod av en minst två månader lång karantän i hemmen för alla elitspelare. (Bandyopadhyay, 2021.)

Guerrero-Calderón (2020) undersökte konsekvenserna av både en kort- och långsiktig karantän som covid-19 tvingade fram. Den fysiska prestationen och skadefrekvensen hos fotbollsspelare på hög nivå studerades. Internationella fotbollsexperter och konditions ansvariga inom fotbollslagen på den högsta nivån världen över bidrog med åsikter. Experterna var överens om att den kortsiktiga effekten av en karantän skulle vara försvagande för spelarnas fysiska prestationer med ökad risk för skador. Detta i och med närheten till träningarna och en överbelastning av matcher efter fotbollens avbrott. Den negativa påverkan på spelets tekniska, fysiska och psykologiska aspekter och på spelare på längre sikt skulle kunna åtgärdas, genom att utveckla en lämplig form av hemmaträning och en förberedelseperiod på minst 3-4 veckor, innan de egentliga träningarna och matchschemat återupptogs.

Med alla idrottstävlingar inställda eller uppskjutna gick miljontals euro förlorade i förutspådda intäkter. Klubbar och företag inom stora ligor kunde överleva på grund av lönsamma TV-kontrakt. Då matcherna återupptogs med publik lindrades en del av inkomstförlusterna. Förändringar i ledning, marknadsföring och presentation av sport fortsätter att utvecklas. Pandemin stängde däremot helt ner de globala, traditionella idrottstävlingarna med den franska fotbollsligan som övergav sina säsonger och deklarerade slutplaceringar baserat på lagens prestationer fram till den tidpunkten. Andra stora ligor återupptog spelet efter ett par månaders avstängning och spelade på tomma arenor. Den europeiska fotbollssäsongen 2020–2021 började nästan samtidigt som den föregående säsongen slutade. Fortfarande utan åskådare närvarande. Flera tidiga resultat visade att covid-19 hade skapat stora störningar och en potentiell utjämning inom fotbollen. (Nauright et al., 2020.)

Den internationella arbetsgruppen för kvinnor och idrott, världens största nätverk, som engagerar sig för att stärka flickors och kvinnors ställning inom idrotten, släppte en *Call to Action*. De ansåg pandemin som ett hot mot framsteg för jämställdhet inom idrotten och efterlyste ledare runt om i världen att ägna resurser åt att skydda möjligheter för flickor och kvinnor att kunna fortsätta idrotta. Övriga ledande röster som *Women in Sport* och *Women Win Foundation* upprepade denna uppmaning. En av de största farhågorna är att idrott för flickor och kvinnor kommer att drabbas av en brist på resurser under lång sikt, eftersom idrottsorganisationer med svårigheter är mer benägna att stödja idrott för pojkar och män. Inom elitidrotten blir effekterna redan tydliga. Under våren 2020 gjorde tidningen *Telegraph* i London en serie av berättelser om kvinnliga idrottare som förklarade hur covid-19 påverkade deras idrott. En ytterligare rapport från *Telegraph* beskrev hur kvinnors idrott var på väg att bli övergiven medan männens idrott startade om på nytt. Det digitala, kultur, medie- och sport utskottet i det brittiska parlamentet rapporterade att kvinnors professionella idrottsligor och evenemang (fotboll, cykling och rugby) ställdes in medan motsvarande ligor för män fick fortsätta vara i gång. Rapporten uppmanade ledare inom idrotten att skydda kvinno-idrott och betonade även en generell brist på mångfald inom idrottsledarskap. Experter och aktivister har uppmanat regeringar att gå in för att skydda damidrotten. (Nauright et al., 2020.)

Idrotten har länge ansetts vara ett värdefullt verktyg för att främja kommunikation och bygga broar mellan samhällen och generationer. Idrott kan bidra till att olika sociala grupper sammanförs och utvecklas tillsammans särskilt i splittrade samhällen. I ett sådant sammanhang används idrotten som ett verktyg för att skapa lärandemöjligheter och för att inkludera ofta marginaliserade eller utsatta befolkningsgrupper. (Bas et al., 2020.)

Stängningen av utbildningsinstitutioner runt om i världen på grund av covid-19 har också påverkat idrottens utbildningssektor. Även om sektorn drabbats hårt av den nuvarande krisen kan den också vara en viktig bidragsgivare till lösningar på följande frågor som att övervinna denna pandemi samt främja rättigheter och värderingar i tider av social distansering. När världen börjar återhämta sig från covid-19 kommer det att finnas viktiga frågor att ta itu med för att garantera säkerheten vid idrottsevenemang på alla nivåer. På kort sikt handlar det exempelvis om att anpassa evenemang för att garantera säkerheten för bland annat idrottare och fans. På medellång sikt, inför en förväntad global recession, kan det också bli nödvändigt att vidta åtgärder för att stödja deltagandet i idrottsorganisationer, särskilt inom idrott för ungdomar. (Bas et al., 2020.)

Stora idrottsorganisationer har visat sin solidaritet genom ansträngningar för att minska spridningen av covid-19. FIFA anslöt sig med WHO och lanserade kampanjen *Pass the message to kick out coronavirus*, som leddes av välkända fotbollsspelare på 13 olika språk. Kampanjen uppmanar människor att följa fem viktiga steg för att stoppa spridningen av covid-19. Fokuset låg på handtvätt, host-etikett, att inte röra vid sitt eget ansikte, hålla avstånd och att stanna hemma om man har symptom eller känner sig sjuk. Andra internationella organisationer inom idrott och välgörenhet har gått samman för att stödja varandra i solidaritet under denna tid, till exempel genom regelbundna diskussioner på nätet för att dela med sig av pandemins utmaningar och problem. De som deltagit i onlinemötena har också försökt ta fram innovativa lösningar på större sociala frågor, genom att exempelvis identifiera hur idrottsorganisationer kan bemöta de problem som utsatta människor råkar ut för vid deltagande i idrottsprogram i låginkomst samhällen under pandemin. (Bas et al., 2020.)

### 3.3 Pandemins ekonomiska påverkan på idrott

På grund av covid-19 har de professionella fotbollsklubbarna tvingats inse att de inte bara är beroende av varandra utan också av åskådarna på olika sätt. Åskådarna inbringar pengar till fotbollsverksamheten. När fans producerar den välkända stämningen på arenor kan det ses som en del av processen snarare än bara efterfrågan. Om det finns något positivt att hämta ur denna kris för den professionella fotbollen är det att klubbarna kanske börjar ta hänsyn till de ömsesidiga förhållandena inom branschen. Dessutom måste företag inom branschen för lagsport stärka sin motståndskraft vilket kan förverkligas till exempel genom att förbättra sin kapitalbas. UEFA eller de nationella ligaorganisationerna kan arbeta för detta i framtida licensieringsprocesser. Statligt stöd med skattebetalarnas pengar kan inte vara ekonomiskt



motiverat för denna bransch eftersom det inte finns alltför få finansiella resurser. Dessutom är det tveksamt ur ett rättsligt perspektiv. (Drewes et al., 2021.)

Klubbar och organisationer förlorade miljarder på grund av inställda matcher och tävlingar som ett resultat av pandemin. Vad denna kris har lärt oss är att förankrade strukturer är svåra att välta. Fotbollen är en av de viktigaste sporterna som saknas av miljarder människor världen över när försöken att hindra spridningen av covid-19 pågår. Detta resulterade i att många idrottsorganisationer tappade sina intäkter och hotades av konkurs. Regeringar försökte hjälpa till och i Skottland användes finansiella skattelättnader för att stödja landets turism- och fritidsindustrier som drabbats av den ekonomiska nedgången som pandemin fört med sig. (Nauright et al., 2020.)

### 3.4 Föreningsidrott

Spridningen av covid-19 i Finland 2020 orsakade flera månader av strikta restriktioner och nedstängningar av idrottsaktiviteter. Ur ett internationellt perspektiv var restriktionerna i Finland på en genomsnittlig nivå. Även om offentliga idrottsplatser inomhus var stängda och sammankomster med mer än tio personer var förbjudna så kunde många idrottare fortsätta leva och träna ganska normalt eftersom det inte fanns någon begränsning för utomhusträning. När restriktionerna trädde i kraft stoppades all klubbverksamhet och lagträning. Idrottarnas träning begränsades av stängda idrottsplatser vilket i sin tur ledde till en brist på utrustning. Idrottare på internationell nivå rapporterade även om problem med höghöjdst träning och träningsläger utomlands som en följd av restriktionerna. För många idrotter betydde det att de fick övergå till individuell träning från slutet av mars till slutet av maj. (Kantomaa, 2020, s. 44.)

Mer än hälften (58 %) av klubbarna rapporterade att idrott- och sportaktiviteter i mars, april och maj huvudsakligen var på paus. Av klubbarna fortsatte 38 % med sin verksamhet delvis och 4 % fortsatte nästan normalt. Under pandemins vår minskade arbetet kring ledning, utveckling och administrativa uppgifter. Det arbetet minskade ändå mindre än den fysiska aktiviteten. Det rapporterades att 30 % av klubbarnas lednings-, utvecklings- och administrationsarbete stod stilla medan 48 % av klubbarna fortsatte med verksamheten och 22 % fortsatte nästan helt normalt. (Kantomaa, 2020.)

Covid-19 har påverkat många olika delområden inom idrottsföreningar. Den har främst påverkat elitidrotten, evenemang, träningsläger, uppvisningar och tävlingsverksamhet. Fyra av fem (81–84 %) av de som svarat på Finlands olympiska kommittés medlemsenkät om covid-19:s påverkan på organisationers verksamhet, uppskattar att covid-19 haft en särskilt betydande

eller betydande påverkan på tidigare nämnda verksamheter. Tre av fyra svarande uppskattar att covid-19 har haft en särskilt betydande eller betydande påverkan på skaffandet av samarbetspartners (74 %) samt barns och ungas fysiska aktivitet och idrott (73 %). Två tredjedelar av de svarande (66 %) anser att effekterna på hobbyidrott för vuxna har varit mycket betydande eller betydande. Ungefär hälften av de svarande uppskattade att covid-19 skulle ha en mycket stor eller stor inverkan på utbildningsverksamheten (52 %), medan aningen färre uppskattade att påverkan på föreningsverksamheten och utvecklingen av den (48 %) skulle vara mycket stor eller stor. Minst uppskattades det att covid-19 skulle påverka den anpassade idrotten (34 %). Ur den anpassade idrottens synvinkel bör tas i beaktande att en betydande del av de som svarade (26 %) inte kunde uppskatta hur covid-19 kommer påverka den anpassade idrotten. Detta kan bero på att anpassad idrott inte är en del av organisationers verksamhet eller så är den anpassade idrotten okänd. (Valtion liikuntaneuvosto, 2020.)

### 3.5 Individnivå

Restriktionerna överrumplade idrottare. En del idrottare fortsatte träningen som vanligt trots de restriktioner som pandemin förde med sig. Vissa kunde använda restriktionstiden till att utveckla sina fysiska egenskaper. Inom några idrotter blev tränare uppsagda och genomförandet av träning och planering överlämnades på idrottarens eget ansvar. Detta innebar utmaningar särskilt för unga och oerfarna idrottare. Många lagidrottare kände att lagsport och lagträning var omöjligt att utföra på egen hand. De ville inte heller träna i små grupper eftersom de upplevde att det var oseriöst. Vidare påpekade idrottarna vikten av tydlig vägledning och ansvarstagande och menade att dessa två måste bli mer prioriterade av idrottsförbunden eftersom de inte fick instruktioner överhuvudtaget. De idrottare som svarade på enkäten var alla erfarna inom sin idrott och hade mycket kunskap och förmågan att klara av att modifiera och fortsätta med sin egen träning. De påpekade ändå att ifall de skulle vara nya inom deras respektive idrott skulle de inte alls vara lika framgångsrika. Därför är det viktigt att tränare tydligt vägleder så idrottare i alla åldrar kan lyckas. (Kantomaa, 2020.)

Genomförandet och innehållet i den egna träningen varierade mellan grenar och idrottare. Till exempel använde idrottare inom gymnastiken videosamtal för att träna på olika rörelser. I sporter där träningen normalt koncentrerades på idrottsspecifik teknik låg fokuset nu i stället på att utveckla den fysiska konditionen. Det fanns tydliga skillnader i riktlinjer för ungdomar beroende på tränarnas erfarenheter och utbildningar. Olikheter förekom särskilt när det gällde träningens mängd och intensitet. Inom alla sporter är till exempel daglig jogging inte

en del av den normala träningen. En del idrottare fick belastningsskador som en följd av onormal träning eller överbelastades som ett resultat av en för snabb ökning av träningsmängden. Träningsprogrammen skapades ofta för hela laget i stället för att tillgodose de individuella behoven. Många ungdomar upplevde att de aldrig var lediga från hemmaträningen. Många av dem orkade inte upprätthålla motivationen för hemmaträning vilket resulterade i att träningen inte blev av. En del slutade helt med sin idrott som en följd av pandemin. (Kantomaa, 2020.)

I en studie utförd av Pons et al. (2020) undersöktes de negativa effekterna som covid-19 haft på unga idrottare både generellt för alla idrottare, men också specifikt för hur det påverkat unga idrottare. Studien gjordes i Spanien där de idrottare som deltog hade varit isolerade i allt från 50 till 100 dagar. Alla som deltog i studien var 13–18 år gamla. Idrottarna delades in i tre olika grupper; låg inverkan, medel inverkan och hög inverkan, beroende på hur starkt de påverkats av isoleringen under pandemin. Utgående från dessa grupper gick det att karaktärisera den allmänna effekten av pandemin på idrottarna och sedan identifierades olika profiler av idrottarna när det gällde inverkan av covid-19. Resultaten visade generellt sett att covid-19 hade en negativ inverkan på idrottarna. Framför allt uppvisade gruppen med hög inverkan, en betydande negativ effekt av isoleringen på unga idrottares liv och psykiska hälsa. I jämförelse med de andra två grupperna bestod denna grupp främst av kvinnliga idrottare med lägre socioekonomisk status, högre akademisk utbildning och sämre träningsförhållanden under isoleringen. När det gäller kön har studier som undersökt hur kvinnliga och manliga idrottare påverkats av pandemin visat, att kvinnliga idrottare har påverkats mer negativt än manliga idrottare (di Fronso et al., 2020). En studie gjord av Şenişik et al. (2020) visade att idrottarnas psykiska hälsa var bättre än icke-idrottarnas under restriktionerna. Resultaten visade hur fysisk aktivitet kan bidra till att stärka den psykiska hälsan.

Unga idrottare reagerar starkare på isolering än äldre idrottare eftersom unga har en högre nivå av självupplevd stress speciellt vid långvarig isolering. En orsak till detta är att unga personer i större grad håller fast vid sina dagliga rutiner än vad äldre personer gör. Äldre personer reagerar med ilska, rastlöshet och tillbakadragande i stället för stress som unga gör. Unga personers främsta påverkan vid isolering var dålig sömn, mardrömmar, fysiskt obehag och ouppmärksamhet. Könsskillnader finns hos vuxna idrottare när det gäller anpassningsprocesser och reaktioner på tänkbara traumatiska händelser och stressfaktorer i livet. Generellt har kvinnor en högre självupplevd stress och upplevde oftare subjektiv stress än män. Män använde sig av sina sociala kontakter för att klara av stressiga situationer. De var

även bättre på att använda strategier för att aktivt avlägsna tankar och undvika situationer som påminde om det stressiga tillståndet. (Di Cagno et al. 2020.)

Signifikanta skillnader hittades också bland vuxna idrottare gällande stressupplevelser mellan individuell idrott och lagidrott. Individuella idrottsutövare visade en högre nivå av stress än lagidrottare. De olika psykologiska profilerna mellan individuella idrottare och lagidrottare belyste att lagidrottare hade bättre kontroll över ångest, optimism och motståndskraft än vad individuella idrottare hade. Det finns också belägg för att individuella idrottsutövare visar ett större personligt ansvar och mer uthållighet för sina tränings- och tävlingsresultat än lagidrottare. Tanken på en återgång till träningar och tävlingar orsakade mer stress och spänning hos individuella idrottare som oroade sig för att isoleringen kom att stoppa deras förberedelser. Inom lagsporten fördelades däremot regler och ansvar. (Di Cagno et al. 2020.)

### 3.6 Sammanfattning

Vad som än sker så kommer samhället inte att vara sig likt efter pandemin. Det som enskilda idrottare och hela idrottsvärlden fått erfara kommer att ha en påverkan och över tid förändra människors beteenden. Tävlingar och verksamhet inom elitidrotten pausades på grund av pandemin och förluster syntes både ekonomiskt och i den psykiska hälsan. Ur ett internationellt perspektiv så var Finland restriktioner på en genomsnittlig nivå. Offentliga idrottsplatser inomhus var nedstängda och sammankomster med över tio personer var förbjudna. För de allra flesta idrottare påverkade även covid-19 dem på en individuell nivå då de var tvungna att omforma sin träning. Särskilt de som var aktiva inom lagidrott.

## 4 Metod och genomförande

*I detta kapitel kommer avhandlingens metod att presenteras samt hur undersökningen har utförts.*

### 4.1 Syfte och forskningsfrågor

Dagens samhälle har inte varit med om en sådan här situation förut. Covid-19 har påverkat alla och det finns bristande forskning om hur pandemin inverkat på idrotten och särskilt på idrottande högstadieelever. Därför finns det ett behov av att undersöka hur det har sett ut för idrottande högstadieelever under pandemin då det gäller deras träningschema och träningsmönster. Detta för att i framtiden, om en liknande situation skulle upprepa sig, ha kännedom om hur det påverkar idrottande högstadieelever. I och med det skulle vi ha bättre kunskap gällande hur vi skall agera.

Med denna avhandling har vi som syfte att undersöka hur idrotten har fungerat för niondeklassister i idrottsklasser under den första vågen av covid-19.

Forskningsfrågor:

#### 1. Träning under pandemin för niondeklassister i idrottsklasser

A. Hur mycket har eleven tränat under pandemin?

#### 2. Distansträning för niondeklassister i idrottsklasser

A. Hur många gånger har eleven deltagit?

B. Med hjälp av vilken kanal har eleven deltagit i distansträningen?

#### 3. Träningsdirektiv till niondeklassister i idrottsklasser

A. Har instruktioner givits?

B. Hur har instruktionerna förmedlats?

#### 4. Tränarnas stöd till niondeklassister i idrottsklasser

A. Elevens upplevda stöd av tränaren?

## 4.2 Val av forskningsansats

Denna studie utgår från färdigt insamlat material och strävar efter att undersöka ifall det finns signifikanta skillnader i datan. Den kvantitativa metoden lämpar sig bäst när det är centralt att sätta siffror på undersökningsmaterialet. En fördel med den kvantitativa metoden är att den kräver mindre tid än den kvalitativa metoden och det går att analysera materialet flera gånger. (Eliasson, 2013.) Inom metoden granskar forskaren data med hjälp av statistiska analysmetoder genom vilka mönster kan hittas och slutsatser baseras på. Processen är både en styrka för den kvantitativa forskningen eftersom resultatet kan ge viktig information för en större befolkning, men också en svaghet eftersom den inte går in på djupet som en kvalitativ forskning gör. (Stukát, 2012.)

I denna avhandling har en kvantitativ forskningsansats använts för att materialet är färdigt insamlat material från ett forskningsprojekt. Fördelen med att ha tillgång till färdigt insamlat material är att forskaren sparar tid då hen inte behöver formulera och utforma frågor till materialet. Samtidigt stärker det trovärdigheten och tillförlitligheten för undersökningen eftersom frågorna är kvalitetsgranskade av andra. En negativ aspekt vid arbetet med färdigt insamlat material är att det inte finns samma valmöjligheter att styra undersökningen. Forskaren måste utforma frågorna enligt hur undersökningen är gjord. För att komma i gång med undersökningen måste forskaren först se på enkätfrågorna eller intervjufrågorna och efter det utforma sitt eget syfte och sina egna forskningsfrågor. (Eliasson, 2013.)

## 4.3 Datainsamlingsmetod

Vi har tagit del av en färdigt insamlad enkätstudie. Vid en kvantitativ studie eftersträvas så många respondenter som möjligt och det gör en enkätstudie lämplig som metod. Dessutom fungerar enkäten bättre än intervjun vid en kvantitativ studie eftersom intervjuaren kunde komma att påverka den som blir intervjuad. Genom en enkätstudie försvinner den risken som annars kunde påverka slutresultatet (Ejlertsson, 2019). Trost och Hultåker (2016) framhåller att enkät som datainsamlingsmetod är smidig att använda eftersom informanterna kan besvara enkäten självständigt utan forskarens närvaro. Metoden lämpar sig när målet är att få en omfattande svarsmängd för att kunna redovisa generaliserbar statistik. Enkäten kan bland annat förmedlas genom telefon, post, internet eller fysisk utdelning. Bell (2006) betonar vikten av att tänka igenom lämpliga formuleringar för att undvika missuppfattningar vid skapandet av enkäter.

## 4.4 Genomförande, databearbetning och analys

Vi har fått ta del av färdigt insamlat material från en enkätundersökning. I undersökningen deltog 295 elever. Eftersom en del av respondenterna hade fyllt i alla svarsrutor så valde vi att inte ha med dem i undersökningen. Även två personer hade inte angett sitt kön och vi tog även bort dem eftersom vi ville se skillnaden mellan flickor och pojkar. Slutligen kvarstod 276 personer varav 133 var flickor och 143 var pojkar. Av alla som deltog var 90 individidrottare och 186 lagidrottare. Materialet som analyserats i denna avhandling har samlats in under året 2019 i olika skolor i Finland. De som svarat på enkäten har gått i årskurs nio. Eftersom datan var färdigt insamlad via Excel så var det enklaste sättet att analysera den med hjälp av IBM SPSS Statistics 27, mer känt som SPSS. Detta är ett program som passar väl då en stor mängd data skall analyseras. Det enda vi behövde göra var att mata in rätt värden i programmet och se till att alla parametrar stämde överens. Vi använde oss av korstabulering och chi-square. När vi fått ut datan ur SPSS skapade vi tabeller och figurer som demonstrerade resultatet. Därefter sammanfattade vi och förklarade i text det som kunde avläsas av figurerna och tabellerna. Slutligen analyserade vi om det fanns någon signifikant skillnad mellan könen och mellan lag- och individuell idrott.

## 4.5 Reliabilitet, validitet och etik

Reliabiliteten i en kvantitativ studie handlar om hur pålitliga svaren är. Ifall reliabiliteten är hög så skall undersökningen kunna göras på nytt och ge samma resultat. Eftersom de som svarar på enkätfrågorna skall kunna förstå frågorna är det viktigt att de är tydliga och lättförståeliga så att det går att göra undersökningen på nytt vid ett annat tillfälle och få samma resultat. Vidare bör svaren på frågorna vara samma oberoende av vem som gör undersökningen och var den utförs. (Eljertsson, 2019). Reliabiliteten i denna studie kan påvisas genom att enkätfrågorna är färdigt formulerade och alla respondenter hade samma tid på sig att besvara frågorna.

Validitet innebär att studien ska undersöka det som den har för avsikt att göra. För att uppnå en hög validitet är det viktigt att frågorna är tydliga och enkla att förstå, så det går att vara säker på att den som svarat på frågorna förstått dem korrekt. Resultatet skall ge tillförlitliga svar på de forskningsfrågor som ställts (Bell, 2006). När det handlar om färdigt insamlad data är den kvalitetsgranskad innan vilket ger datan hög validitet.

Angående de etiska aspekterna har vi i denna studie inte haft direkt kontakt med respondenterna som svarat på enkäten. Detta eftersom det sköttes av tidigare forskare som lagt fram sina egna etiska grunder gällande insamlingen av data via enkäter.

För personer som deltar i en undersökning behöver etiska aspekter beaktas. Dessa aspekter innefattar frivillighet, konfidentialitet, integritet och anonymitet (Bryman, 2011). Anonymiteten och konfidentialiteten är hög i denna forskning eftersom det endast är vi som forskare som har tillgång till enkätsvaren och vi känner heller inte till respondenternas namn utan vet endast deras kön och ålder. Bryman (2011) framhåller följande krav inom ramen för etiska principer. 1. Informationskravet som innebär att deltagarna i studien ska få kunskap om all information och deras rättigheter rörande undersökningen innan de beslutar om de deltar eller inte. 2. Konfidentialitetskravet syftar på att alla personuppgifter ska behandlas konfidentiellt och privat. 3. Nyttjandekravet handlar om att det insamlade materialet enbart används för studiens ändamål och inget annat. 4. Samtyckeskravet innebär att undersökningens deltagare har självbestämmanderätt gällande ifall de vill ställa upp i undersökningen eller inte. Minderåriga behöver vårdnadshavarnas godkännande för att få delta i studien. (Bryman, 2011.) Detta har gjorts i denna avhandling.



## 5 Resultatredovisning

I detta kapitel presenterar vi avhandlingens resultat utgående från våra forskningsfrågor i enskilda underrubriker.

### 5.1 Idrottarnas träning under pandemin

I detta kapitel svarar vi på den första forskningsfrågan; *Hur mycket har idrottaren tränat under pandemin*. Tabell 1 visar att fördelningen mellan de som tränat mera och de som tränat mindre är jämnt fördelat. De som tränat lika mycket är ungefär en tredjedel, medan en dryg tredjedel tränat aningen eller mycket mindre. En knapp tredjedel har tränat aningen eller mycket mer.

**Tabell 1.**

*Idrottarnas träningsmängd under pandemin.*

N	Flickor			Pojkar			Alla (276)
	L (61)	I (72)	T (133)	L (125)	I (18)	T (143)	
Tränar mycket mer	1,6	5,6	3,8	10,4	5,6	9,8	6,9
Tränar aningen mer	24,6	15,3	19,5	24,0	27,8	24,5	22,1
Tränar lika mycket	34,4	29,3	33,6	32,0	16,7	30,1	30,8
Tränar aningen mindre	32,8	40,3	36,8	26,4	33,3	27,3	31,9
Tränar mycket mindre	6,6	9,7	8,3	7,2	16,7	8,4	8,3
Totalt (%)	100	100	100	100	100	100	100

T ( $\chi^2$  (4, N = 276) = 5,404, p = 0,239)

F ( $\chi^2$  (4, N = 133) = 4,004, p = 0,405)

P ( $\chi^2$  (4, N = 143) = 3,657, p = 0,454)

För att få fram ett resultat gjordes ett signifikant test för att hitta signifikanta skillnader mellan de olika könen och idrottstyperna, lag- individuell sport. T står för totalt alla där vi jämfört både flickor och pojkar samt båda idrottstyperna med varandra. F jämför flickors individuella och lagidrott och P jämför pojkars individuella och lagidrott med varandra.

L = Lag  
 I = Individuell  
 T = Totalt

Mellan könen var det ingen signifikant skillnad. Resultatet tyder ändå på att pojkarna tränade aningen mera (67,8 %) än vad flickorna (49,8 %) gjorde sett till de som *tränar mycket mer* och de som *tränar aningen mer*. Även här tränade en lika stor andel av båda könen mindre under pandemin.

Det fanns en svag trend bland flickorna där de som höll på med en individuell gren tränade aningen mindre (50 %) än de som höll på med lagsport (39,4 %). Också bland pojkarna fanns det en liknande trend där fler av de som höll på med en individuell sport tränade mindre (50 %) än de som höll på med en lagsport (40,2 %).

## 5.2 Distansträning under pandemin

I detta kapitel svarar vi på den andra forskningsfrågan; *Hur många gånger har idrottarna deltagit i distansträning under pandemin?*

### 5.2.1 Hur många gånger har de deltagit?

#### Tabell 2.

*Antal gånger de deltagit i distansträning under pandemin.*

N	Flickor			Pojkar			Alla (74)
	L (21)	I (24)	T (45)	L (24)	I (5)	T (29)	
En gång i veckan	14,3	8,3	11,1	29,2	20,0	27,6	17,6
två-tre gånger i veckan	38,1	33,3	35,6	45,8	20,0	41,4	37,8
Fyra-sex gånger i veckan	28,6	41,7	35,6	16,7	20,0	17,2	28,4
Sju eller fler gånger i veckan	19,0	16,7	17,8	8,3	40,0	13,8	16,2
Totalt (%)	100	100	100	100	100	100	100

T ( $\chi^2$  (3, N = 74) = 4,121, p = 0,249)

F ( $\chi^2$  (3, N = 45) = 1,004, p = 0,800)

P ( $\chi^2$  (3, N = 29) = 3,828. p = 0,281)

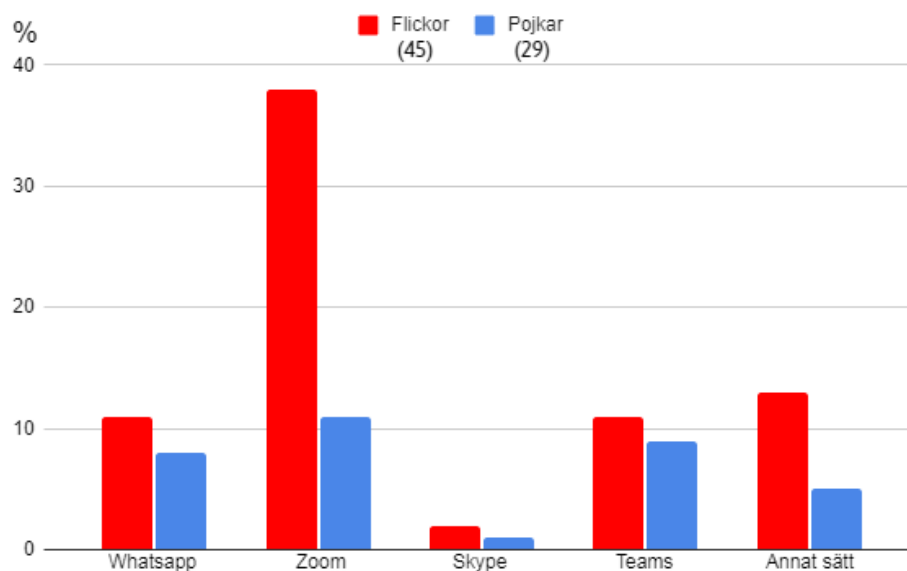
L = Lag  
I = Individuell  
T = Totalt

Tabell 2 visar att det vanligaste för eleverna är att träna två-tre gånger i veckan (37,8 %). En variabel som måste tas i beaktande är att flickornas antal är större än pojkarnas. Det som uppträder i tabellen är att lagidrott för pojkar är mest populärt då det gäller 1–3 gånger i veckan (75,0 %), medan flickornas motsvarande lagidrott ligger på (50,0 %). Tabellen visar att flickorna är mer benägna att träna fyra gånger eller mera i veckan (47,6 %) jämfört med pojkarna (25 %). I denna fråga har endast 74 av 276 svarat att de deltagit på distansträning i någon form vilket är en liten del, totalt 29 pojkar och 45 flickor. En svag trend kan antydvas av att flickor varit mer benägna att delta i distansträning.

### 5.2.2 Med hjälp av vilken kanal har de deltagit i distansträningen?

**Figur 1.**

*Kanaler de deltagit genom i distansträning.*



Figur 1 visar att *Zoom* har varit det populäraste sättet att delta genom i distansträning och *Skype* har varit det minst populära. För pojkarnas del var de mest frekventa verktygen *Zoom*, *Teams* och *Whatsapp*. Flickorna hade statistiskt signifikant mera användning av *Zoom* ( $p=0.000$ ) och *Annat sätt* ( $p=0.05$ ).

## 5.3 Direktiv till idrottarna

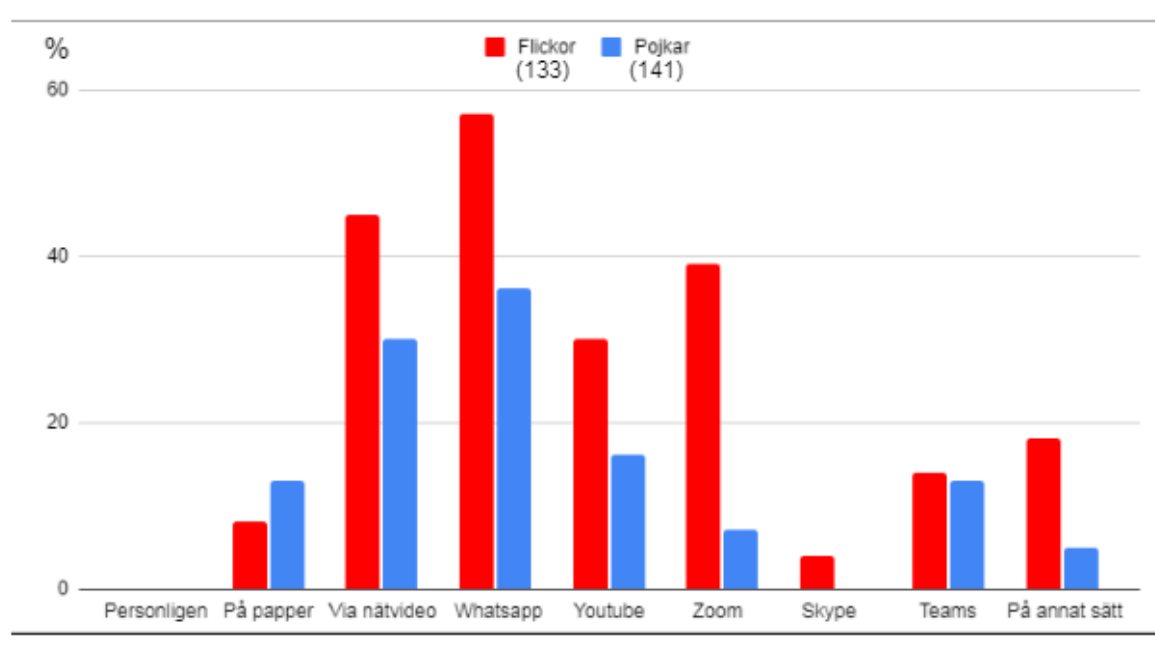
### 5.3.1 Har Instruktioner givits?

I den data vi fått ta del av svarade alla 276 informanter, förutom två pojkar, att de fått direktiv av tränaren under pandemin.

### 5.3.2 Genom vilket verktyg har de fått direktiv om träning under pandemin?

#### Figur 2.

Formen de fått direktiv via om träning under pandemin.



Figur 2 visar att *Nätvideo* och *Whatsapp* har varit de mest populära verktygen för att få information om träning under pandemin. För pojkarna var de mest använda verktygen *Whatsapp*, *Nätvideo* och *Youtube*, medan det för flickorna var *Whatsapp*, *Nätvideo* och *Zoom*. Flickorna hade statistiskt signifikant mer användning av *Zoom* ( $p=0,000$ ), *Whatsapp* ( $p=0,028$ ), *Youtube* ( $p=0,032$ ), *Nätvideo* ( $p=0,069$ ) och *annat sätt* ( $p=0,005$ ).

## 5.4 Tränarnas stöd under pandemin

I detta kapitel presenteras resultaten utgående från vad eleverna har besvarat i frågan “*Arvioi valmentajaltasi saamaasi tukea poikkeustilanteen aikana*”. I denna fråga hade fyra personer besvarat med att inte skriva något så vi valde att inte ha med dem i resultatet.

**Tabell 3.**

N	Flickor			Pojkar			Alla (272)
	L (60)	I (70)	T (130)	L (124)	I (18)	T (142)	
Mycket dålig	0	2,9	1,5	0,8	0	0,7	1,1
Dålig	11,7	4,3	7,7	2,4	5,6	2,8	5,1
Okej	10,0	21,4	16,2	15,3	11,1	14,8	15,4
Bra	46,7	27,1	36,2	33,9	33,3	33,8	34,9
Mycket bra	31,7	44,3	38,5	47,6	50,0	47,9	43,4
Totalt (%)	100	100	100	100	100	100	100

T ( $\chi^2$  (4, N = 276) = 4,683, p = 0,321)

F ( $\chi^2$  (4, N = 133) = 11,359, p = 0,023)

P ( $\chi^2$  (4, N = 143) = 0,903, p = 0,924)

L = Lag

I = Individuell

T = Totalt

Tabell 3 visar att en stor majoritet (78,3 %) har fått bra eller mycket bra stöd från sin tränare medan (6,2 %) har fått dåligt eller mycket dåligt stöd av sin tränare. Tabell 3 visar en svag trend mellan könen där flickorna (74,7 %) och pojkarna (81,7 %) fått *bra* eller *mycket bra* stöd.

Hos flickorna fanns det en signifikant skillnad (p = 0,023) mellan individuella idrottare (27,1 %) och lagidrottare (46,7 %) när de kom till vem som fått bra stöd. Flickor inom lagidrott upplevde att de fick bättre stöd än de inom individuell idrott. Bland pojkarna fanns det ingen tydlig trend eftersom att dryga tre fjärdedelar hade *fått bra* eller *mycket bra* stöd inom lag- och individuell idrott.

## 6 Avslutande diskussion

*I de följande kapitel diskuteras resultatet och metoden för avhandlingen. Först behandlas metoden som använts i avhandlingen och sedan diskuteras resultatet med koppling till tidigare forskning. Som avslutning för kapitlet ges förslag på fortsatt forskning.*

### 6.1 Metoddiskussion

Avhandlingens syfte var att ta reda på hur idrottande ungdomar påverkats av covid-19-pandemin. Eftersom respondenterna svarade på en enkät var den kvantitativa forskningsansatsen lämpligast. Enligt Olsson och Sörensen (2013) är en kvantitativ studie passande då forskaren har distans till och ofta kortvarig eller ingen kontakt alls med de som undersöks.

I vår studie var det en del som inte hade svarat på något och en del som hade svarat på precis allting, vilket kom att resultera i ett bortfall av respondenter. Bell (2006) menar att ett stort svarsbortfall kan påverka resultatet negativt vilket i sin tur kan ge en förvriden bild av resultatet i undersökningen. I den data vi fått ta del av framkom inte ifall respondenterna höll på med individuell idrott eller lagidrott och vi fick därför gå efter vilken deras huvudgren var. Vidare så var vi även medvetna om att pojkarnas fördelning i individuell och lagidrott var väldigt ojämn vilket har en inverkan på signifikant testerna. Vi gjorde ändå ett medvetet beslut i att hålla fast vid resultatet.

Testerna som vi gjorde i undersökningen utfördes i SPSS. Vi använde oss av korstabulering och chi-square. I början var det utmanande att genomföra testerna i SPSS men ju längre vi kom desto lättare blev det eftersom man började förstå och behärska programmet bättre. Vi vet inte hur många som ursprungligen fått enkäten.

### 6.2 Resultatdiskussion

*I detta kapitel diskuteras studiens resultat kopplat till tidigare forskning. Forskningsfrågorna behandlas i ordningsföljd från den första till den sista. Slutligen sammanfattas alla resultat.*

### 6.2.1. Träning under pandemin

I vårt resultat framkom det att pojkar och flickor tränat ungefär lika mycket under pandemin som före pandemin. Detta kunde avläsas eftersom fördelningen var så jämn mellan könen och den totala mängden träning. Pojkarna (67,8 %) tenderade att träna aningen mera än flickorna (49,8 %) under pandemin jämfört med före pandemin. Hos båda könen fanns det en svag trend där de som höll på med individuell sport tränade mindre än de som höll på med lagsport.

När det gäller träning för idrottare aktiva inom lagsport kan det dras paralleller till det Kantomaa (2020) lyfter fram om hur träningsprogrammen för de som utövade lagsport ofta hade träningsprogram gjorda för hela laget. Inte för den enskilda individen. Som ett resultat av detta tränade de flesta mer än vanligt och det syns även bland pojkarna i och med att 67,8 % tränade mer under pandemin jämfört med före pandemin. Pojkarna bestod till ca 85 % av lagidrottare. Kantomaa (2020) framhåller ytterligare att lagidrottare kunde uppleva det onödigt att träna överhuvudtaget då de inte fick träna tillsammans, utan var tvungna göra det ensamma vilket de ansåg vara oseriöst. Detta är förvånande eftersom vårt resultat tyder på det motsatta då de som höll på med lagidrott tränade aningen mer än de som var aktiva inom individuell idrott.

Vi tror att lagidrottare kan ha gynnats av denna situation eftersom de kunde ha haft stöd av varandra genom pandemin i sin träning. Det är också mycket möjligt att tränare gett direktiv om hur idrottarna skall träna och på så sätt fått in en ansevärd mängd träning, även fastän de inte haft normala träningar. Som idrottare inom individuell sport blev påverkan en helt annan eftersom flera utövare inom den idrotts formen i normala fall tränar ensamma. Under pandemin blev det kanske förbjudet att träna vid allmänna platser där de annars skulle ha tränat och träffat tränaren. De individuella idrottarna behövde klara sig på egen hand och hade troligen mindre stöd vid träning än de som höll på med lagsporter. Detta kan vara en orsak till varför de individuella idrottarna tränade aningen mindre än lagidrottare.

### 6.2.2. Distansträning under pandemin

Den populäraste mängden distansträning var 2–3 gånger i veckan för båda könen. Det fanns en liten skillnad mellan flickorna och pojkarna men skillnaden var inte signifikant. Lagidrotten var mest populär bland pojkarna så resultaten kunde vara lite missvisande på grund av att antalet pojkar som höll på med individuell idrott var väldigt få. När det gällde denna fråga var skillnaden stor mellan de som höll på med lagidrott och de som idrottade individuellt. Flickornas antal var däremot jämnare fördelat mellan dessa två idrottsformer. Resultatet visade

att flickorna var mer aktiva under distansträning än pojkarna och att det var fler flickor än pojkar som tränade mera än fyra gånger i veckan.

Det populäraste verktyget att delta med på distansträning var *Zoom*. Flickorna hade en statistisk signifikant större användning av *Zoom* och *annat sätt* jämfört med pojkarna. Pojkarna var jämna i sin användning av dessa verktyg och använde mest *Zoom*, *Whatsapp* och *Teams*.

Det låga deltagarantalet går att förklara med hjälp av studien Nazruk et al. (2021) utförd, där det visade sig att eleverna var mindre benägna att delta aktivt och lära sig då undervisningen var på distans. Detta eftersom de då inte hade möjlighet till personlig kontakt med vare sig lärare eller kamrater. Studiens resultat kan jämföras med distansträning eftersom idrottare inte heller fick uppleva den fysiska kontakten som de får under normala förhållanden. Det här kan vara en orsak till att allt färre ville delta i distansträning.

Vi blev aningen förvånade över detta resultat. En förklaring kunde vara att de som höll på med lagidrott troligtvis inte kände ett behov av att delta på dessa tillfällen eftersom de var vana att träna i grupp och därför inte såg någon poäng med att delta. Idrottare inom individuell sport är mer vana att träna för sig själva och därför kanske är mer benägna att delta i denna sorts träning.

### 6.2.3 Direktiv till idrottarna

Av alla som deltog i studien var det endast två elever som inte hade fått direktiv om träning på distans. De populäraste verktygen var *Whatsapp* och *Nätvideo*. I resultatet framkommer det att flickorna använde sig statistiskt signifikant mer av *Zoom*, *Whatsapp*, *Youtube*, *Nätvideo* och *annat sätt*.

Som Kirbaş (2020) nämner var det endast elever utan tillgång till internet eller dator som inte kunde delta på lektioner. Likaså måste det vara med de två elever som uppgav att de inte hade fått någon form av direktiv från sina tränare.

Resultatet som visade att flickor var mer aktiva än pojkar när det kom till att få direktiv om distansträningen var intressant. Flickorna hade varit mer aktiva inom alla verktyg förutom *på papper* där pojkarna var aningen fler än flickorna. Det skulle vara intressant att undersöka varför flickorna har mer kontakt med sin tränare än pojkarna. En faktor som kan påverka detta är att flickorna var jämnt fördelade mellan lagidrott och individuell idrott medan pojkgruppen var ojämnt fördelad och bestod till stor del av bara lagidrottare. Ofta inom individuell idrott har idrottaren och tränaren en mer frekvent, individuell kontakt än inom lagidrotten. Det kan också handla om att de som håller på med individuell idrott behöver mer stöd i sin träning än



de som håller på med lagidrott. Inom lagidrott kan idrottare stöda varandra och förmedla information inom laget medan det inom den individuella idrotten inte går att göra samma sak. Därför kan det behövas mer kontakt med tränaren.

#### 6.2.4 Tränarens stöd under pandemin

I resultatet framkommer det att de flesta fått bra stöd av sin tränare. Bland flickorna fanns det en statistiskt signifikant skillnad mellan lagidrottare och individuella idrottare gällande påståendet om ett "bra" stöd, där de individuella idrottarna svarat 27,1 % och lagidrottarna svarat 46,7 %. Det är ungefär tre fjärdedelar fler som svarat av lagidrottarna. Bland pojkarna fanns det ingen tydlig trend eftersom de inom båda idrottsformerna hade svarat ungefär exakt likadant. Pojkarna anser sig ha fått aningen mera bra eller mycket bra stöd jämfört med flickorna.

Howley (2020) betonar att lärare uttryckte en oro för att eleverna de undervisade på distans inte skulle få det sociala och känslomässiga stöd som de annars kunde få genom närundervisning. Lärarna behövde anstränga sig extra för att tillgodose detta behov. Att idrottarna i vår studie över lag anser att de fått ett bra stöd är positivt, eftersom det troligtvis är ett resultat av att tränarna ansträngt sig för att ge ett gott stöd åt sina idrottare. Di cagno et al. (2020) poängterar att unga reagerar starkare på isolering än vad äldre gör. Våra resultat pekar på att de unga idrottarna borde ha fått det stöd de behövt på grund av det goda resultatet vi fått.

Över lag är vi aningen förvånade över hur nöjda idrottarna är med stödet tränarna gett. Enligt vårt resultat är det enbart 6,2 % som är missnöjda med sitt stöd vilket är en relativt liten procent. Det finns inte så mycket att tolka i detta resultat förutom att det för en del kan ha varit svårt att motta stödet via digitala hjälpmedel i stället för fysiskt närvarande. Den stora andelen lagidrottare kan även inverka positivt på resultatet eftersom ansvaret inom lagidrott delas upp vilket gör det bekvämare för alla inblandade.

#### 6.2.5 Sammanfattning

Resultaten var i det stora hela som förväntat. Det fanns små signifikanta skillnader mellan könen ifall skillnader fanns. Det var intressant och lite överraskande att en del tränade mer än vanligt under pandemin. Vi hade förväntat oss att träningen skulle ha minskat för de flesta. Då det gällde träningen i det stora hela förväntade vi oss en mer negativ trend än vad resultaten

visade. Ganska få idrottare deltog i distansträningen vilket var överraskande. Vi antog att en större andel skulle delta i och med att det handlade om aktiva idrottare.

Den svaga trenden som visade att individuella idrottare tränade mindre än lagidrottare förvånade oss. Vi hade förväntat oss att individuella idrottare inte skulle påverkas lika mycket som lagidrottare av pandemin.

Vårt resultat visar att det var en väldigt liten andel som deltog i distansträningen. Det här är ett tecken på att föreningsidrotten behöver utvecklas gällande denna aspekt och skapa en handlingsplan för distansträning. Detta för att inte deltagarantalet ska minska så drastiskt som det gjorde under våren 2020.

### 6.3 Förslag på fortsatt forskning

Vårt förslag till fortsatt forskning skulle vara att undersöka samma mönster men från tränarens eller föreningarnas perspektiv. Detta för att kunna se ett samband mellan idrottarnas träningsmönster och föreningarnas samt tränarnas engagemang och planering.

# Litteraturförteckning

Andersson Kakos, S. (2021). *Har de äldres aktivitetsvanor ändrats under pågående covid-19 pandemin?: En kvantitativ studie om äldres fysiska aktivitet innan och under pågående covid-19 pandemi.* [Examensarbete, Mälardalens Högskola]. DiVa. <http://mdh.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2%3A1566227&dswid=5085>

Bandyopadhyay, K. (2021). Introduction: COVID-19 and the soccer world. *Soccer & Society*, 22(1-2), 1–7.

Bas, D., Martin, M., Pollack, C., & Venne, R. (2020). *The impact of COVID-19 on sport, physical activity and well-being and its effects on social development.* United Nations Department of Economic and Social Affairs 2020:73. [https://www.un.org/development/desa/dspd/wp-content/uploads/sites/22/2020/06/PB\\_73.pdf](https://www.un.org/development/desa/dspd/wp-content/uploads/sites/22/2020/06/PB_73.pdf)  
Läst 12.2.2022.

Bell, J. (2006). *Introduktion till forskningsmetodik* (4. uppl.). Studentlitteratur.

Berge, Z. L., & Clark, T. (Red.). (2005). *Virtual Schools: Planning for Success.* Teachers' College Press.

Bingham, D. D., Daly-Smith, A., Hall, J., Seims, A., Dogra, S. A., Fairclough, S. J., ... & Barber, S. E. (2021). Covid-19 lockdown: Ethnic differences in children's self-reported physical activity and the importance of leaving the home environment. A longitudinal and cross-sectional study from the Born in Bradford birth cohort study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 18(117).

Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder* (2 uppl.). Liber.

Choi, H. J., & Johnson, S. D. (2005). The Effect of Context-Based Video Instruction on Learning and Motivation in Online Courses. *American Journal of Distance Education* 19(4), 215–227.

Ciotti, M., Angeletti, S., Minieri, M., Giovannetti, M., Benvenuto, D., Pascarella, S., ... & Ciccozzi, M. (2019). COVID-19 outbreak: An overview. *Chemotherapy*, 64(5-6), 215–223.

Coulter, M., Britton, Ú., MacNamara, Á., Manninen, M., McGrane, B., & Belton, S. (2021). PE at Home: Keeping the ‘E’ in PE while home-schooling during a pandemic. *Physical Education and Sport Pedagogy*, (1-13).

de Figueiredo, C. S., Sandre, P. C., Portugal, L. C. L., Mázala-de-Oliveira, T., da Silva Chagas, L., Raony, Í., ... & Bomfim, P. O. S. (2021). COVID-19 pandemic impact on children and adolescents' mental health: biological, environmental, and social factors. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 106, 2–8.

Di Cagno, A., Buonsenso, A., Baralla, F., Grazioli, E., Di Martino, G., Lecce, E., ... & Fiorilli, G. (2020). Psychological impact of the quarantine-induced stress during the coronavirus (COVID-19) outbreak among Italian athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(23), 1–13.

Di Fronso, S., Costa, S., Montesano, C., Di Gruttola, F., Ciofi, E. G., Morgilli, L., ... & Bertollo, M. (2020). The effects of COVID-19 pandemic on perceived stress and psychobiosocial states in Italian athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20(1), 79–91.

Drewes, M., Daumann, F., & Follert, F. (2021). Exploring the sports economic impact of COVID-19 on professional soccer. *Soccer & Society*, 22(1-2), 125–137.

Ejlertsson, G. (2019). *Enkäten i praktiken - En handbok i enkätmetodik* (4 uppl.). Studentlitteratur.

Eliasson, A. (2013). *Kvantitativ metod från början*. Studentlitteratur.

Filiz, B., & Konukman, F. (2020). Teaching strategies for physical education during the COVID-19 Pandemic. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 91(9), 48–50.

Fitzgerald, H. T., Rubin, S. T., Fitzgerald, D. A., & Rubin, B. K. (2021). Covid-19 and the impact on young athletes. *Paediatric Respiratory Reviews*, 39, 9–15.

Gobbi, E., Maltagliati, S., Sarrazin, P., Di Fronso, S., Colangelo, A., Cheval, B., ... & Carraro, A. (2020). Promoting physical activity during school closures imposed by the first wave of the COVID-19 pandemic: Physical education teachers' behaviors in France, Italy and Turkey. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(24).

Guerrero-Calderón, B. (2020). The effect of short-term and long-term coronavirus quarantine on physical performance and injury incidence in high-level soccer. *Soccer & Society*, 22(1-2), 85–95.

González-Valero, G., Zurita-Ortega, F., Lindell-Postigo, D., Conde-Pipó, J., Grosz, W. R., & Badicu, G. (2020). Analysis of self-concept in adolescents before and during COVID-19 lockdown: Differences by gender and sports activity. *Sustainability*, 12(18).

Harris, A., & Jones, M. (2020). COVID 19—school leadership in disruptive times. *School Leadership & Management*, 40(4), 243–247.

Howley, D. (2021). Experiences of teaching and learning in K-12 physical education during COVID-19: an international comparative case study. *Physical Education and Sport Pedagogy*, (1-18).

Kamoga, S., & Varea, V. (2021). 'Let them do PE!' The 'becoming' of Swedish physical education in the age of COVID-19. *European Physical Education Review*, 28(1), 263–278.

Kantomaa, M. (2020). Koronapandemian vaikutukset väestön liikuntaan. *Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2020:2*.

Kirbas, S. (2020). The Views of Physical Education and Sports Teaching Instructors on Education in the COVID-19 Period. *Journal of Education and Learning*, 9(6), 196–205.

Nauright, J., Zipp, S., & Kim, Y. H. (2020). The sports world in the era of COVID-19. *Sport in Society*, 23(11), 1703–1706.

Nazaruk, S., Marchel, J., Kruszewska, A., & Tokarewicz, E. (2021). Physical activity of early school-age children in Poland during classes in the time of the COVID-19 pandemic. *Education 3-13*, 1–13.

Ng, K., Cooper, J., McHale, F., Clifford, J., & Woods, C. (2020). Barriers and facilitators to changes in adolescent physical activity during COVID-19. *BMJ open sport & exercise medicine*, 6(1).

Olsson, H., & Sörensen, S. (2013). *Forskningsprocessen. Kvalitativa och kvantitativa perspektiv*. Liber.

Pons, J., Ramis, Y., Alcaraz, S., Jordana, A., Borrueco, M., & Torregrossa, M. (2020). Where did all the sport go? negative impact of COVID-19 lockdown on life-spheres and mental health of spanish young athletes. *Frontiers in Psychology*, 11(61).

Salmela-Aro, K., Upadyaya, K., Vinni-Laakso, J., & Hietajärvi, L. (2021). Adolescents' longitudinal school engagement and burnout before and during COVID-19: The role of socio-emotional skills. *Journal of Research on Adolescence*, 31(3), 796–807.

Schinke, R., Papaioannou, A., Henriksen, K., Si, G., Zhang, L., & Haberl, P. (2020). Sport psychology services to high performance athletes during COVID-19. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(3), 269–272.

Şenışık, S., Denerel, N., Köyağasıoğlu, O., & Tunç, S. (2021). The effect of isolation on athletes' mental health during the COVID-19 pandemic. *The Physician and Sportsmedicine*, 49(2), 187–193.

Singh, J., & Singh, J. (2020). COVID-19 and its impact on society. *Journal of Social Sciences and Humanities*, 2(1).

Stukát, S. (2012). *Att skriva examensarbete inom utbildningsvetenskap*. Studentlitteratur.

Trost, J. & Hultåker, O. (2016). *Enkätboken* (5. rev. uppl.). Studentlitteratur.

Valtion liikuntaneuvosto (2020). Koronapandemian akuutit vaikutukset liikuntatoimialaan. Valtion liikuntaneuvoston julkaisu 2020:1. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2020/06/Koronapandemian-akuutit-vaikutukset-liikuntatoimialaan-VLN-2020.pdf> Läst 6.4.2022.

Varea, V., & González-Calvo, G. (2021). Touchless classes and absent bodies: teaching physical education in times of Covid-19. *Sport, Education and Society*, 26(8), 831–845.

Wang, J., Wang, J. X., & Yang, G. S. (2020). The psychological impact of COVID-19 on Chinese individuals. *Yonsei Medical Journal*, 61(5), 438.

Wu, Y. C., Chen, C. S., & Chan, Y. J. (2020). The outbreak of COVID-19: An overview. *Journal of the Chinese Medical Association*, 83(3), 217.