

Idrottens samhällsnytta och prestationer i världsklass

Andreas Ivarsson, PhD, Professor i psykologi

Evidence-based practice inom idrott

Evidensbaserad praktik är en kombination av:

- Expertutlåtanden
- Vetenskapliga rön 
- Idrottares erfarenheter
- Samspelet mellan dessa komponenter kan optimera beslutsfattandet inom idrotten.

Sports Medicine (2019) 49:1817–1824
<https://doi.org/10.1007/s40279-019-01139-0>

CURRENT OPINION



The Translation of Sport Science Research to the Field: A Current Opinion and Overview on the Perceptions of Practitioners, Researchers and Coaches

Hugh H. K. Fullagar¹  · Alan McCall² · Franco M. Impellizzeri¹ · Terry Favero³ · Aaron J. Coutts¹

Published online: 18 June 2019
© Springer Nature Switzerland AG 2019

Abstract

Evidence-based practice (EBP) is the collated integration of practitioner expertise, athlete values and research evidence aimed to optimise the decision-making process surrounding sport performance. Despite the academic interest afforded to sport science research, our knowledge of how this research is applied in elite sport settings is limited. This current opinion examines the existing evidence of the translation of sport science research into the field, with a tailored focus on the current perceptions of practitioners, researchers and coaches. Recent studies show that practitioners and researchers report they ascertain sport science knowledge differently, with coaches preferring personal interactions compared with coaching courses or scientific journals. The limited peer-reviewed research shows that coaches perceive their knowledge is greater in fields such as tactical/technical areas, rather than physical fitness or general conditioning. This likely explains coaches' greater perceived value in research dedicated to technical and tactical expertise, as well as mental training and skill acquisition. Practitioners place a large emphasis on the need for research in physical fitness areas, which is likely due to their occupational focus. There are many perceived barriers of sport science research application, including funding, time, coach/player/staff 'buy in' and research questions that may not apply to the setting. We contend that researchers and practitioners may benefit in producing research, ascertaining knowledge and disseminating findings in alternative methods that better align with coaches' needs. In addition, educational strategies that focus on real-world context and promote social interaction between coaches, practitioners, organisational personnel and researchers would likely benefit all stakeholders.

Argument för att inkludera arbete utifrån evidence based practice i beslutsfattande

Ekonomi

- Kan spara mycket pengar (och tid) i föreningen/organisationen

Etik/välmående

- När man arbetar med människor bör det ske utifrån bästa möjliga kunskap.
- Undvika insatser som kan vara skadliga.

Bättre beslutsgrund

- Beslutsgrunden blir säkrare om det bygger på information från flera olika källor.

Främjar utveckling

- Kritiskt förhållningsätt till kunskap
- Utvärdering och uppföljning i fokus

Hälsoeffekter av idrottsdeltagande

Health-related outcomes of youth sport participation: a systematic review and meta-analysis

Dennis Bengtsson^{1††}, Joar Svensson^{1††}, Virginia Wiman¹, Andreas Stenling^{2,3}, Erik Lundkvist^{2,4} and Andreas Ivarsson¹



Slutsats

Deltagande i idrott minskar risken för fetma samt psykisk ohälsa.

Vidare ökar idrottsdeltagande chansen för att vara mer fysisk aktiv samt för hälsa och välmående.

Fotbollens samhällsnytta värd miljarder

Debatt • Fotbollen bidrar till samhället på många olika sätt, men för första gången finns en studie som visar fotbollens samhällsnytta i kronor och ören. På riksnivå handlar det om mångmiljardbelopp, och vi kan bidra mer om våra resurser förstärks, skriver Bert Andersson, Göteborgs Fotbollförbund, och Karl-Erik Nilsson, Svenska Fotbollförbundet.

Nytt projekt: Idrott för livet

Projektets syfte är att använda en unik, omfattande befolkningsbaserad studiedesign för att undersöka de individuella och samhälleliga effekterna av deltagande i barn- och ungdomsidrott i Sverige.

Mer specifikt syftar projektet till att undersöka sambanden mellan:

- Idrottsdeltagande och mental samt fysisk hälsa
- Idrottsdeltagande och antisociala beteenden
- Idrottsdeltagande och skolprestation



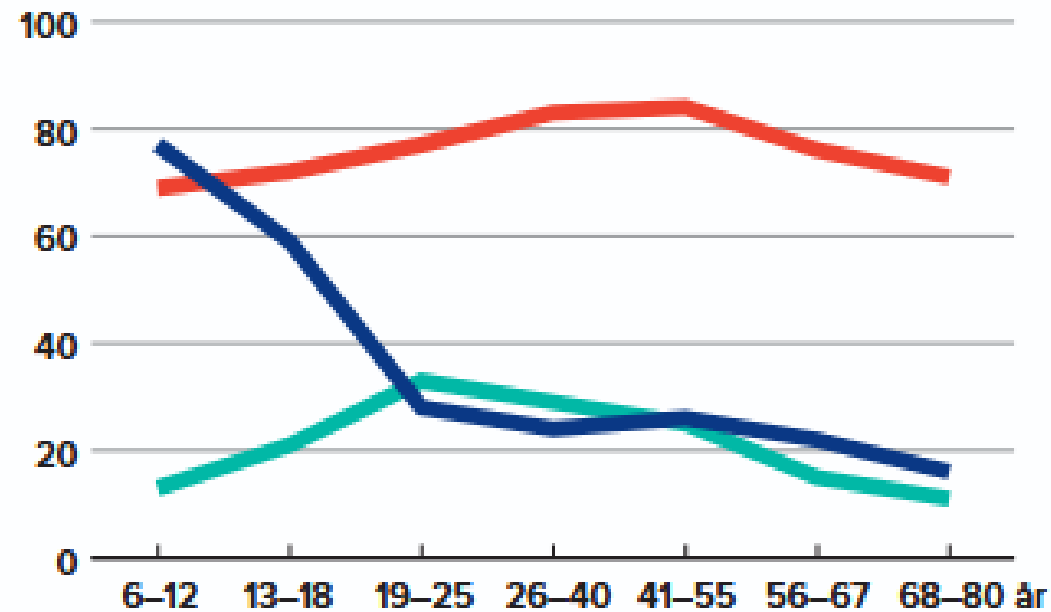
Sparbanken Nord





Riksidrottsförbundet statistiksamling Idrottsrörelsen i siffror publiceras varje år och beskriver idrott och idrottsrörelsen utifrån en rad olika områden.

Andel (%) av befolkningen (6–80 år) som motionerar/ldrottar i olika sammanhang* år 2023



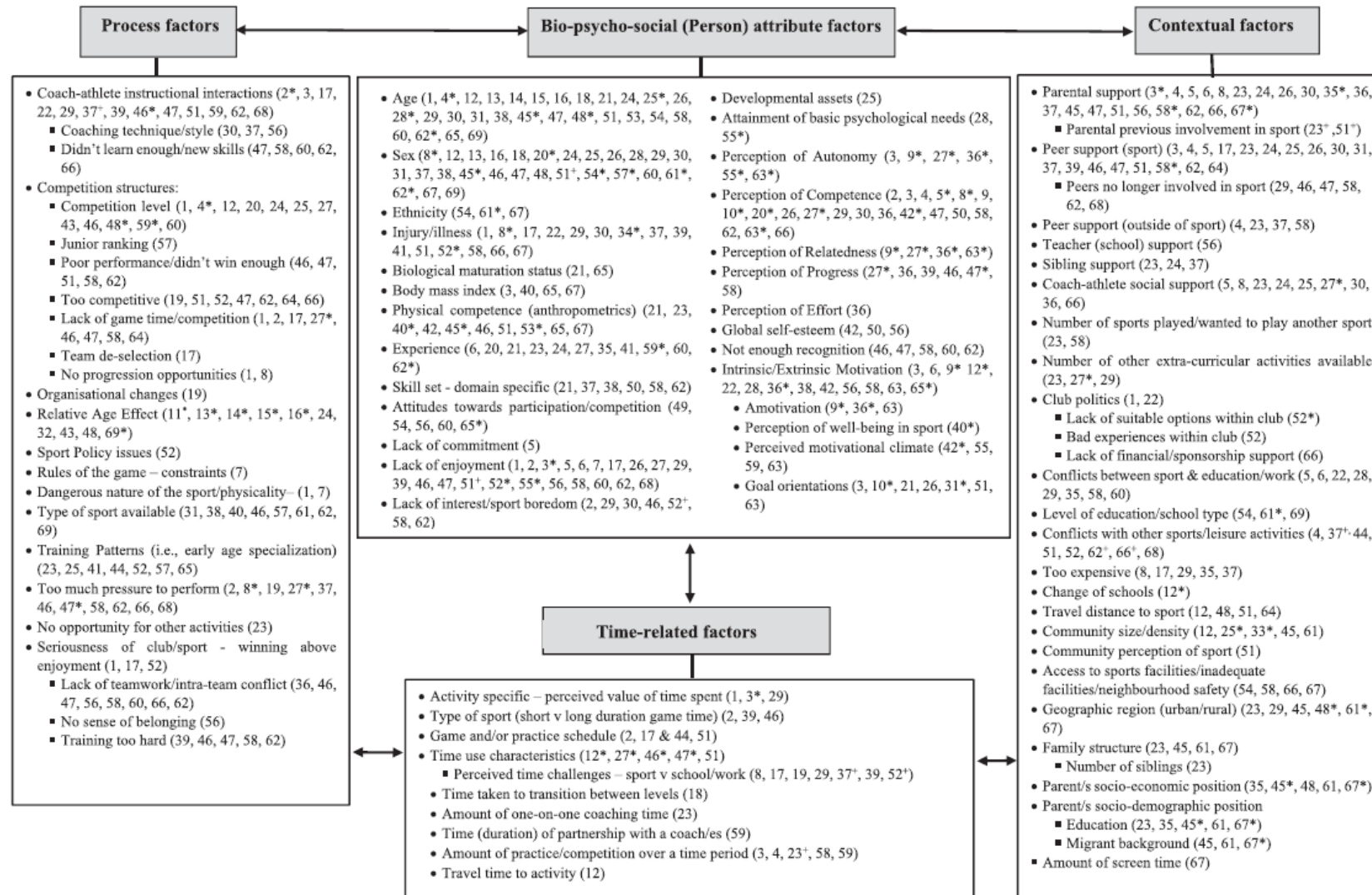
■ Förening ■ Företag ■ På egen hand

*En person kan utöva motion/idrott i mer än ett sammanhang.
Källa: RF/SCB (skattade värden)

Diskussionsfråga

Vad får barn och ungdomar att sluta vara aktiva inom idrott?

Risikfaktorer för drop-out



Olika typer av faktorer

Processfaktorer

Sämre coach-idrottare interaktion, Lite speltid, Relativ Ålderseffekt, Tillgänglighet till Idrott, För mycket press att prestera

Individfaktorer

Ålder, Skador, Senare fysisk utveckling, Avsaknad av glädje, Låga nivåer av upplevd kompetens, Låg nivå av inre motivation

Kontextuella faktorer

Bristfälligt stöd från föräldrar, Bristfälligt stöd från lagkamrater/kompisar inte längre involverade i idrott, Bristfälligt stöd från tränare, Större bostadsort, Låg socioekonomi

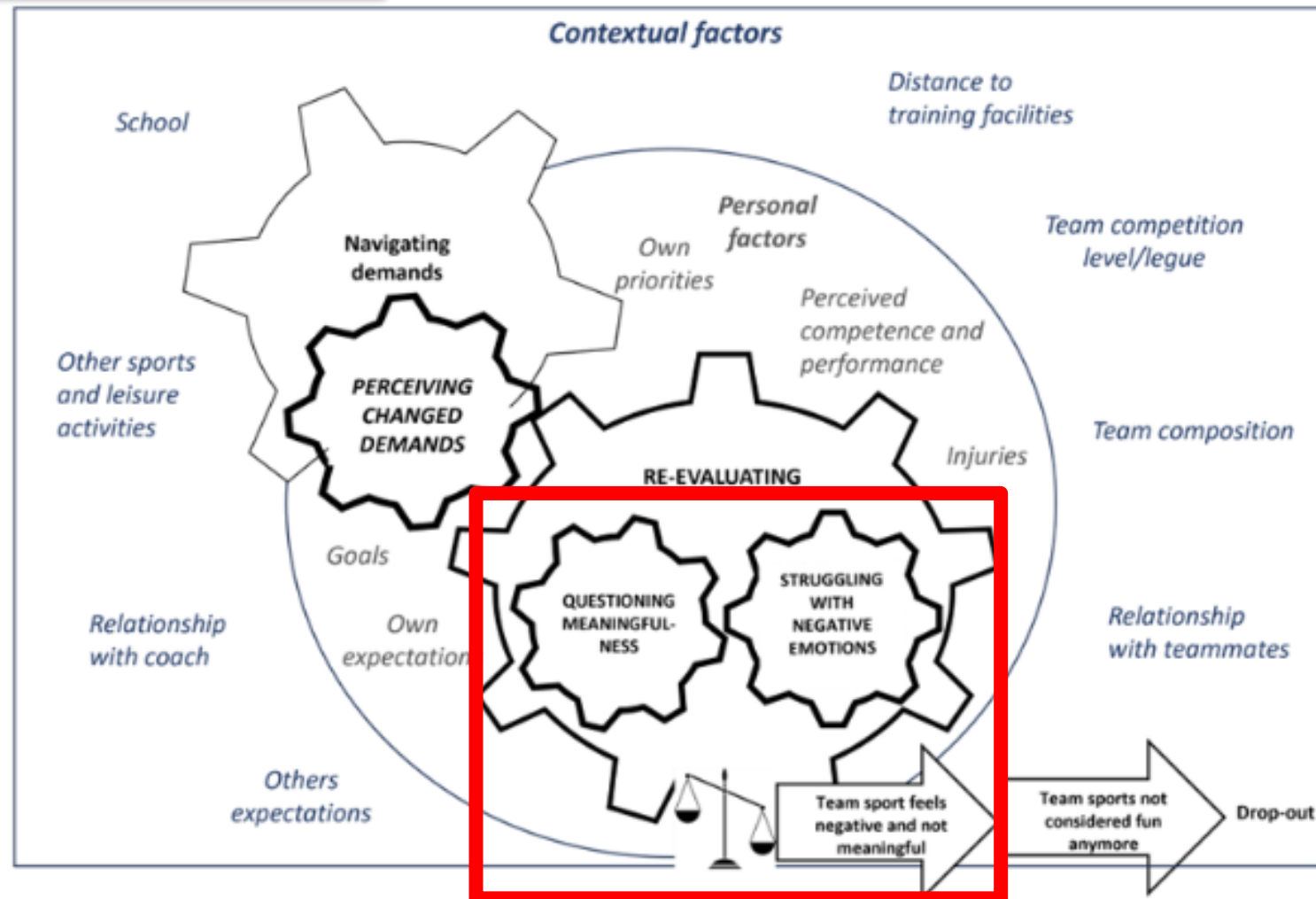
Tid-relaterade faktorer

Utmaningar i tid idrott/skola, Låg upplevd meningsfullhet av den tid som spenderas i aktiviteten

Losing fun: adolescents' experiences of participating and dropping out of team sports

Jenny Back , Ing-Marie Carlsson , Pernilla Hedström, Urban Johnson ,
Petra Svedberg  and Andreas Ivarsson 

School of Health and Welfare, Halmstad University, Halmstad, Sweden



Negativa emotioner

”Jag hade så mycket ångest, prestationsångest ... för att ... jag kände att jag inte var bra, och folk brukade komma och titta när vi spelade. Då tänkte jag att jag inte ville att någon skulle se hur jag spelade ifall jag inte var tillräckligt bra.”

(Louise – Flicka, 14 år)

Idrotten kändes inte meningsfull

”... Och sedan var jag borta mer och mer från hockeyn eftersom jag kände att jag inte vann något på att vara där ... jag kunde lika gärna vara med några kompisar som inte spelar hockey istället för att gå på träningen, eftersom jag ändå inte skulle få spela matchen. Så det spelade ingen roll om jag gick eller inte ... ”

(Fredrik – Pojke, 17 år)

Forskningsprojekt - frågeställning

Vilka faktorer är viktiga för att barn och ungdomar skall välja att stanna inom fotboll?



Demografi – deltagare vid inklusion

- 1408 spelarna är fördelade på 26 föreningar från Skåne, Halland, Västergötland, Stockholm, Värmland & Norrbotten
- Medelålder = 13.66
- Tjejer = 38%, Killar = 62%
- Aktiva i snitt 7.4 år
- Tränar i snitt 4.8 timmar/vecka
- 50% deltog även inom annan idrott
- 86% anser sig ha familjer med god till mycket god socioekonomi
- 220 spelare (15.6%) har sedan mellan 2019-2022 avslutat sin medverkan i föreningen

Vilka faktorer har ett ökar chansen för deltagande?

7 FAKTORER SOM
MINSKAR RISKEN
FÖR **DROP-OUT**
INOM LAGIDROTT



BEHOV

Tillfredsställelse
av grundläggande
psykologiska behov

Referens: Jenny Back et al.,
2022 Psychology of Sport & Exercise



7 FAKTORER SOM
MINSKAR RISKEN
FÖR **DROP-OUT**
INOM LAGIDROTT



MOTIVATION

Självbestämmande
motivation

Referens: Jenny Back et al.,
2022 Psychology of Sport & Exercise



7 FAKTORER SOM
MINSKAR RISKEN
FÖR **DROP-OUT**
INOM LAGIDROTT



**SOCIALT
STÖD**

Tränare, föräldrar,
etc.

Referens: Jenny Back et al.,
2022 Psychology of Sport & Exercise



and Public Health

Article

**Psychosocial Predictors of Drop-Out from Organised Sport:
A Prospective Study in Adolescent Soccer**

Jenny Back ^{1,*}, Andreas Stenling ^{2,3}, Bård Erlend Solstad ^{3,4}, Petra Svedberg ¹, Urban Johnson ¹, Nikos Ntoumanis ^{5,1}, Henrik Gustafsson ^{6,7} and Andreas Ivarsson ^{1,3}

SCIENCE AND MEDICINE IN FOOTBALL
2022, VOL. 6, NO. 5, 668–674
<https://doi.org/10.1080/24733938.2022.2088843>

ORIGINAL INVESTIGATION

Exploring psychosocial risk factors for dropout in adolescent female soccer

N. Viktor Gredin ², Jenny Back ², Urban Johnson ², Petra Svedberg ², Andreas Stenling ^{2,3}, Bård Erlend Solstad ² and Andreas Ivarsson ^{2,3}

 Routledge
Taylor & Francis Group

 OPEN ACCESS 

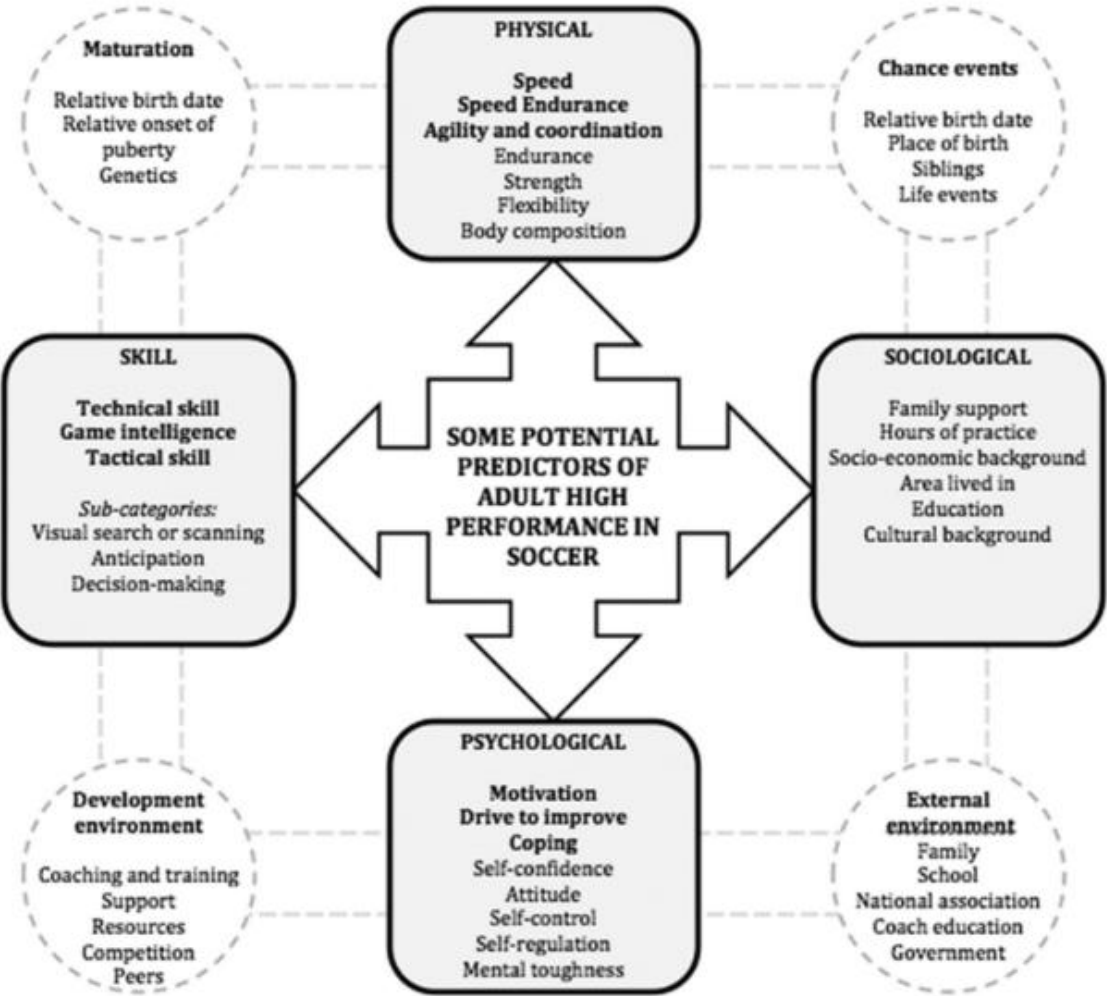
Diskussionsfråga

Vad ökar chansen att ”få fram” elitidrottare?



Talent identification and development in soccer since the millennium

A. Mark Williams^a, Paul R. Ford^b and Barry Drust^c



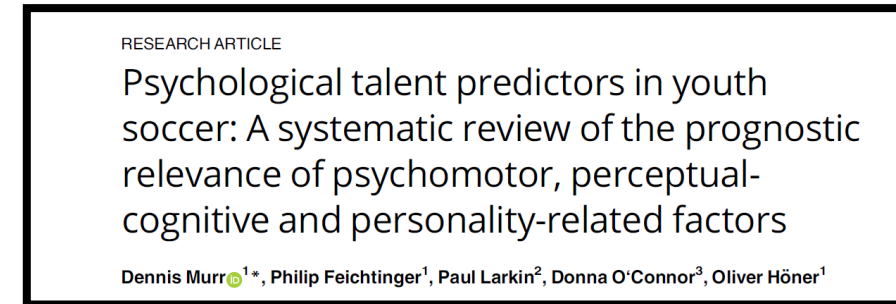
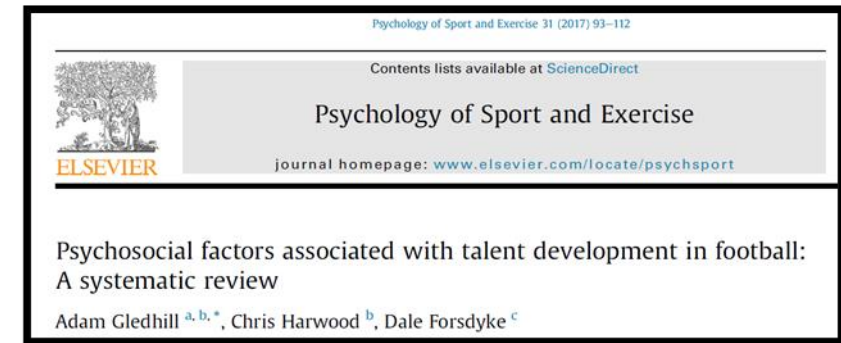
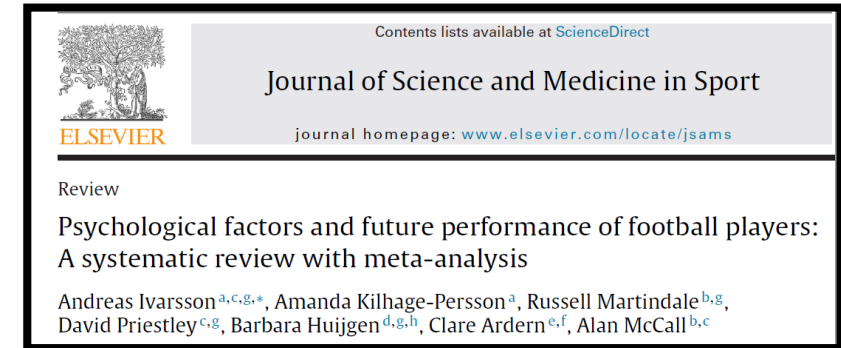
Vilka faktorer ökar chansen...

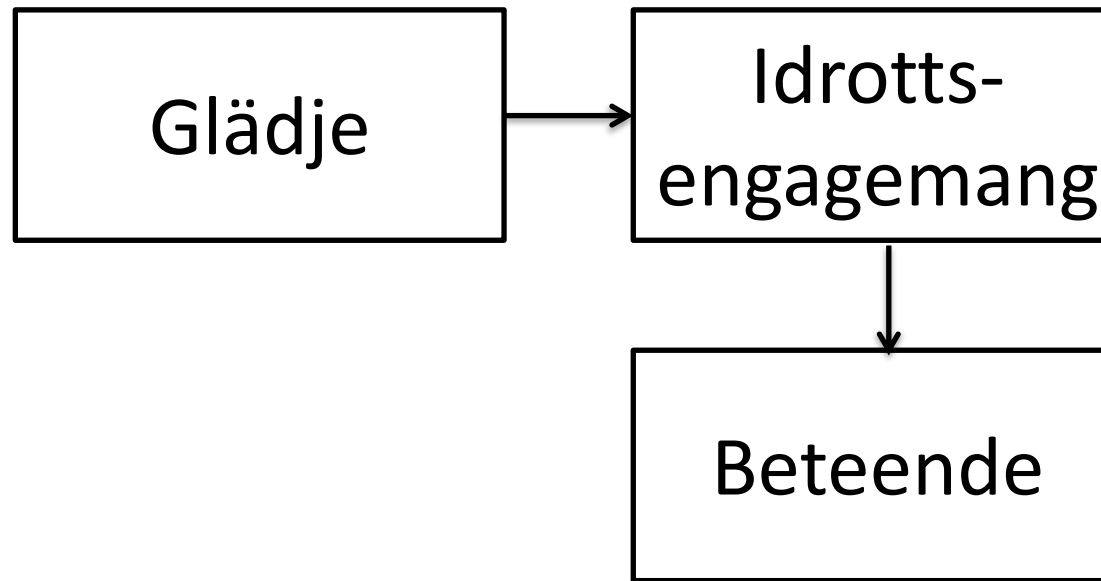
Individfaktorer

- Förmågan till självreflektion
- Höga nivåer av inre motivation, glädje och upplevd kompetens
- Högkvalitativa kognitiva processer för beslutsfattande

Miljöfaktorer

- Ett ”bra” motivationsklimat



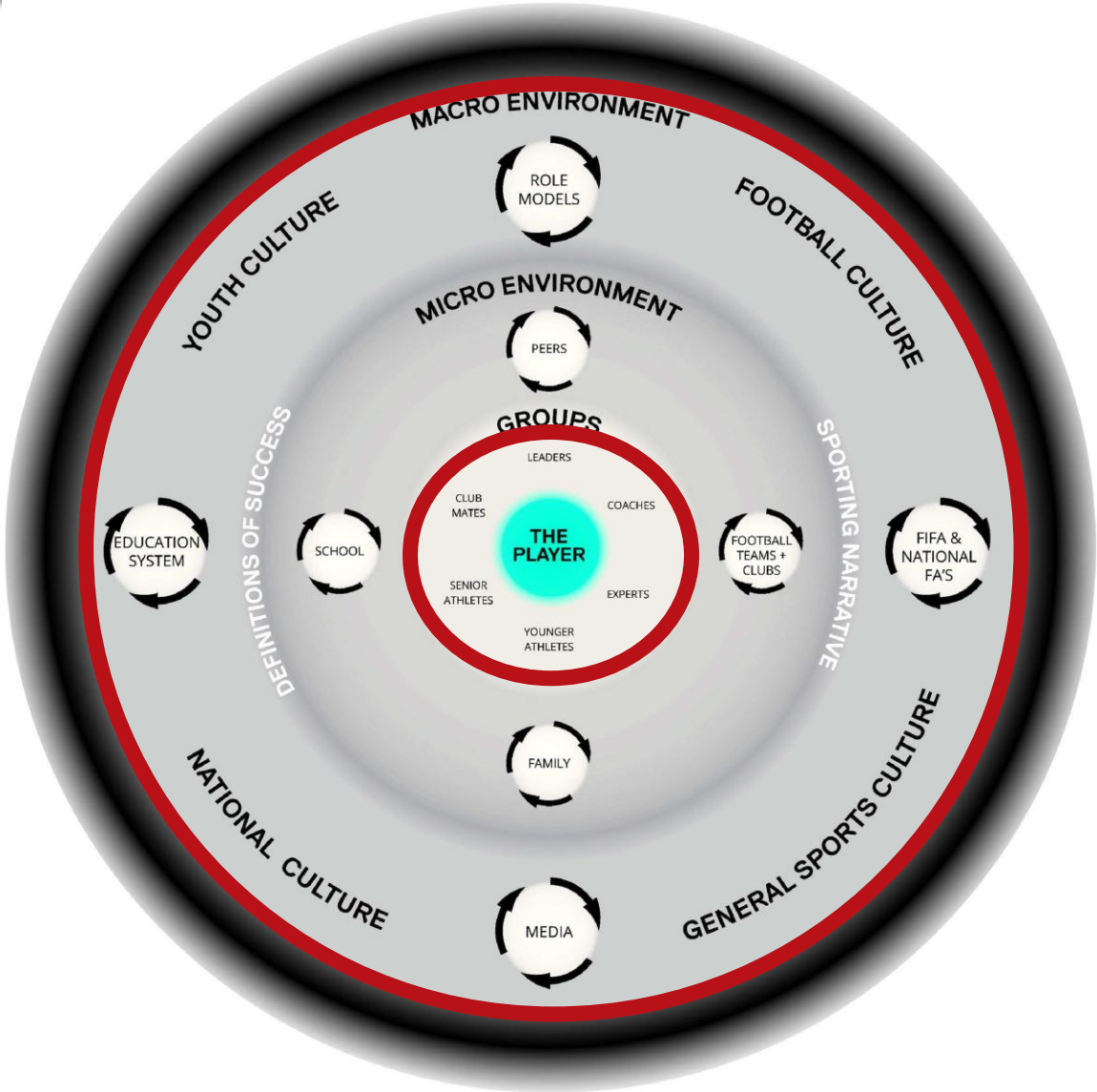


*International Journal of
Coaching Science*
Vol. 7 No. 1
January 2013, pp.53-74

Why do children take part in, and remain involved in sport?
A literature review and discussion of implications for sports coaches

Developing Creativity to Enhance Human Potential in Sport: A Wicked Transdisciplinary Challenge

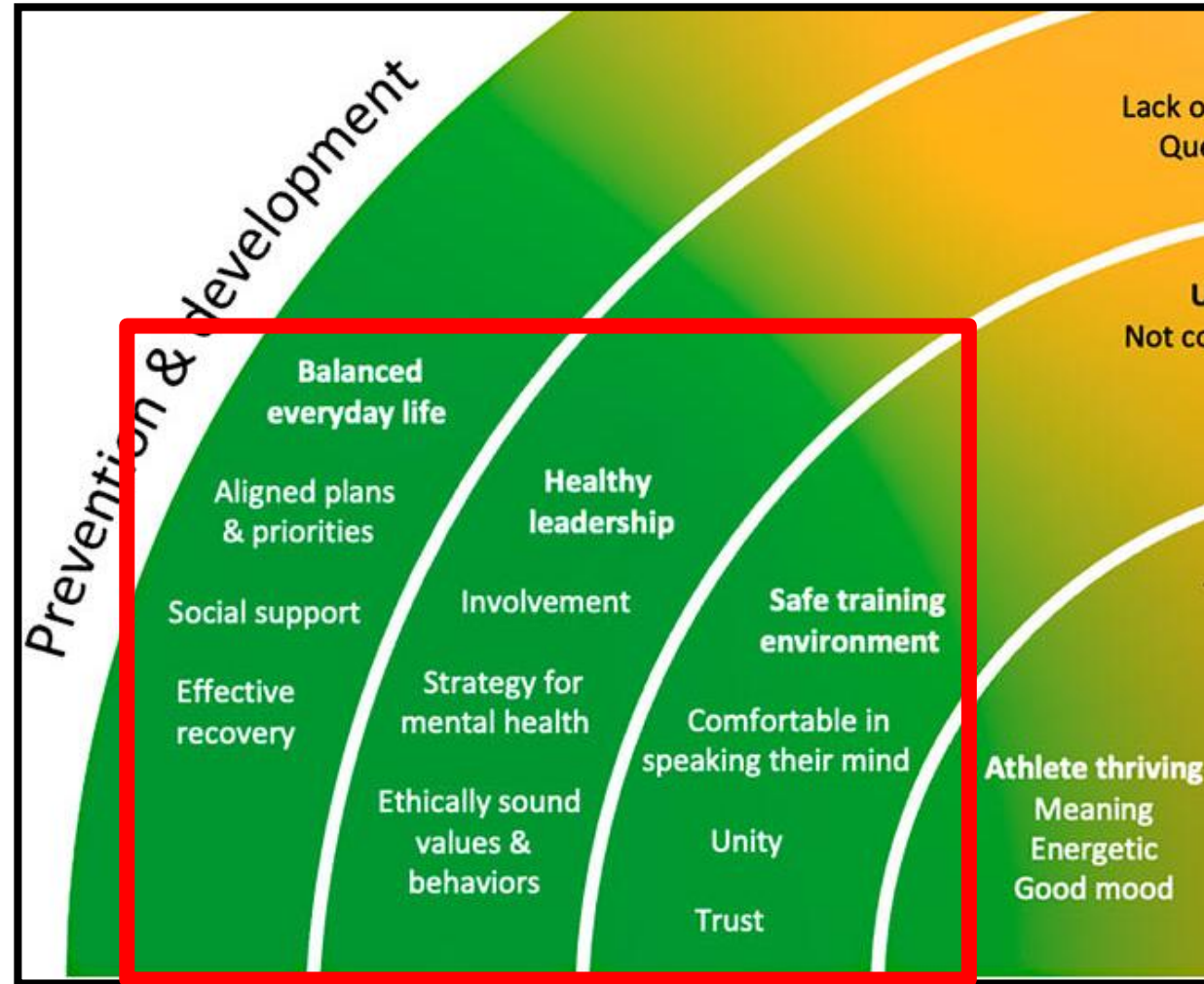
James Vaughan ^{1,2*}, Clifford J. Mallett ^{1,3}, Keith Davids ⁴, Paul Potrac ^{5,6} and Maurici A. López-Felip ^{7,8}





The Team Denmark applied model of athlete mental health

Kristoffer Henriksen ^{a,b}, Gregory Diment^b and Andreas Kuettel ^a



Slutsats

Deltagande i idrott har positiva effekter för individen, både på lång och kort sikt (behövs dock mer omfattande studier för att närmare studera dessa potentiella effekter)

Inre motivation, glädje och en "god" idrottsmiljö ökar chansen både för att fler fortsätter med idrott och att fler lyckas nå sin fulla potential.