

Det gode idrætsmiljø for unge

Kohorteundersøgelse af forhold i danske
idrætsforeninger som fremmer unges
trivsel i og fortsættelse med idræt



KØBENHAVNS UNIVERSITET
INSTITUT FOR IDRÆT
OG ERNÆRING



Steno Diabetes Center
Copenhagen

Antal anslag:
14.920

Antal anslag
inklusive figurer:
16480

Det gode idrætsmiljø for unge

Forskningsansøgning

Glen Nielsen,
Peter Bentsen,
Andreas Ivarsen,
Johan Wikman &
Peter Elsborg

Kohorteundersøgelse af forhold i danske
idrætsforeninger som fremmer unges
trivsel i og fortsættelse med idræt



KØBENHAVNS UNIVERSITET
INSTITUT FOR IDRÆT
OG ERNÆRING

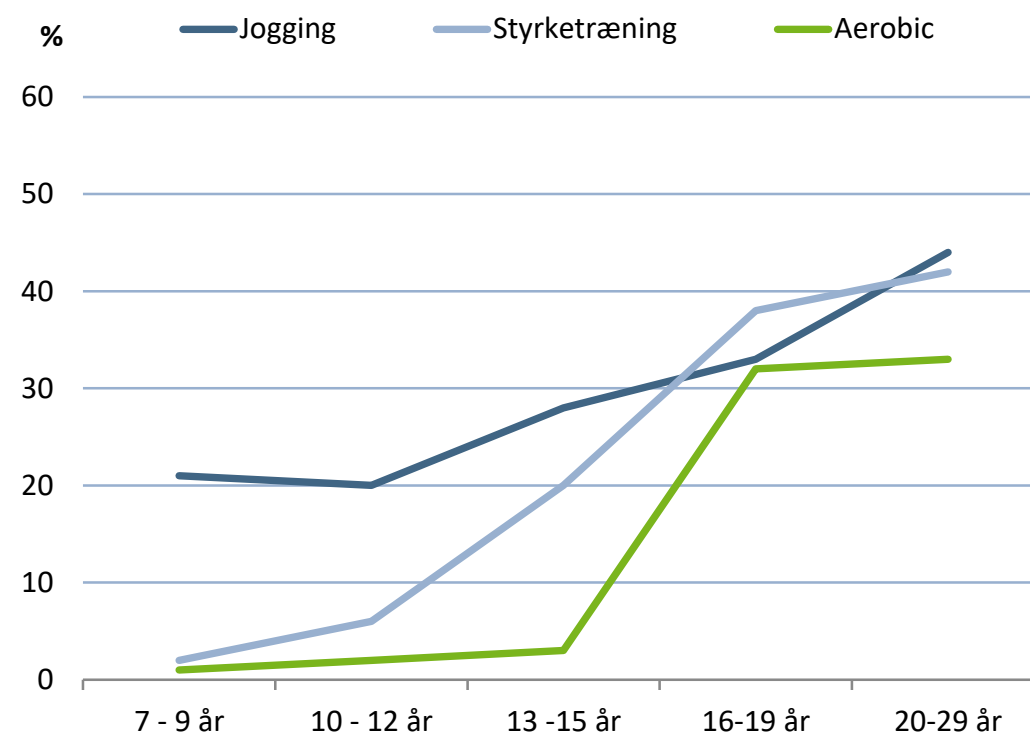
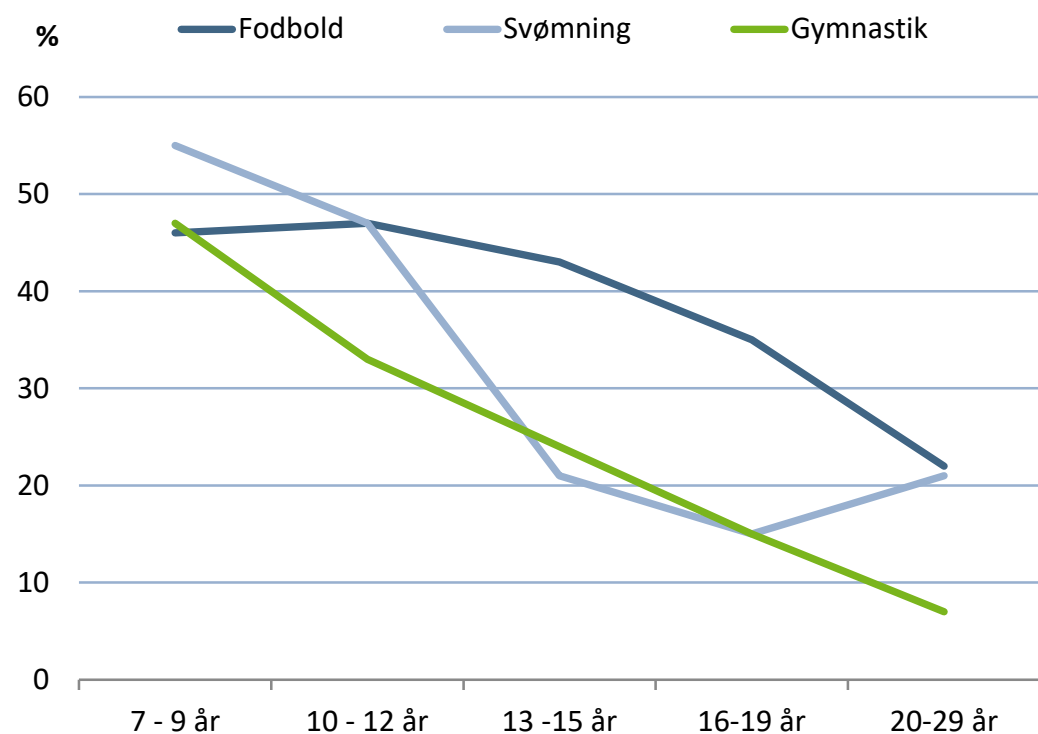


Steno Diabetes Center
Copenhagen

- Trænere der værdsætter indsats, opgaveløsning og udvikling.
- Fremfor kun resultater (sammenligning af præstation)
- Trænere inddrager de unge ved at forklare og lytte til dem. Som taler med de unge (ikke kun til dem).

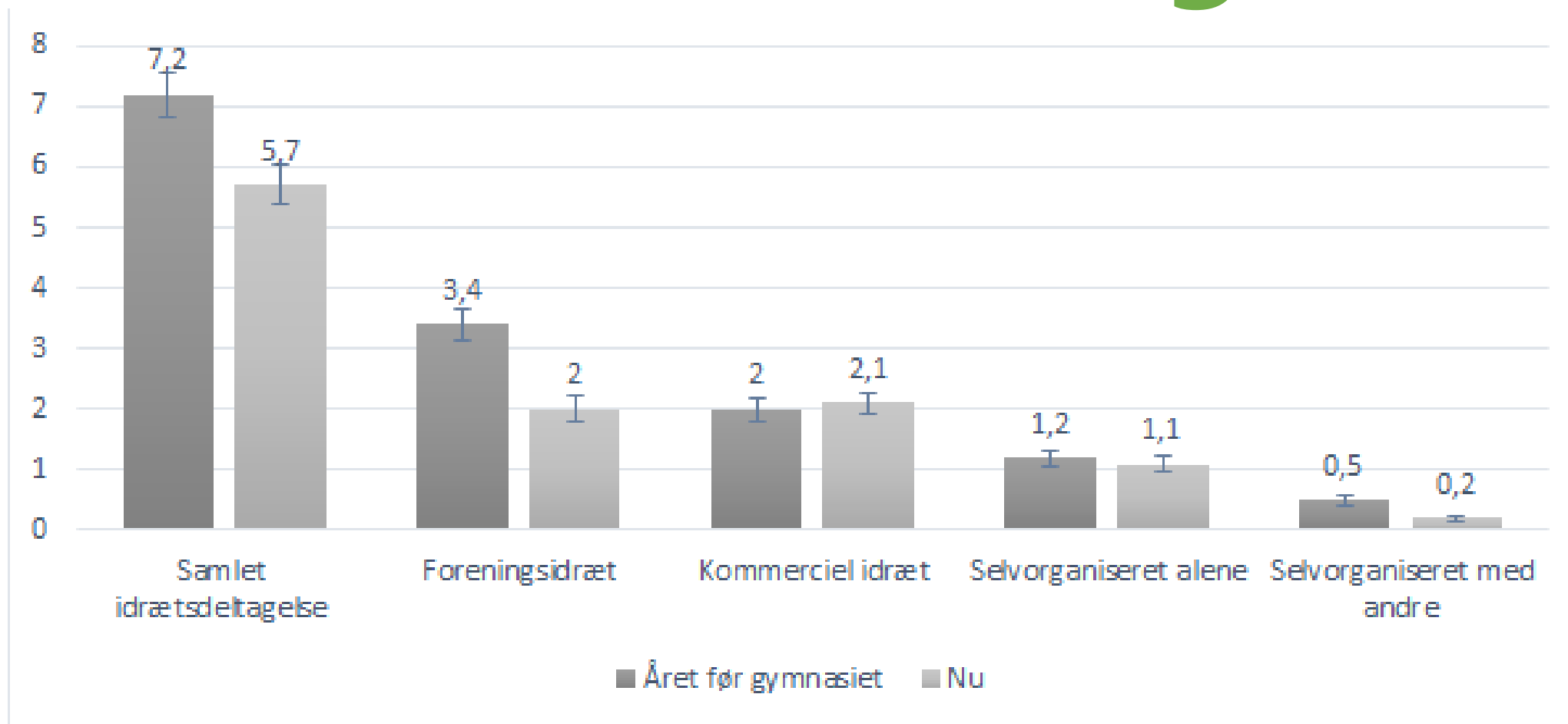


Frafald fra foreningsidræt

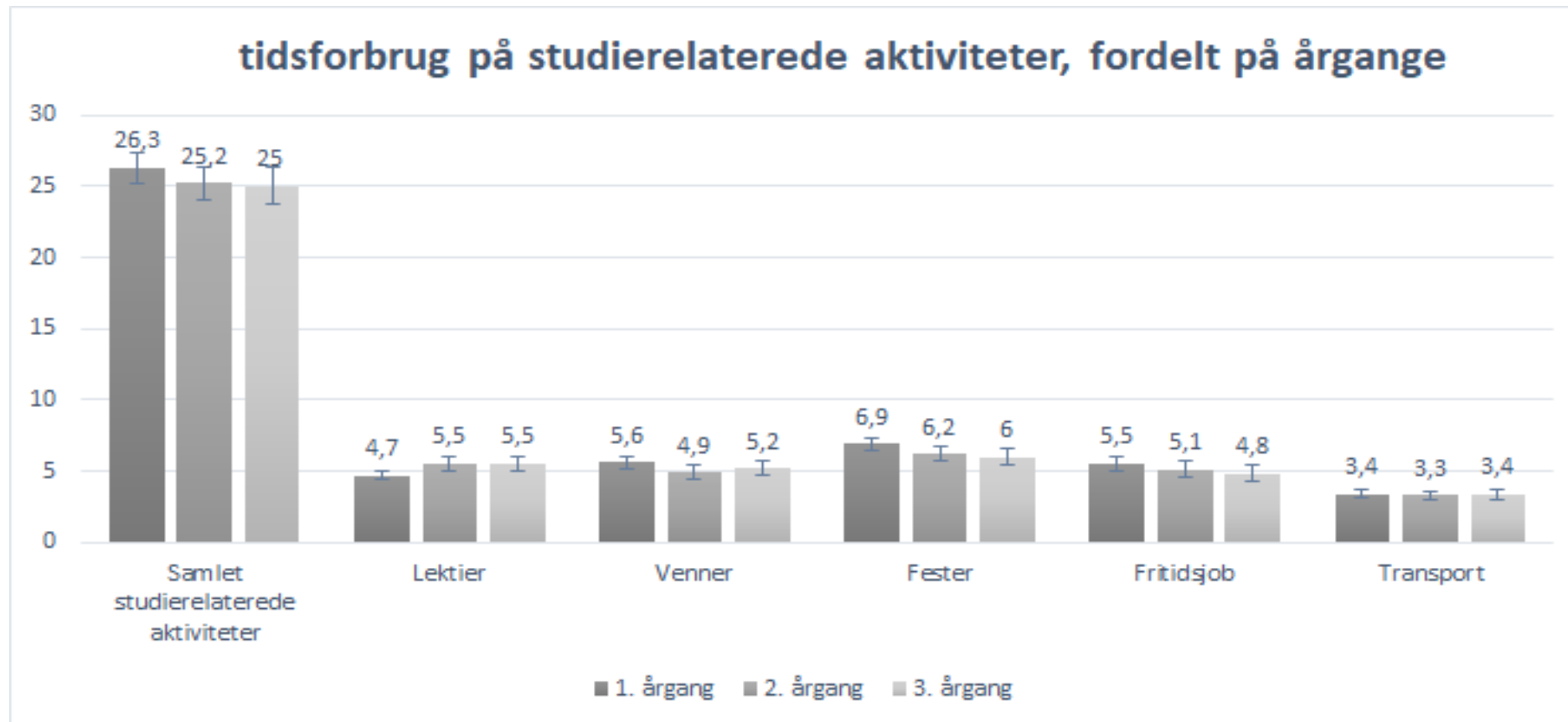


(Rask et al, 2016)

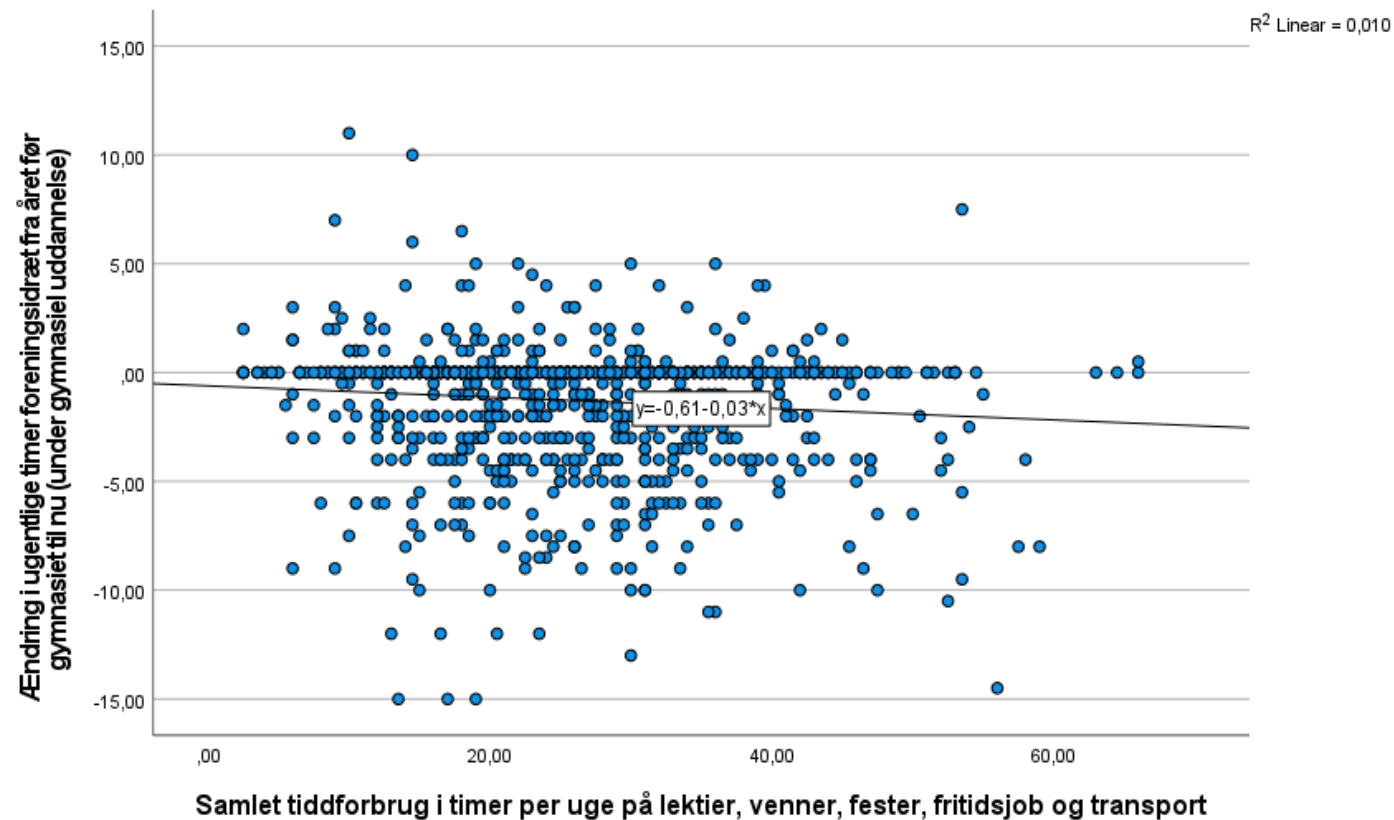
Faldet i tid brugt på idræt kommer fra foreningsidræt



Manglende fritid?



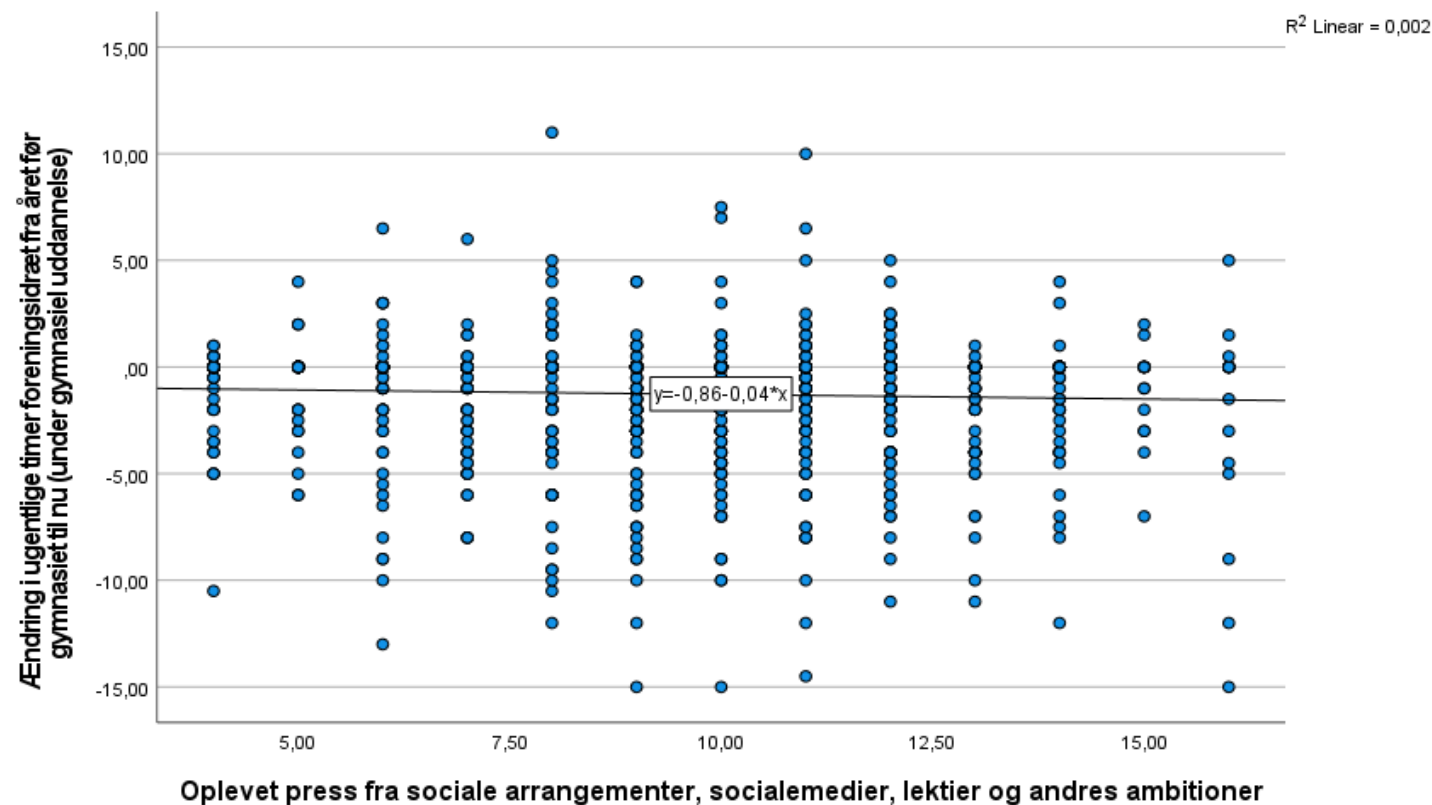
Travlhed kan ikke forklare fald i idrætsdeltagelse



Pres og forventninger fra andre arenaer

Samlet pres målt ved

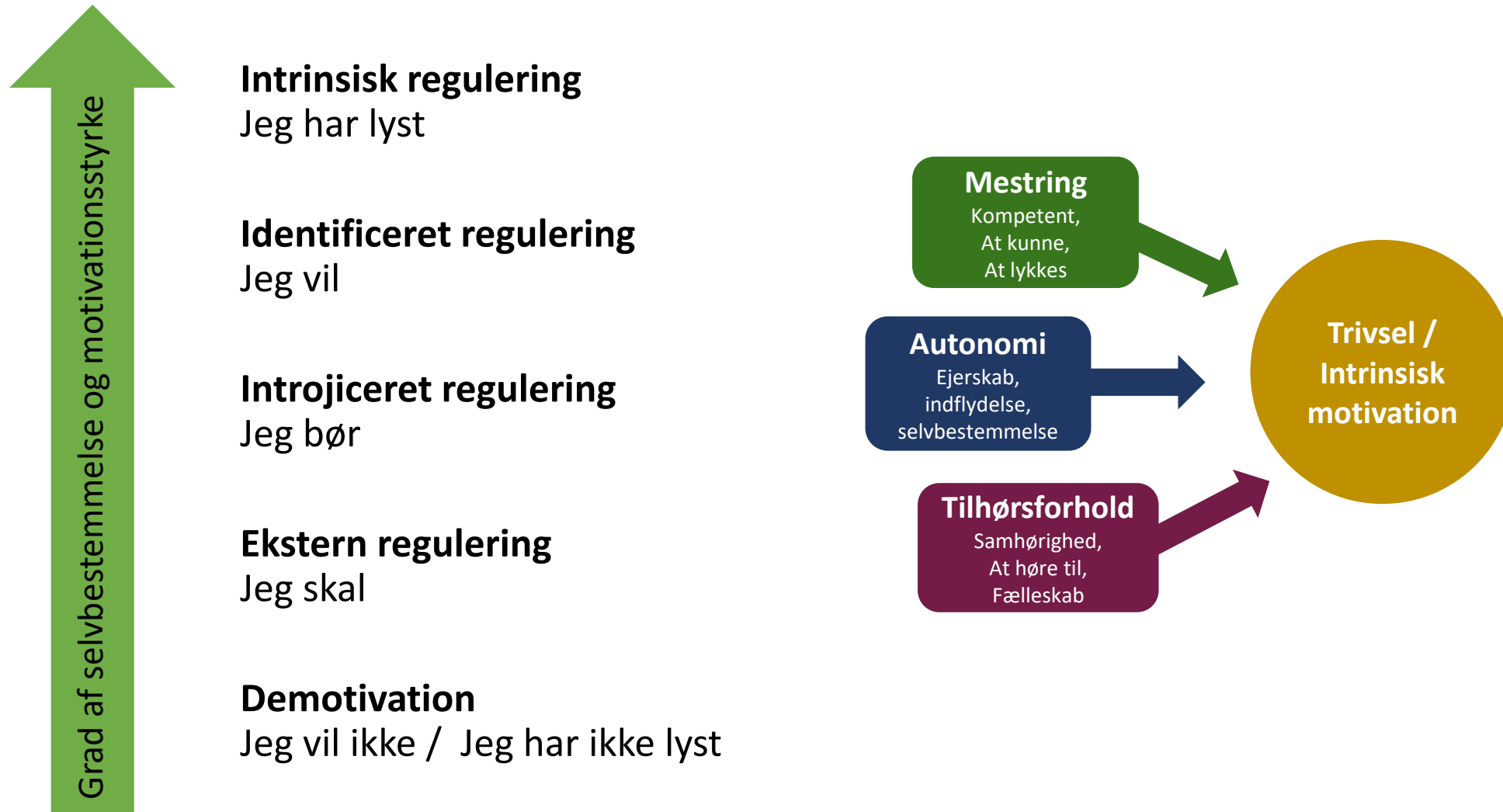
- Pres fra sociale arrangementer
- Pres fra sociale medier
- Pres fra arbejdsbyrde fra gymnasiet
- Pres fra andres ambitioner på ens vegne



Et spørgsmål om prioritering og derfor motivation



Selvbestemmelsesteorien



(Ryan & Deci, 2000)

Achievement goal theory

Hvordan definerer du succes?

Mestring / opgaven

Selv-sammenligning
Process

Når jeg bliver bedre.

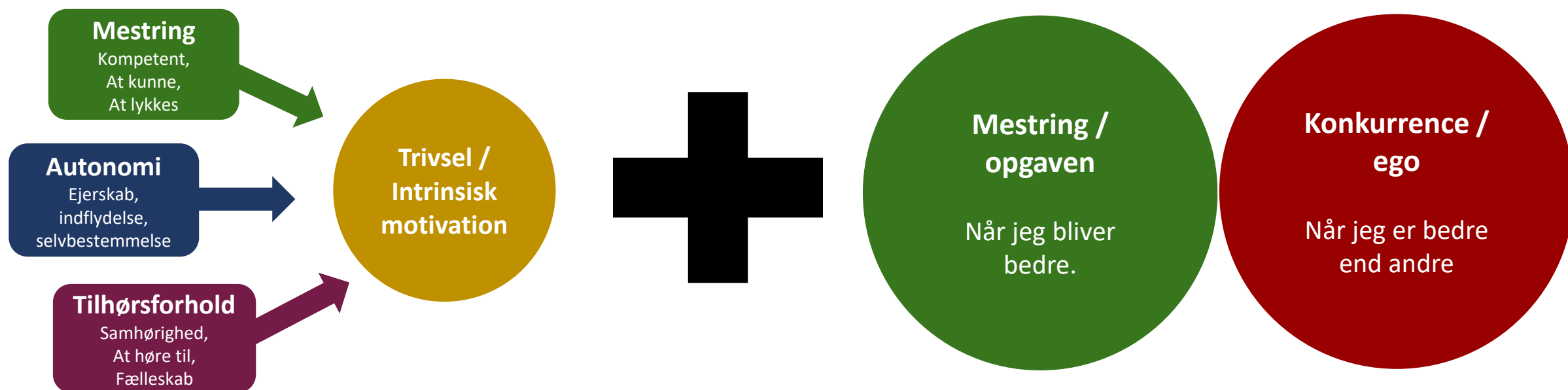
Konkurrence / ego

Sammenligning med andre
At vinde

Når jeg er bedre end andre

Ames, 1992

Teorien om det trænerskabte miljø





66%

Hvad gør din træner?

Nedenstående sætninger beskriver, hvad nogle trænere siger eller gør overfor gymnasterne på deres hold. Når du svarer, så tænk på hvad din **primære træner (den som træner dig mest)** normalt siger eller gør. Tænk f.eks. på, hvad din primære træner har gjort og sagt **de sidste 3-4 uger**.

Svar venligst på hvor godt sætningerne passer på din træner
(ingen trænere kan se, hvad du eller andre har svaret)

	1. Meget uenig	2. Uenig	3. Hverken enig eller uenig	4. Enig	5. Meget enig
1. Min træner opmuntrer gymnasterne til at afprøve nye færdigheder.	☐	☐	☐	☐	☐
2. Min træner er mindre venlig overfor gymnaster, som ikke ser tingene på samme måde som ham/hende.	☐	☐	☐	☐	☐
3. Min træner giver gymnasterne valg og muligheder.	☐	☐	☐	☐	☐
4. Min træner forsøger at sikre sig, at gymnaster der gør deres bedste, har det godt.	☐	☐	☐	☐	☐
5. Min træner tager gymnasterne ud, når de laver fejl.	☐	☐	☐	☐	☐
6. Min træner synes, at det er vigtigt at gymnasterne går til gymnastik, fordi de virkelig vil.	☐	☐	☐	☐	☐
7. Min træner er mindre støttende overfor gymnaster som ikke gør det godt.	☐	☐	☐	☐	☐
8. Uanset hvad der sker, kan man regne med at min træner går op i det (tager det alvorligt).	☐	☐	☐	☐	☐
9. Min træner giver mest opmærksomhed til de bedste gymnaster.	☐	☐	☐	☐	☐
10. Min træner råber af gymnaster, som laver fejl.	☐	☐	☐	☐	☐
11. Min træner sikrer sig at gymnaster føler sig succesfulde, når de forbedrer sig.	☐	☐	☐	☐	☐
12. Min træner giver mindre opmærksomhed til gymnaster, hvis de gør ting som han/hun ikke kan lide.	☐	☐	☐	☐	☐
13. Min træner anerkender gymnaster som					

Empowering coaching

Mestring
fokuseret

1. Min træner opmuntrer gymnasterne til at afprøve nye færdigheder

Social
støtte

23. Min træner sikrer sig at alle har en vigtig rolle på holdet.

Autonomi
støtte

16. Min træner svarer grundigt på gymnasternes spørgsmål.





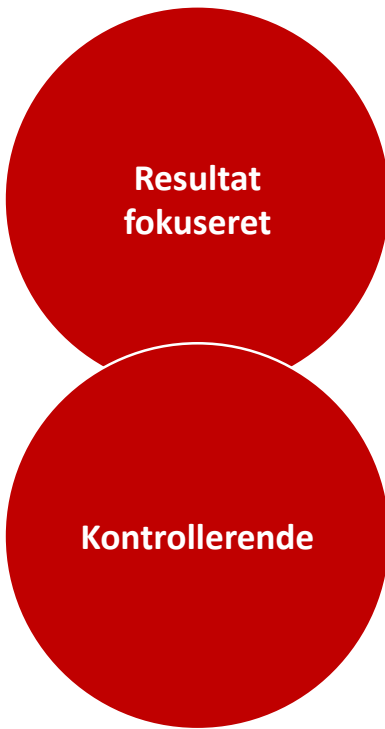
66%
Hvad gør din træner?

Nedenstående sætninger beskriver, hvad nogle trænere siger eller gør overfor gymnasterne på deres hold. Når du svarer, så tænk på hvad din **primære træner (den som træner dig mest)** normalt siger eller gør. Tænk f.eks. på, hvad din primære træner har gjort og sagt **de sidste 3-4 uger**.

Svar venligst på *hvor godt sætningerne passer på din træner*
(ingen trænere kan se, hvad du eller andre har svaret)

	1. Meget uenig	2. Uenig	3. Hverken enig eller uenig	4. Enig	5. Meget enig
1. Min træner opmuntrer gymnasterne til at afprøve nye færdigheder.	☐	☐	☐	☐	☐
2. Min træner er mindre venlig overfor gymnaster, som ikke ser tingene på samme måde som ham/hende.	☐	☐	☐	☐	☐
3. Min træner giver gymnasterne valg og muligheder.	☐	☐	☐	☐	☐
4. Min træner forsøger at sikre sig, at gymnaster der gør deres bedste, har det godt.	☐	☐	☐	☐	☐
5. Min træner tager gymnasterne ud, når de laver fejl.	☐	☐	☐	☐	☐
6. Min træner synes, at det er vigtigt at gymnasterne går til gymnastik, fordi de virkelig vil.	☐	☐	☐	☐	☐
7. Min træner er mindre støttende overfor gymnaster som ikke gør det godt.	☐	☐	☐	☐	☐
8. Uanset hvad der sker, kan man regne med at min træner går op i det (tager det alvorligt).	☐	☐	☐	☐	☐
9. Min træner giver mest opmærksomhed til de bedste gymnaster.	☐	☐	☐	☐	☐
10. Min træner råber af gymnaster, som laver fejl.	☐	☐	☐	☐	☐
11. Min træner sikrer sig at gymnaster føler sig succesfulde, når de forbedrer sig.	☐	☐	☐	☐	☐
12. Min træner giver mindre opmærksomhed til gymnaster, hvis de gør ting som han/hun ikke kan lide.	☐	☐	☐	☐	☐
13. Min træner anerkender gymnaster som					

Disempowering coaching

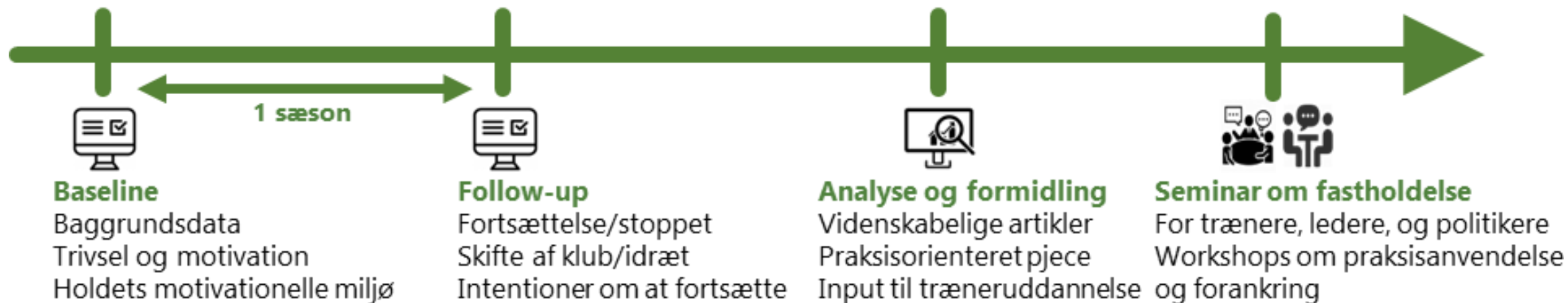


25. Min træner synes at kun de bedste gymnaster skal med til konkurrence.

2. Min træner er mindre venlig overfor gymnaster, som ikke ser tingene på samme måde som ham/hende.



Forskningsdesign

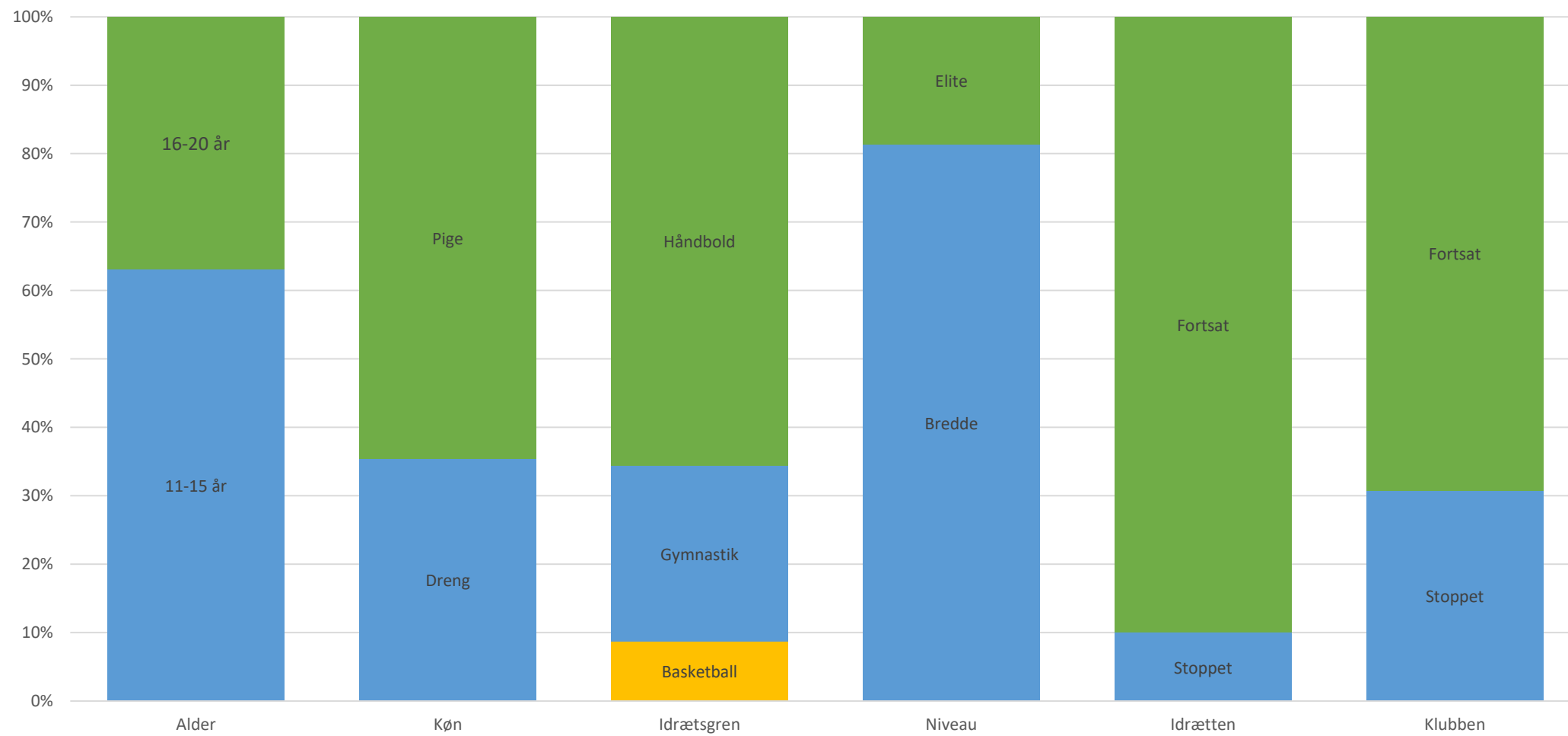


Konstrukt	Spørgeskemainstrument	Reference
Trivsel, og motivation i idrætten	Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire	Markland & Tobin, 2004; Wilson et al., 2006
	The Basic Psychological Needs in Exercise Scale	Vlachopoulou et al., 2013; Markland et al., 2013
Intentioner om at fortsætte	Intention to Continue in sport	Quested et al., 2013
Holdets motivationelle miljø	Coach-created Empowering and Disempowering Motivational Climate Questionnaire	Appleton et al., 2015

Praksispartnere

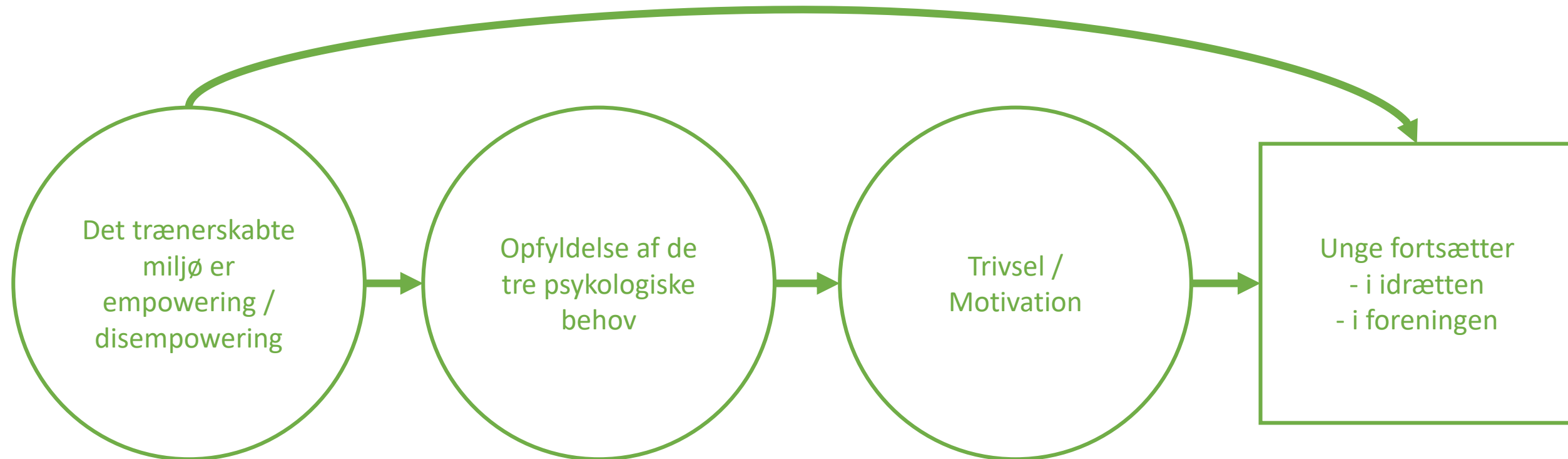


Beskrivelse af stikprøven

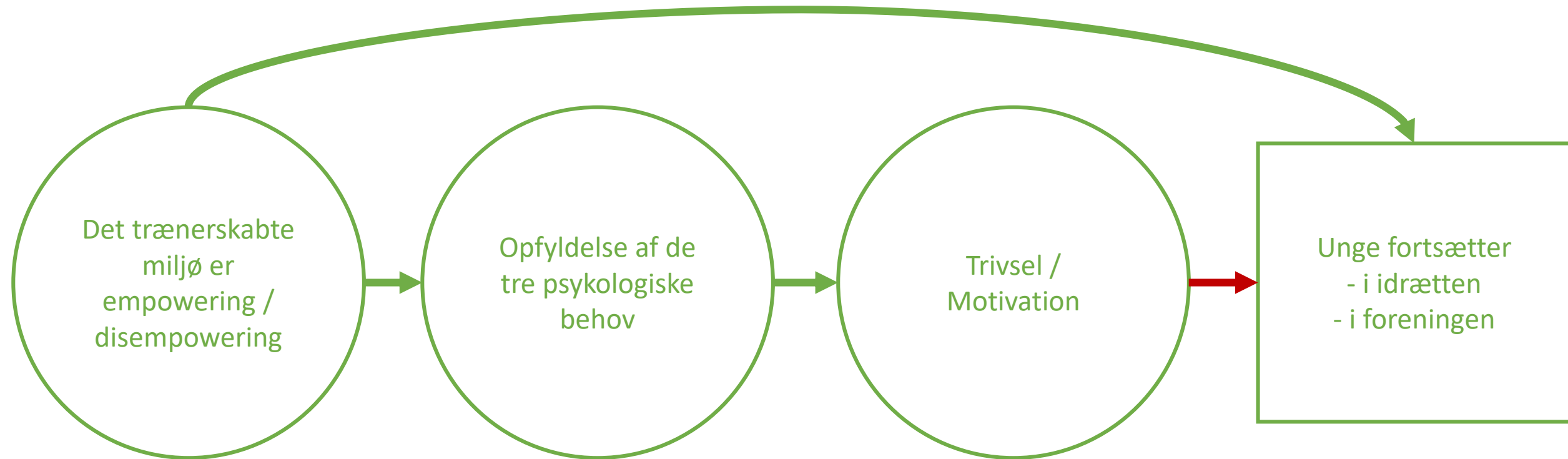


(N=1981)

Hypoteser



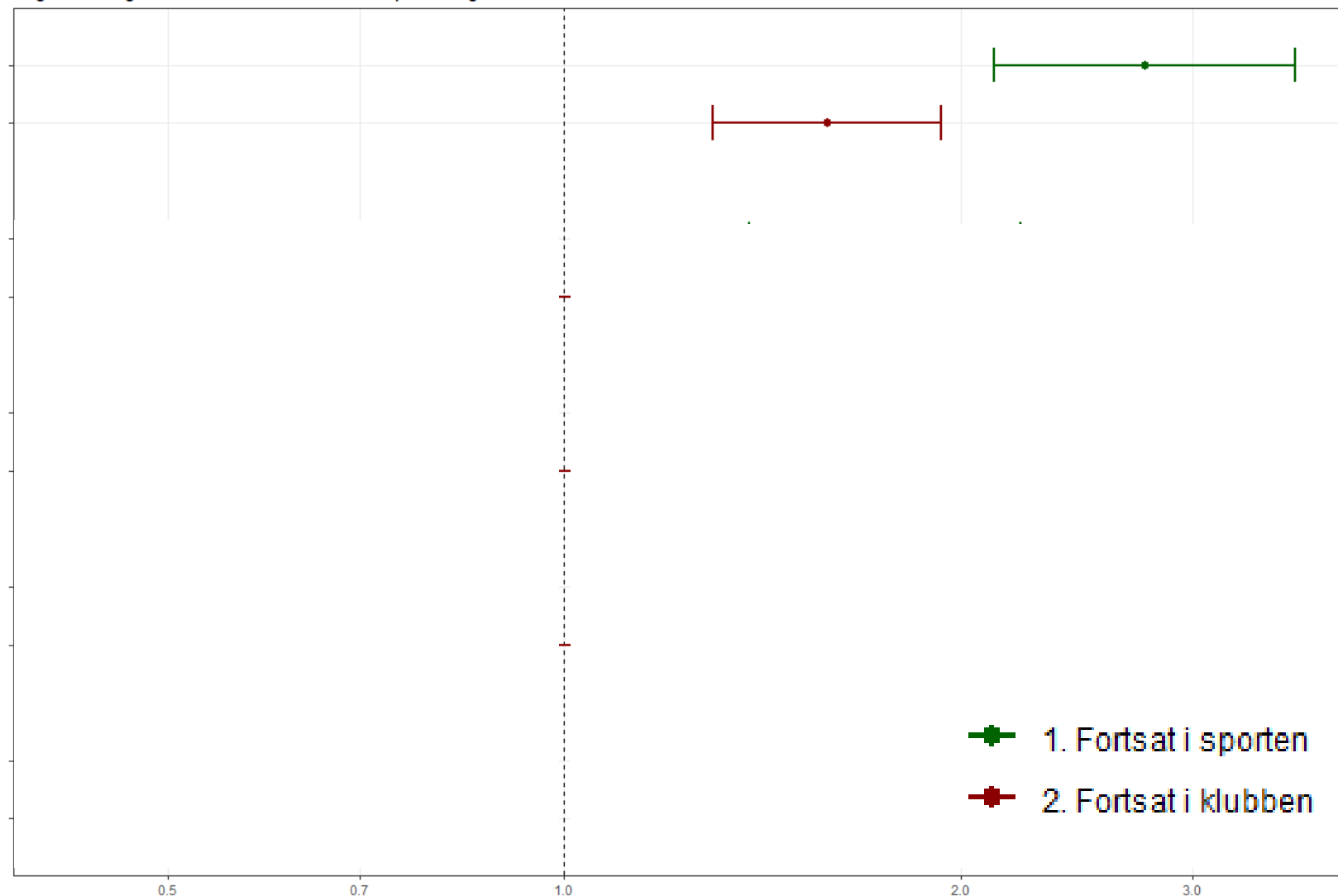
Hypoteser



Motivationstypers betydning for fortsættelse



Logistiske regressioner med fortsættelse i sporten og i klubben som outcome



Sandsynlighed for at fortsætte (odds ratio)

Motivationstypers betydning for fortsættelse



Grad af selvbestemmelse og motivationsstyrke

Intrinsisk regulering

Jeg har lyst

Identificeret regulering

Jeg vil

Introjiceret regulering

Jeg bør

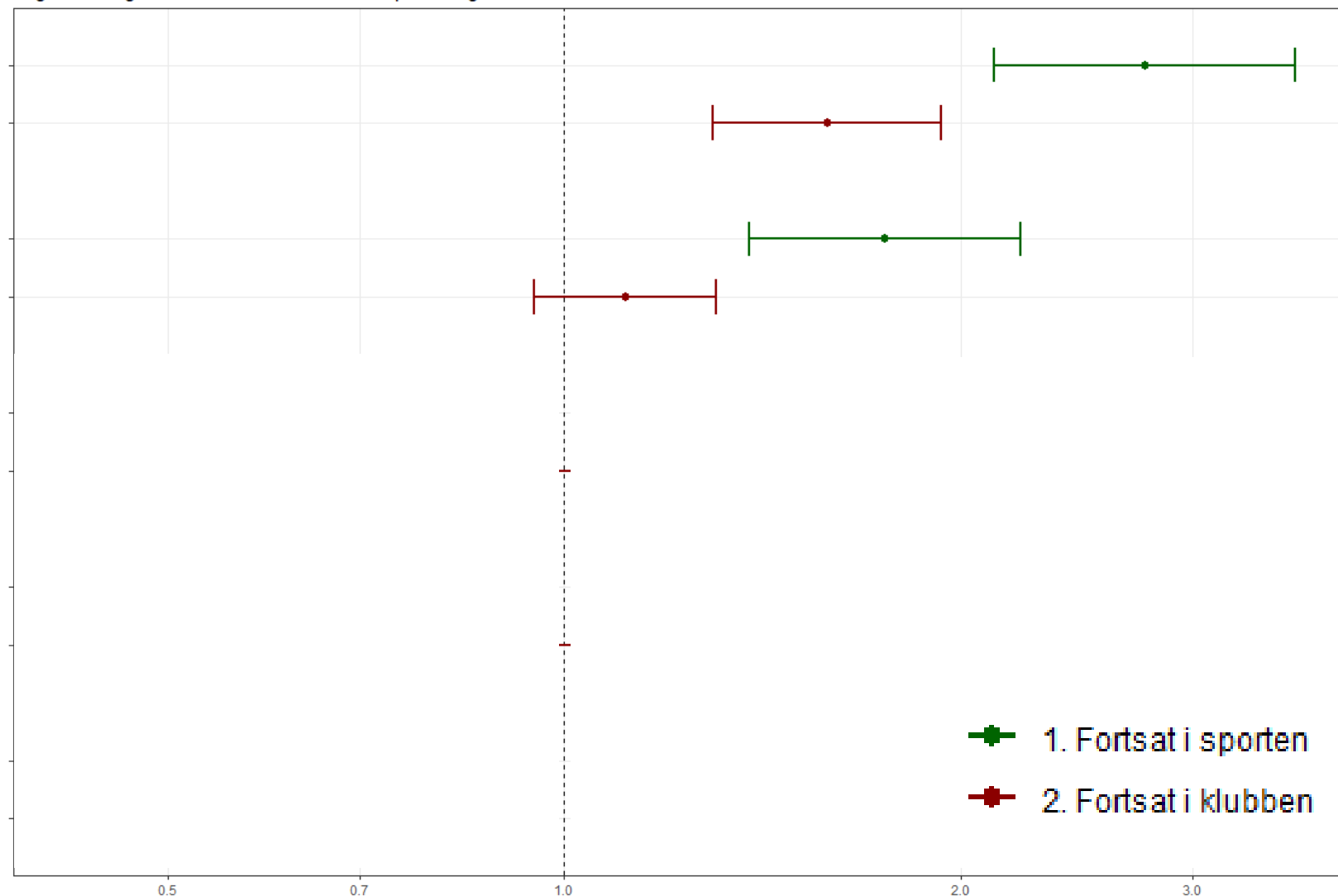
Ekstern regulering

Jeg skal

Demotivation

Jeg vil ikke / har ikke lyst

Logistiske regressioner med fortsættelse i sporten og i klubben som outcome

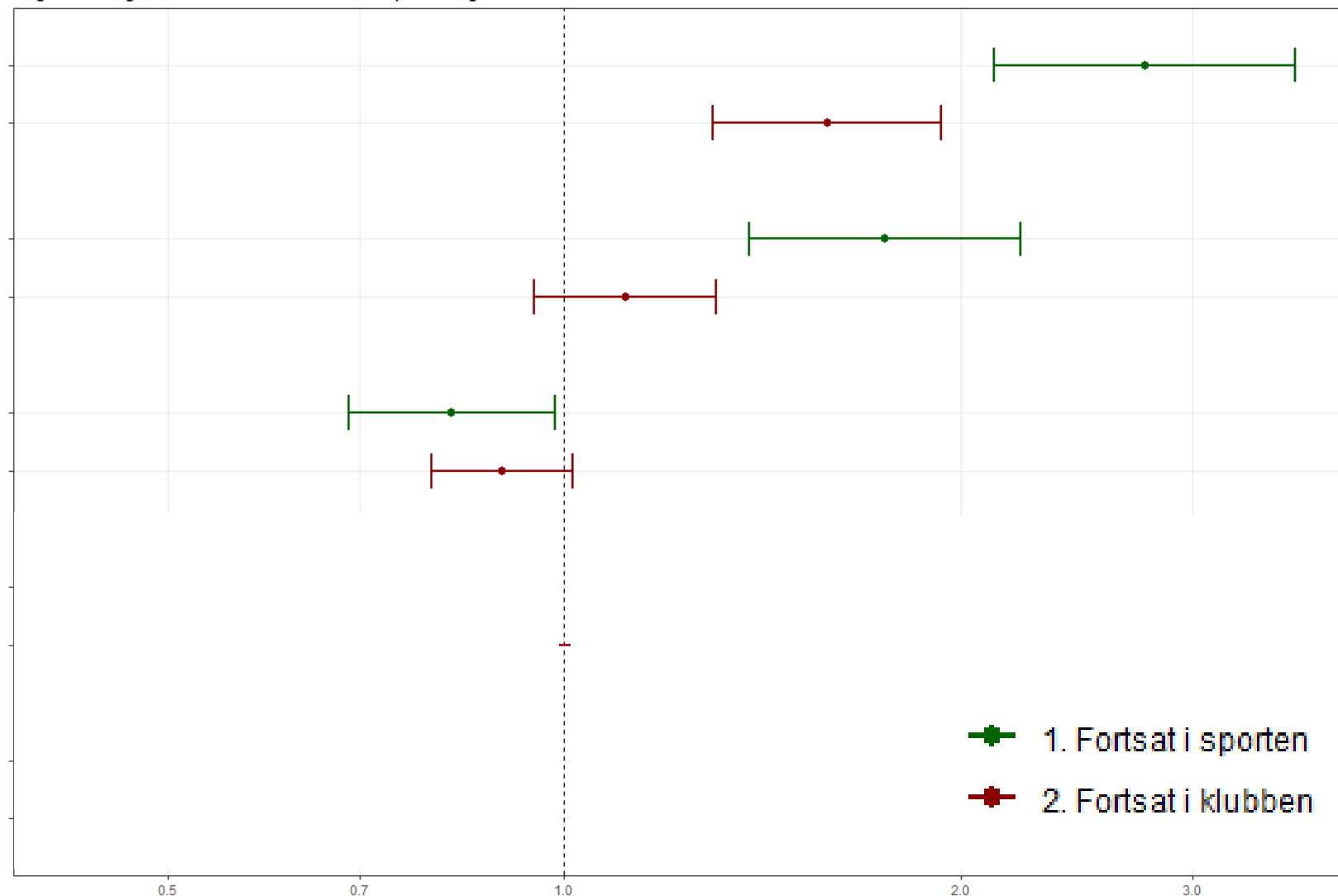


Sandsynlighed for at fortsætte (odds ratio)

Motivationstypers betydning for fortsættelse



Logistiske regressioner med fortsættelse i sporten og i klubben som outcome

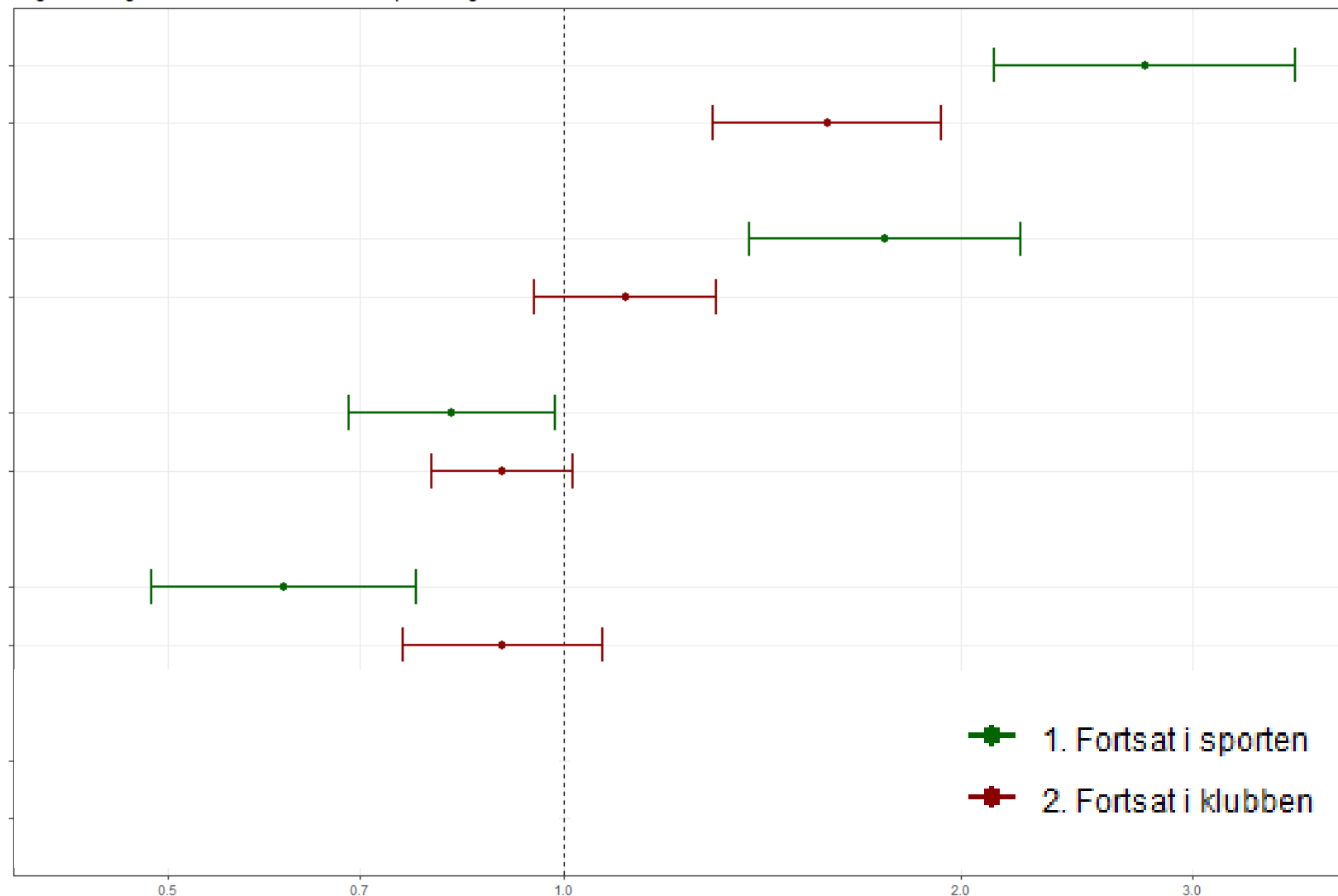


Sandsynlighed for at fortsætte (odds ratio)

Motivationstypers betydning for fortsættelse



Logistiske regressioner med fortsættelse i sporten og i klubben som outcome



Sandsynlighed for at fortsætte (odds ratio)

Grad af selvbestemmelse og motivationsstyrke

Intrinsisk regulering

Jeg har lyst

Identificeret regulering

Jeg vil

Introjiceret regulering

Jeg bør

Ekstern regulering

Jeg skal

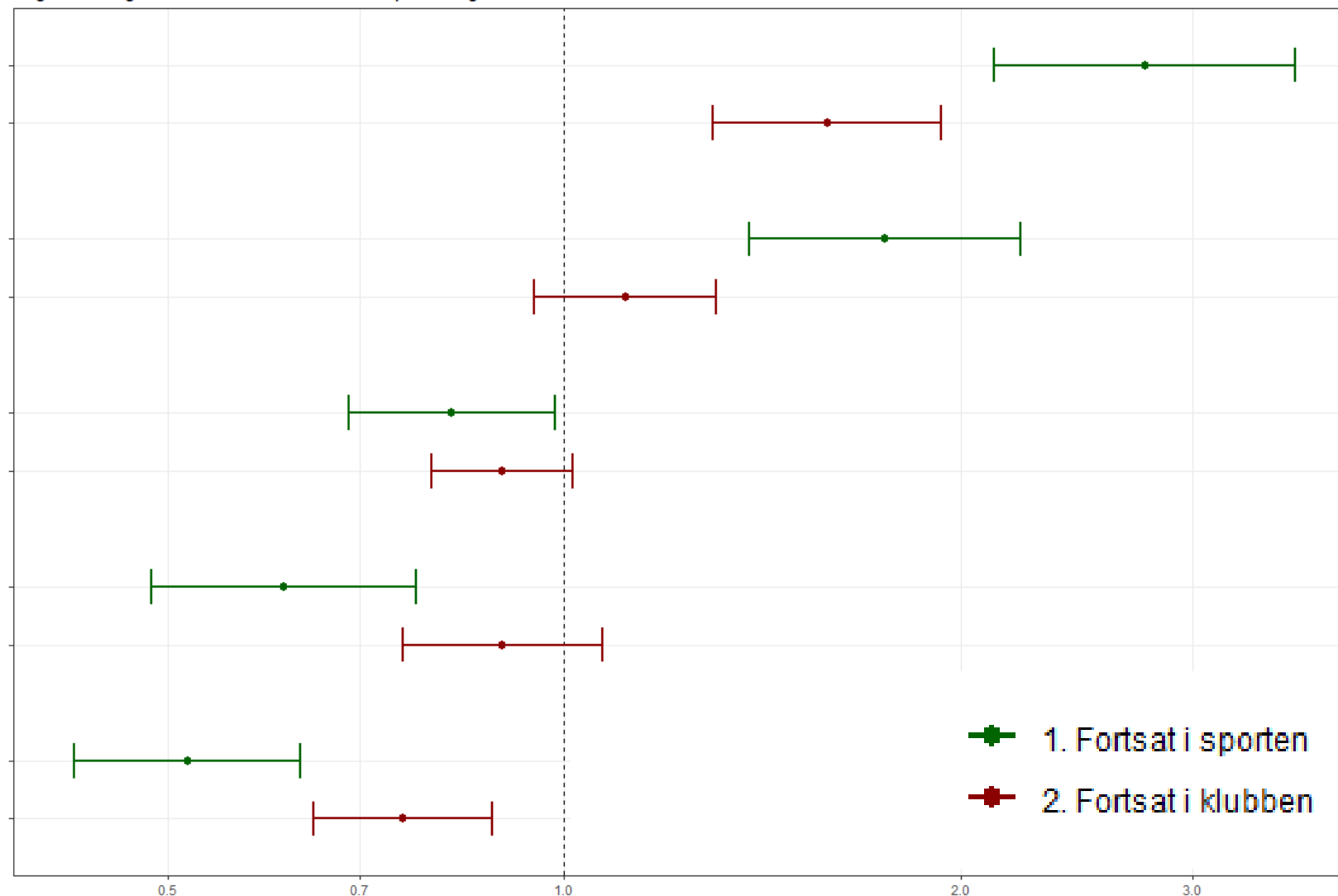
Demotivation

Jeg vil ikke / har ikke lyst

Motivationstypers betydning for fortsættelse



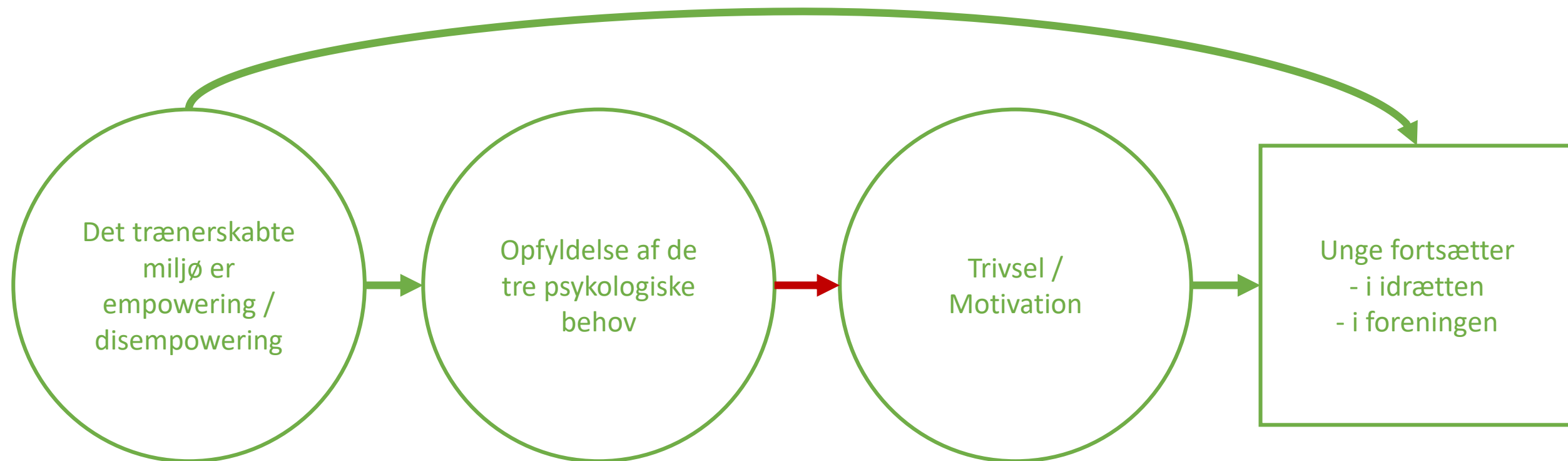
Logistiske regressioner med fortsættelse i sporten og i klubben som outcome



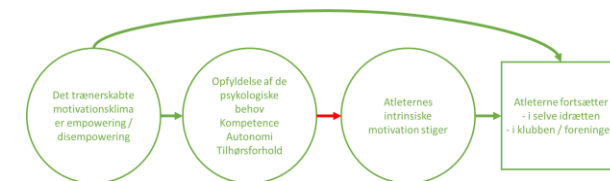
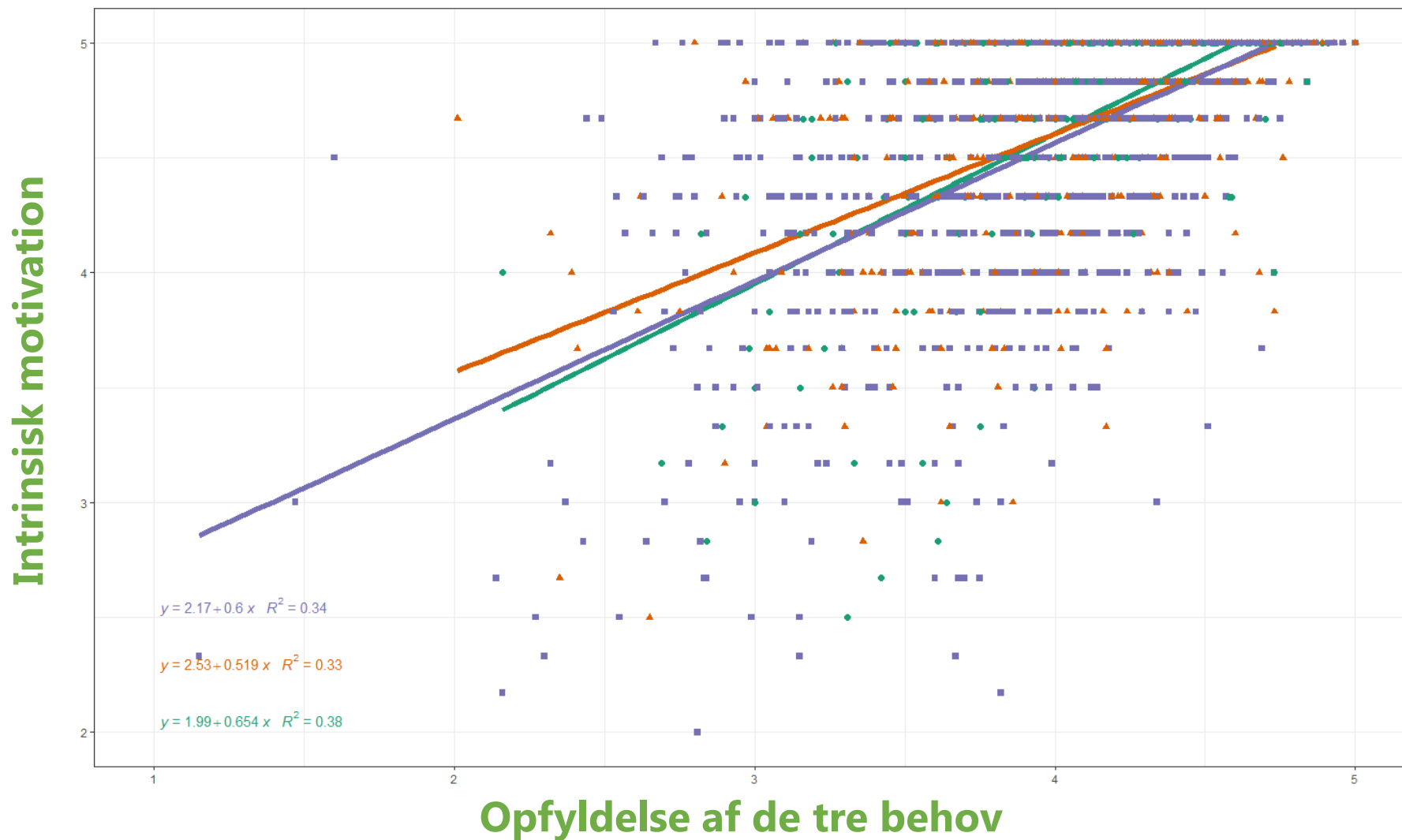
Sandsynlighed for at fortsætte (odds ratio)

Grad af selvbestemmelse og motivationsstyrke

Hypoteser

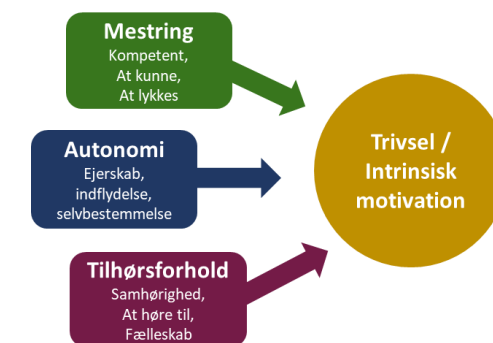


Opfyldelse af alle tre basale psykologiske behovs betydning for motivation

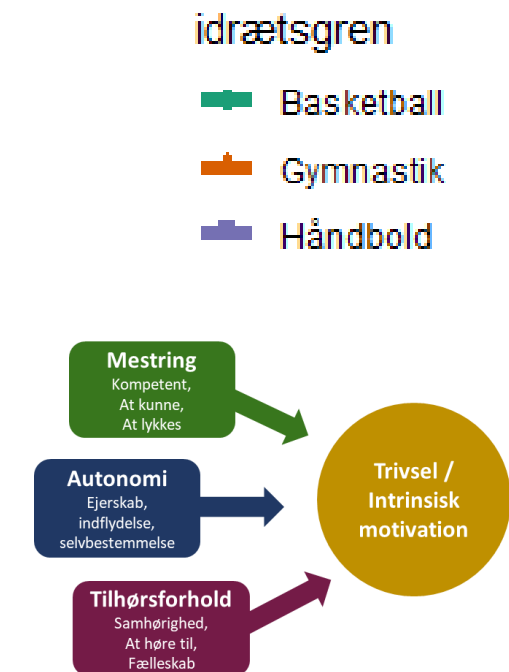
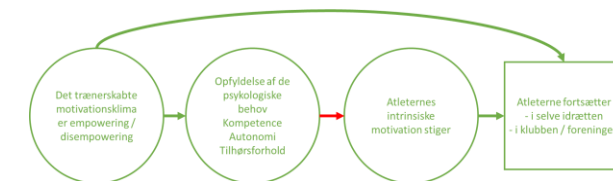
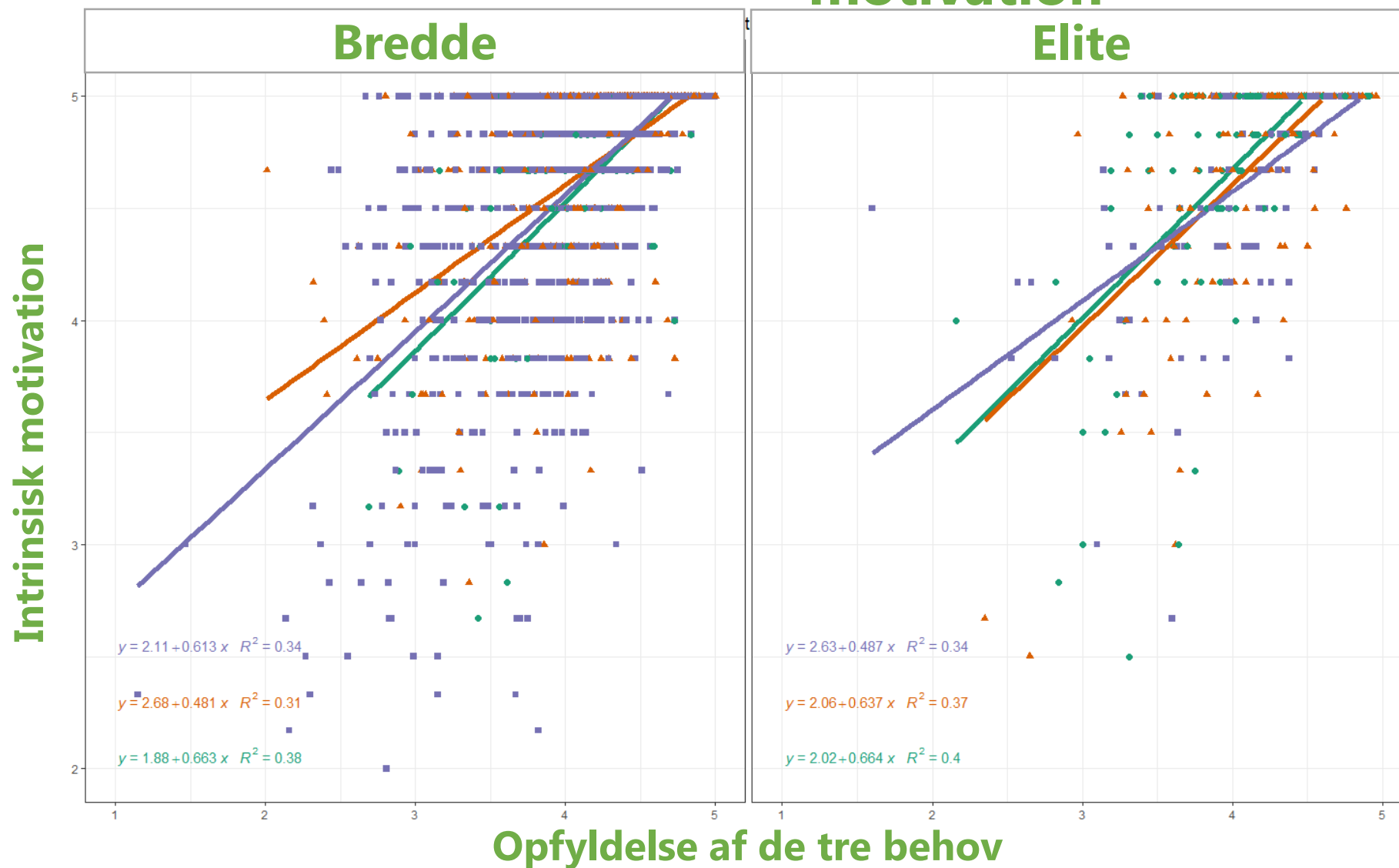


idrætsgren

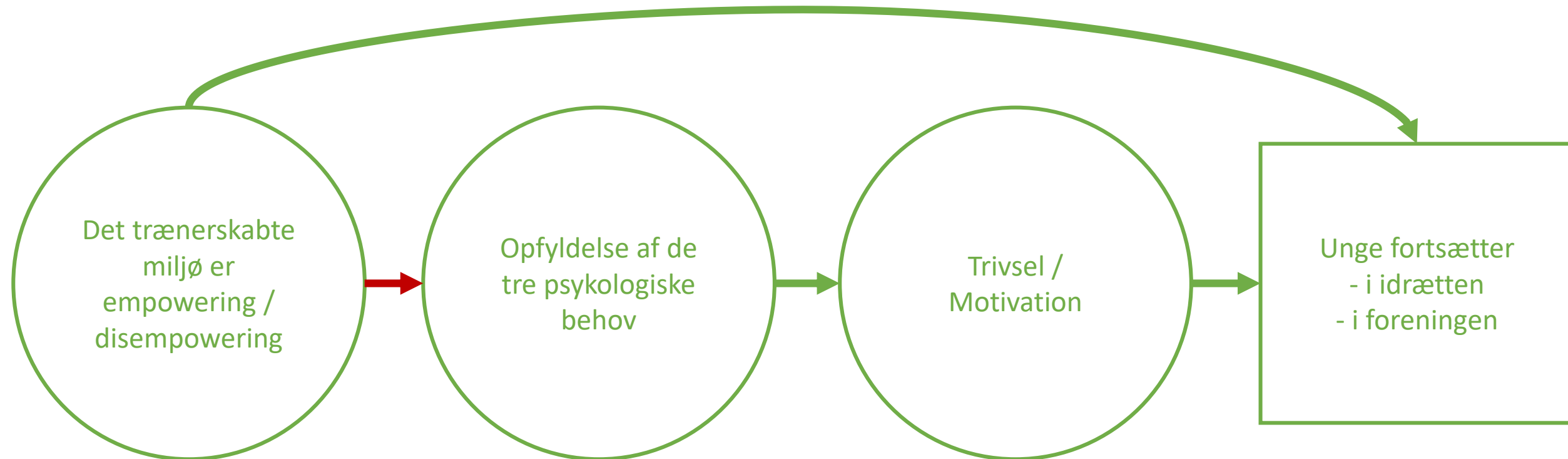
- Basketball
- Gymnastik
- Håndbold



Opfyldelse af alle tre basale psykologiske behovs betydning for motivation



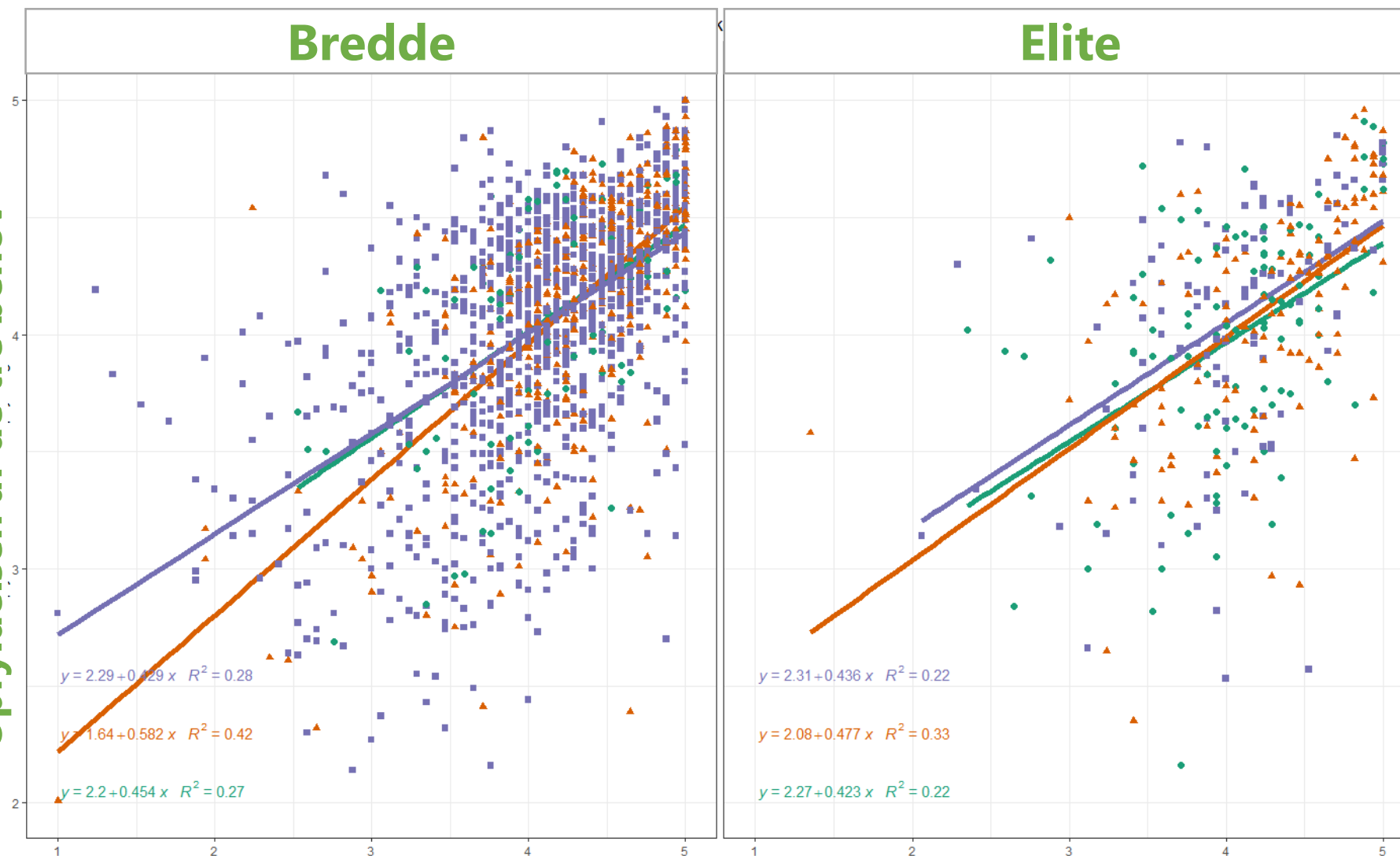
Hypoteser



Empowering coachings betydning for de tre basale psykologiske behov



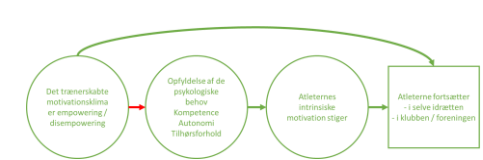
Opfyldelsen af de tre behov



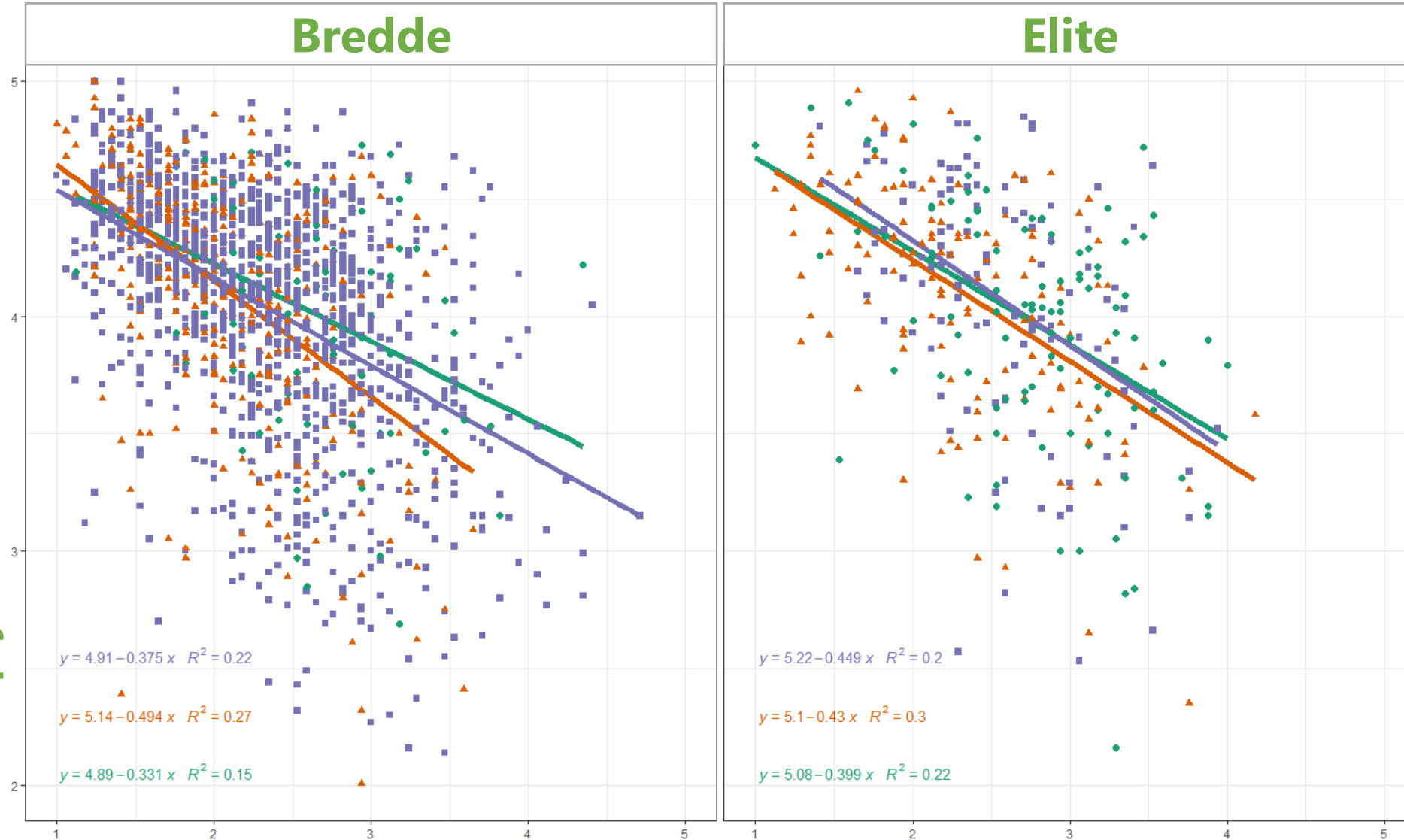
Empowering coaching



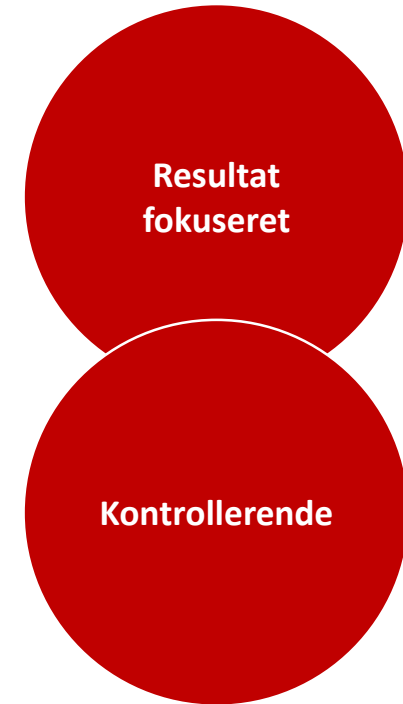
Disempowering coachings betydning for de tre basale psykologiske behov



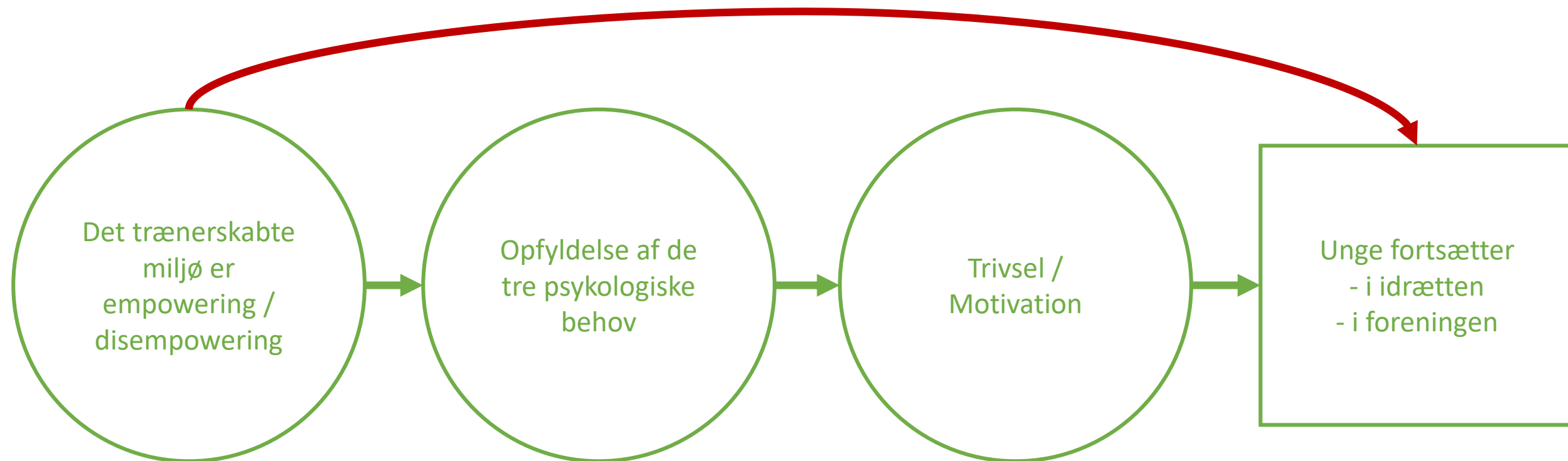
Opfyldelsen af de tre behov



Disempowering coaching



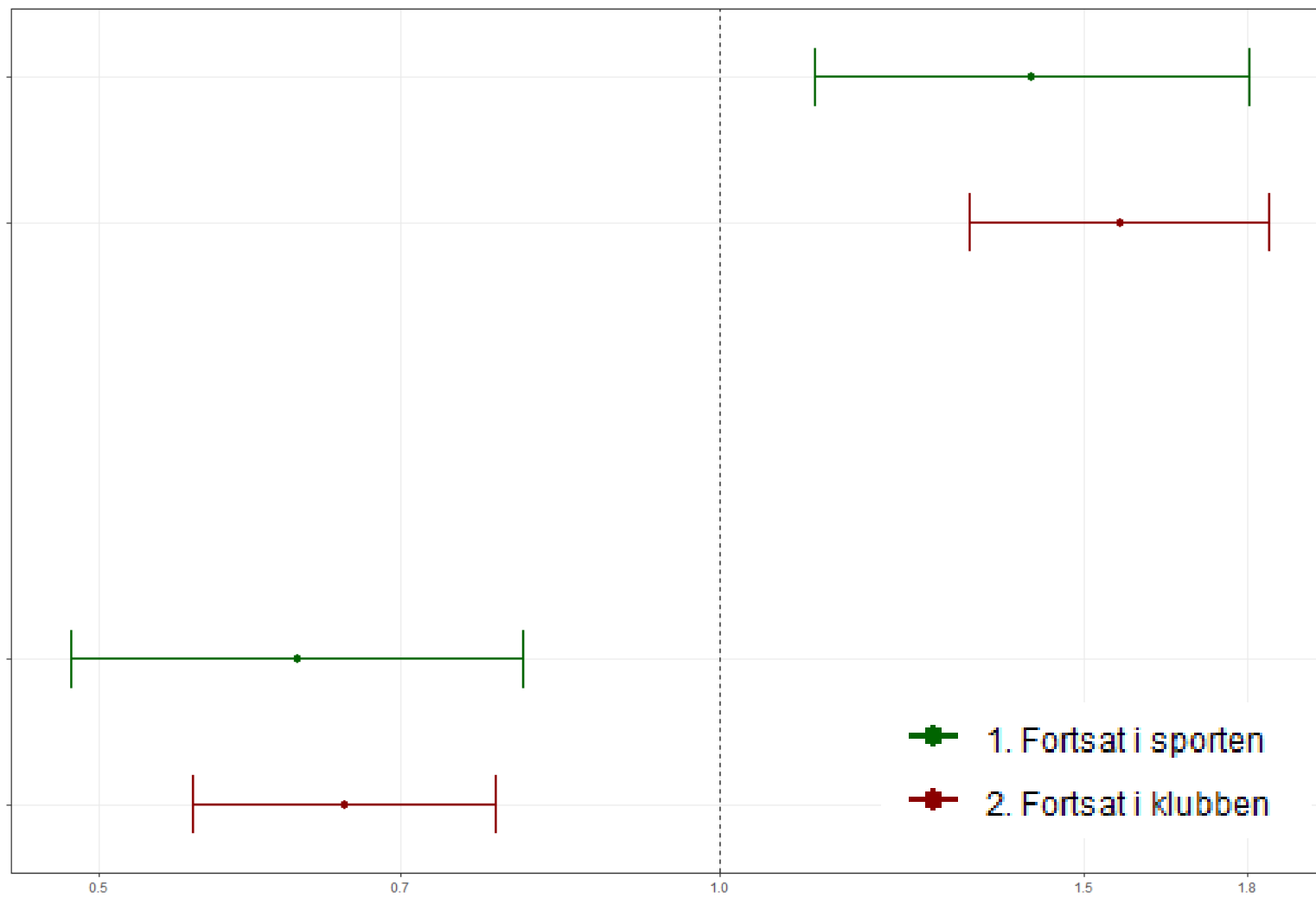
Hypoteser



Trænerskabt miljøets betydning for fortsættelse



**Empowering
coaching**



Sandsynlighed for at fortsætte (odds ratio)

Opsamling

På tværs af idrætsgrene og niveau viser det sig at

- Jo mere træneradfærden er empowering (dvs. mestringsfokuseret samt socialt og autonomi støttende)
- Jo mere oplever deltagerne samhørighed, mestring og autonomi
- Dette øger de unges indre motivation (glæde og lyst til idrætten) og andelen der forsætter

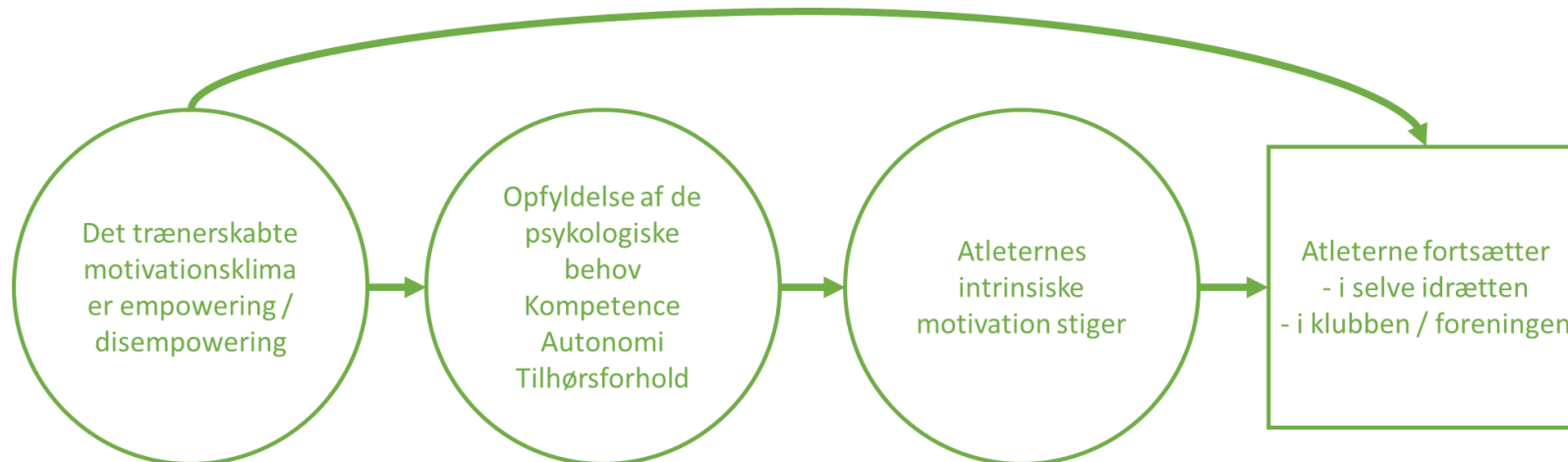
og at

- Jo Jo mere træneradfærden er disempowering (resultatfokuseret og kontrollerende)
- Jo lavere grad af samhørighed, mestring og autonomi og indre motivation og
- Jo højere frafald næste sæson

Opsamling

Det viser sig også at

- Det trænerskabte motivationsklima har størst betydning for fortsættelse i klub
- Hvorimod motivation har størst betydning for fortsættelse med selve idrætten
- Men trænerskabt miljø har stor betydning for motivation



Hvordan gør man helt konkret?

Hvordan skaber træneren et empowering/trivselsfremmende miljø?

- Har fokus på mestring og giver autonomi og social støtte.

Men hvad betyder det?



Disempowering træneradfærd

Favoriserer efter resultat

- Udskifter udøvere når de begår fejl
- Giver mest opmærksomhed og ros til de bedste
- Skæller ud når der laves fejl
- Udtager kun de bedste til konkurrence/kamp/opvisning

Straffer og kontrollerer uønsket resultat og adfærd

- Er mindre venlig overfor dem som er uenige med ham/hende
- Giver mindre opmærksomhed til spillere som ikke behager ham/hende
- Råber ad spillere foran andre for at få dem til at gøre ting
- Truer med straf for at få spillere holde styr på dem under træning

Resultat
fokuseret

Kontrollerende



Empowering træneradfærd

Har fokus på opgaver, udvikling og forbedringer (ikke kun resultater)

- Anerkender når de unge gør deres bedste, og/eller forbedrer sig.
- Sørger for at alle bidrager med noget vigtigt, og har en opgave på holdet/til træning
- Gør det klart at alle er en del af holdets succes.

Opfordrer de unge til:

- at prøve nye færdigheder
- at hjælpe hinanden med at lære
- at arbejde sammen som et hold.

Støtter de unges medbestemmelse

- Giver de unge valgmuligheder
- Svarer grundigt og omsorgsfuldt på spørgsmål
- Når de unge bedes gøre noget forklares det hvorfor det er godt at gøre



Kort sagt...

Idrætsmiljøer hvor unge trives og fortsætter har vægt på:

- Indsats, opgaveløsning og udvikling
- Fremfor kun resultater (sammenligning af præstation)
- Medinddragelse: Forklar og lyt. Tal med de unge (ikke kun til dem)

