

Idrottarens drivkrafter

Andreas Ivarsson, PhD, Professor i psykologi



*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



Glädje

Idrotts-
engagemang

Beteende

Meaningful Experiences in Physical Education and Youth Sport: A Review of the Literature

Stephanie Beni^a, Tim Fletcher ^a, and

*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 critical review and discussion for sports coaches

^aStaffordshire, UK
^aLeeds, UK
^aUniversity of London, UK

HEALTH EDUCATION REVIEW

Adolescent
facilitators of

João Ma

Mastery
Friendship
FUN
Relevant
Competence
Challenge
Norms
Recognition
Family
Environment
Motivation
learning
Coaches

Vad gör idrottsdeltagande roligt?

- 81 olika ”källor” till glädje framkom i studien
- Dessa kunde kategoriseras in i 11 kategorier

Published in final edited form as:

J Phys Act Health. 2015 March ; 12(3): 424–433. doi:10.1123/jpah.2013-0180.

The Fun Integration Theory: Towards Sustaining Children and Adolescents Sport Participation

Amanda J. Visek¹, Sara M. Achrafi², Heather Manning¹, Karen McDonnell³, Brandonn S. Harris⁴, and Loretta DiPietro¹

	Kategori	Exempel på innehåll
1	Hårt arbete	Göra sitt bästa, Tävla, Uppnå mål , Vara aktiv
2	Positiv gruppdynamik	Spela som ett lag, få stöttning och hjälp av lagkamrater, stötta lagkamrater
3	Matcher	Få speltid, Favoritposition, Spela mot ett jämt lag
4	Träningar	Välorganiserat, Frihet att vara kreativ, ta vattenpaus
5	Relationer	Vara med kompisar, Vara en del av ett lag år efter år
6	Lagritualer	High-fives, Visa laganda, genomföra lagritualer
7	Positiv coaching	Respekt, Uppmuntrande, Förebild, Lyssnande
8	Stöttning vid match	Stöttande föräldrar, domare som är konsekvent
9	Materiella aspekter	Ha cool utrustning, få medaljer och troféer
10	Mental bonus	Ha en positiv attityd, Vinna
11	Lärande och utveckling	Utmanande, lära av misstag, lära nya saker

Vad är det som gör det roligt att idrotta...

Göra sitt bästa⁽¹²⁾

- Göra ditt bästa
- Jobba hart
- Få röra på sig
- Är i form
- Spela bra under match
- Spela med gott självförtroende
- Tävla
- Göra en bra prestation (göra mål/poäng, slå en bra passning, göra en räddning)
- Sätta och nå sina mål
- Spela fysiskt/tuft
- Röra sig i hög fart (åka skridskor, springa)
- När jag utmanar mig själv

Bra lagsammanhållning⁽⁵⁾

- När laget spelar bra ihop
- När spelare betar sig sportsligt/schysst på plan
- Värma upp tillsammans
- När laget samarbetar
- Vinner och förlorar tillsammans som ett lag

Bra tränare⁽¹³⁾

- När tränaren behandlar spelare med respect
- En tränare som kan mycket om sporten
- Ha en tränare som är en bra förebild
- När en tränare uppmuntrar/peppar laget
- När tränaren pratar på ett sätt som du förstår
- En tränare som lyssnar och tar hänsyn till spelarnas åsikter
- En tränare som tillåter misstag och fortsätter vara positiv
- En tränare som är lätt att prata med
- En schysst och förstående tränare
- Få beröm av tränare
- När en tränare deltar i spelet på träning
- När en tränare skojar
- När tränaren håller ordning på träningen

Lärande och utveckling⁽⁹⁾

- Bli utmanad för att utvecklas och bli bättre
- Lära sig av sina misstag
- Känna att du blir snabbare/starkare
- Ha puckkontakt eller bollkontakt (dribbla, passa, skjuta osv)
- Lära sig nya saker
- Använda det du lärt dig på träning under match
- Spela på olika positioner
- Vara med på träningsläger och camper
- Hämta saker som proffsen gör

Matcher⁽⁷⁾

- Få speltid
- Spela på din favoritposition
- Spela jämna matcher
- Andra vet vem du är för att du är bra på din sport
- Spela i en bra hall/på en bra plan
- Spela cuper
- Spela i högt tempo

Träning⁽⁸⁾

- Ha välplanerade träningar
- Ta vattenpauser på träningen
- Ha frihet att vara kreativ på planen
- Göra olika typer av övningar på träning
- Spela match/smålagsspel under träning
- Parövningar eller stationsträning
- Träna med tränare som har ansvar för specifika saker i spelet
- Välja övningar på träning

Lagkamrater⁽⁶⁾

- Att komma överens med lagkamrater
- Göra något tillsammans med kompisar
- Att umgås med lagkamrater vid sidan av match och träning
- Spela med samma lagkamrater år efter år
- Träffa nya människor
- Prata och skämta tillsammans med lagkamrater

Mental Bonus⁽⁴⁾

- Ha en positiv attityd
- Vinna tillsammans
- Får mig att koppla av
- Struntar i vad det står i matchen

Matchmiljö⁽⁷⁾

- En domare som håller en jämn bedömningsnivå
- När föräldrar betar sig sportsligt (stöttar och inte skäller)
- Få beröm för att du spelar bra
- Ha publik som hejar på matcherna
- Att dina föräldrar tittar på dina matcher
- Få beröm av andras föräldrar
- Att kompisar kommer och tittar på matcherna

Lagritualer⁽⁶⁾

- Visa laganda/klubbanda (t ex genom likadana klubbkläder)
- High five, fist bump, kramar osv
- Gör aktiviteter med laget (t.ex. äta pizza, bowla, filmkväll)
- Gå ut och äta som ett lag
- Ha lagrutiner (t ex någon tackramsa eller dans)
- Åka tillsammans till träning och match

Livsstil⁽⁷⁾

- Ha bra utrustning (t ex klubba, boll, skor)
- Vinna medaljer och pokaler
- Resa och spela på nya ställen
- Ha snygga matchdräkter
- Äta snacks/godis efter matchen
- Bo i skolsal, vandrarhem eller hotell vid matcher/cuper
- Ta lagfoton



84 faktorer

...spelarutveckling.

Undersökning – Vad gör fotbollsdeltagande roligt?

- 506 barn och ungdomar (10-19 år) hemmahörande i föreningar i Götaland (och en i Sveland), både tjejer och killar
- Både akademi och breddföreningar
- Har på en skala 1-5 fått besvara i vilken utsträckning var och en av de 83 identifierade "FUN" faktorerna gör idrottsdeltagande roligt

När domaren är rättvis

Spelar på min favoritposition

När tränaren behandlar alla med respekt

Får medaljer och troféer

När jag får speltid

Har publik som hejar under matcherna

När vi vinner tillsammans

Andra vet vem du är för att du är bra på din idrott

När laget samarbetar

Göra aktiviteter med laget

Vara med på träningsläger och camper

När jag gör mitt bästa

Facit

1	När jag gör mitt bästa (1)
2	När domaren är rättvis (2)
3	När tränaren behandlar alla med respekt (3)
4	När laget samarbetar (4)
5	Vinner tillsammans (6)
6	Får speltid (9)
7	Göra aktiviteter med laget (45)
8	Har publik som hejar under matcherna (57)
9	Spelar på min favoritposition (60)
10	Vara med på träningsläger och camper (65)
11	Vinna medaljer och troféer (70)
12	Andra vet vem du är för att du är bra på din idrott (73)

	Kategori	Exempel på innehåll
1	Positiv gruppdynamik	Spela som ett lag, få stöttning och hjälp av lagkamrater, stötta lagkamrater
2	Hårt arbete	Göra sitt bästa, Tävla, Uppnå mål , Vara aktiv
3	Positiv coaching	Respekt, Uppmuntrande, Förebild, Lyssnande
4	Lärande och utveckling	Utmanande, lära av misstag, lära nya saker
5	Mental bonus	Ha en positiv attityd, Vinna
6	Relationer	Vara med kompisar, Vara en del av ett lag år efter år
7	Matcher	Få speltid, Favoritposition, Spela mot ett jämt lag
8	Träningar	Välorganiserat, Frihet att vara kreativ, ta vattenpaus
9	Stöttning vid match	Stöttande föräldrar, domare som är konsekvent
10	Lagritualer	High-fives, Visa laganda, genomföra lagritualer
11	Materiella aspekter	Ha cool utrustning, få medaljer och troféer

Diskussion

Hur kan förbund, intresseorganisationer samt föreningar arbeta för att främja deltagande (genom t.ex. glädje och inre motivation) bland idrottsaktiva barn och ungdomar?

Tränaren – en viktig källa till att göra idrott roligt

När tränaren behandlar alla med respekt (3)

När en tränare uppmuntrar/peppar laget (10)

När tränaren lyssnar och tar hänsyn till spelarens åsikter (13)

När min tränare tillåter misstag och fortsätter vara positiv (15)

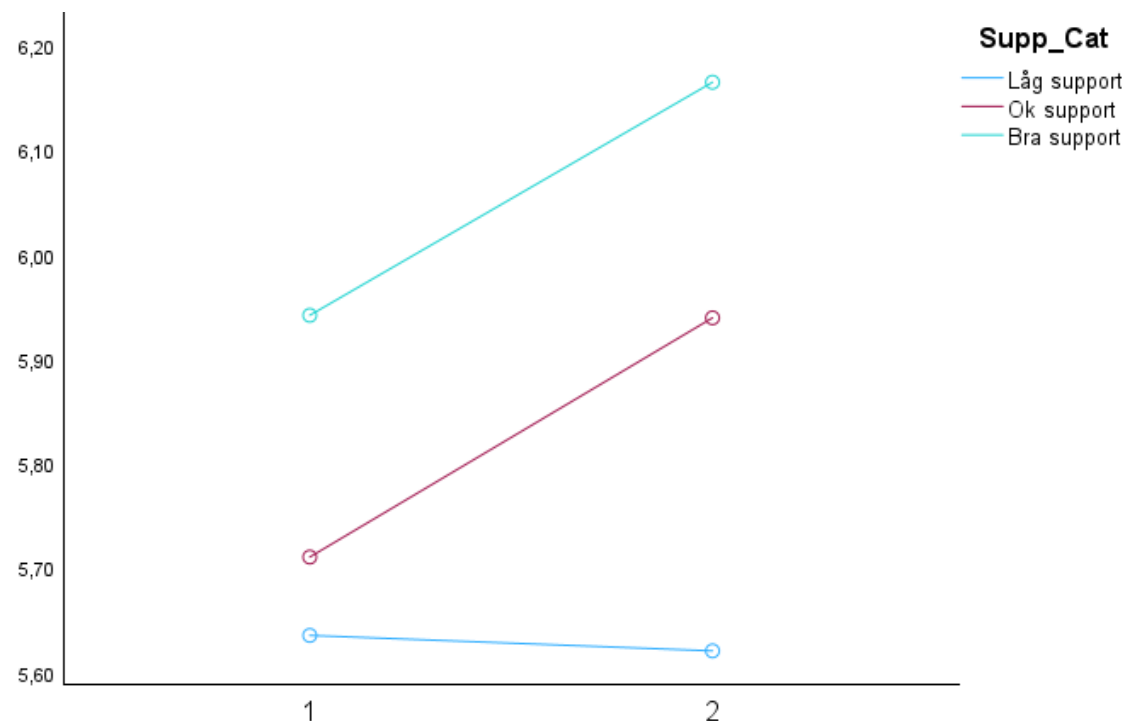
En tränare som kan mycket om sporten (18)

Effekter av Tränarutbildning SvFF D

Deltagare: Personer som genomfört SvFF D

Datainsamling: Före respektive efter genomförd utbildning

Fokus: Självrapporterade behovsstödjande beteenden, Upplevd support från förening



Diskussionsfråga

Hur kan vi arbeta för att stödja tränare/ledare?

The Youth Soccer Coaches' Visions and Thoughts of Leader Support

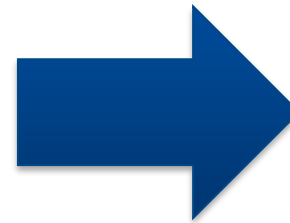
Krister Hertting^{1 A-D}, Catrine Kostenius^{2 C-D}

Kategorier	Sammanfattning
Resurser	”Tränarna erkände behovet av ökat ekonomiskt stöd till idrottsföreningarna, men de betonade också vikten av att tänka på resurser bortom pengar, eftersom de flesta klubbar var starkt beroende av ideellt arbete”
Bekräftelse	”Tränarna beskrev vikten av att bli sedda, hörda och uppskattade för sitt ideella arbete. En aspekt av erkännande var att få stöd både från den lokala klubben och från förbundet. Det var viktigt att känna sig värderad för sitt särskilda bidrag och uppskattad för sina insatser”
Ledarutveckling	”Respondenterna ansåg att utbildning är ett viktigt verktyg i processen att bli en framgångsrik tränare, för att kunna utbilda unga människor till att inte bara bli bra fotbollsspelare utan också goda medmänniskor”
Tydliga policys och värderingar	Tränarna upplevde att känslan av att tillhöra en värdebaserad förening var en positiv aspekt av deras arbete. Det var lättare att vara tränare när klubben hade tydliga policys och riktlinjer samt ett starkt engagemang från styrelsen

Hållbart och
coachande ledarskap

Tydliga normer &
Värderingar

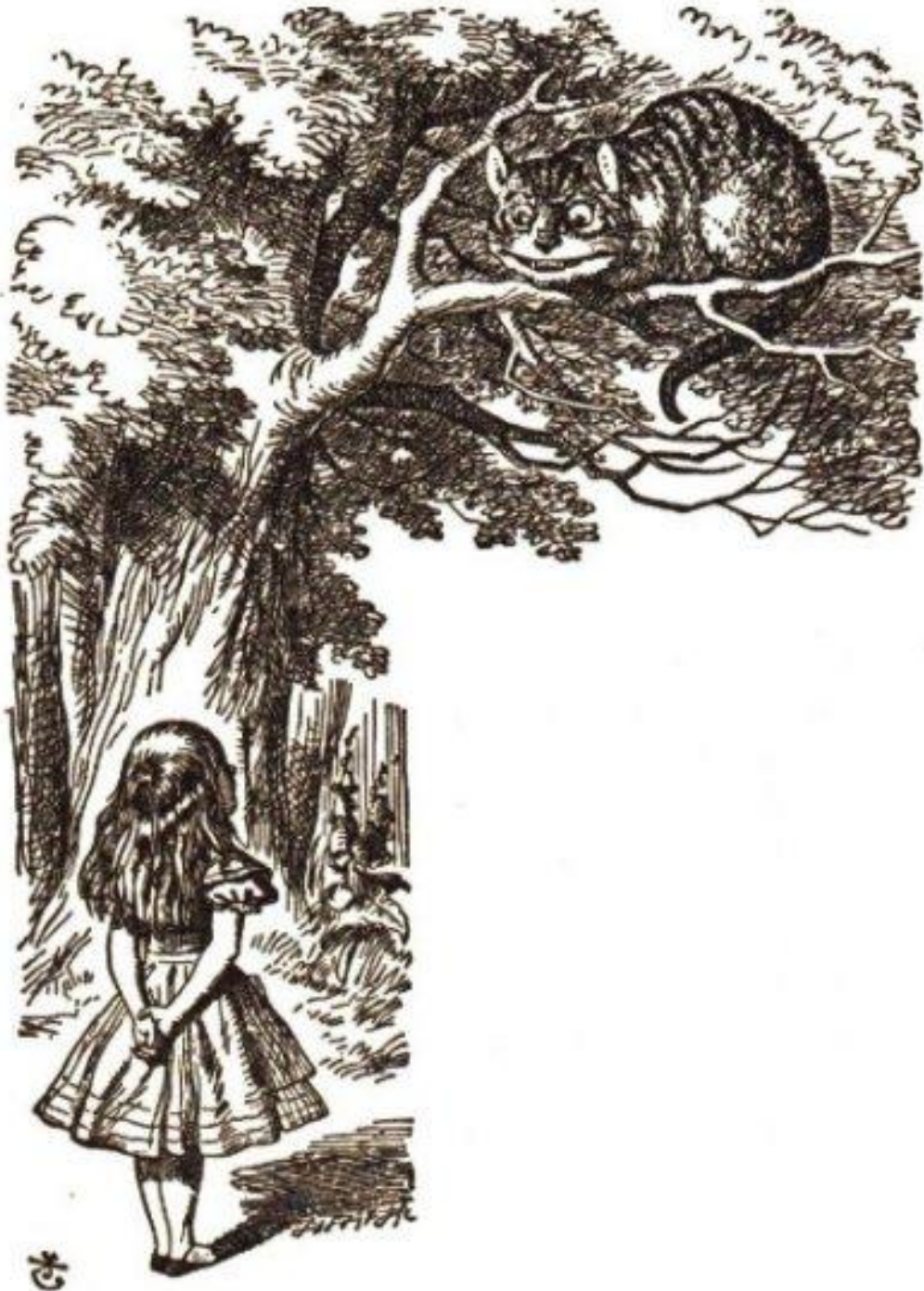
Tydlig och kontinuerlig
kommunikation &
feedback



Prestation



The characteristics of a high performance
organization



- Alice: Jag undrar om du skulle vilja tala om för mig vilken väg jag ska gå?
- Det beror rätt mycket på vart du ska? Svarade katten
- Det gör nästan detsamma... sa Alice
- Då gör det detsamma åt vilket håll du går, sa katten.

Alice i underlandet (Lewis Carroll)

Lessons Learned from a Multi-Level Intervention Program to Reduce Swedish Female Floorballers' Dropout Rate

Stefan Wagnsson^a, Henrik Gustafsson^a, Johan Libäck^a and Leslie William Podlog^b

- Ett program utvärderades där insatser var genomförda på olika nivåer.
- Under en 2-års period slutade 11% av spelarna

- Använda vetenskapliga modeller för att designa ett ramverk för spelarutveckling
- Senarelägga specialisering (till 16-års ålder)
- Anställa en ungdomsansvarig för föreningen (20%)
- Starta upp en ungdomskommitté (föräldrar och tränare)
- Starta upp en kommitté för ungdomar (deltagare mellan 13-18 år)

Meaningful Experiences in Physical Education and Youth Sport: A Review of the Literature

Stephanie Beni^a, Tim Fletcher^a, and

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

^aStaffordshire, UK
^aLeeds, UK
^aUniversity of London, UK

HEALTH EDUCATION REVIEW

Adolescent
facilitators of

João Ma



Frågor?

Andreas.Ivarsson@hh.se

@Ivarsson_A