



UMEÅ UNIVERSITET

Tränarbeteenden och effekter av tränarutbildning

Dr. Andreas Stenling
Institutionen för psykologi

Universitetet i Agder
Institutt for idrettsvitenskap og kroppsøving

Piteå idrottskonferens: barn- och ungdomsidrott i världsklass, 11 oktober 2025

Vem är jag?

- Universitetslektor och docent i psykologi
- Forskningsintressen:
 - Hälsa (folkhälsa, mental hälsa, skador)
 - Motivation
 - Ledarskap (idrott, arbetsliv)
- Samarbetar med bl.a.
 - Svenska Ishockeyförbundet
 - Svenska Innebandyförbundet
 - Svenska Gymnastikförbundet



MOTIVATION INOM TRÄNING, HÄLSA OCH IDROTT

Ett självbestämmande perspektiv

Studentlitteratur

Redaktörer
Magnus Lindwall
Andreas Stenling
Karin Weman Josefsson



UMEÅ
UNIVERSITET

REVIEW

Open Access



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

Idrottande barn och ungdomar:

- Har bättre fysisk hälsa
- Är mer fysiskt aktiva
- Har bättre mental hälsa
 - Välbefinnande
 - Mental ohälsa

Senare i livet jämfört med barn- och ungdomar som inte idrottar



ELSEVIER

Psychology of Sport & Exercise

journal homepage: www.elsevier.com/locate/psychsport

Review

Drop-out from team sport among adolescents: A systematic review and meta-analysis of prospective studies

Jenny Back^{a,*}, Urban Johnson^a, Petra Svedberg^a, Alan McCall^b, Andreas Ivarsson^a

^a Center of Research on Welfare, Health and Sport, Halmstad University, P. O. Box 823, 30118, Halmstad, Sweden

^b School of Applied Sciences, Edinburgh Napier University, Edinburgh, UK

- Ett klimat som stimulerar unga idrottares:
 - Autonomi
 - Kompetens
 - Tillhörighet
- och erbjuder socialt stöd, bidrar till mer hållbar ("jag vill") motivation och mindre avhopp.



”Istället för att fråga, *Hur kan jag motivera andra?* borde vi fråga oss, *Hur kan jag skapa förutsättningar för andra att motivera sig själva?*”



Be nice to
kids!



1. Att vinna är inte allt

- Barn och unga hämmas i sin utveckling om de tror att det enda målet med idrott är att vara bättre än andra. Att vinna är ett viktigt mål men långt ifrån det viktigaste.

2. Att misslyckas är inte samma sak som att förlora

- Det är viktigt att idrottarna inte ser på förluster som ett misslyckande eller hot mot deras självvärde/självkänsla.

3. Framgång är inte samma sak som att vinna

- Varken framgång eller att misslyckas behöver bero på utfallet av en tävling/match. Att vinna eller förlora är kopplat till utfallet på tävling/match, framgång och att misslyckas är inte det.

4. Idrottare behöver lära sig att framgång ligger i strävan efter att vinna → framgång är kopplat till engagemang och ansträngning

- Idrottare behöver få veta att de aldrig är "förlorare" om de gör sitt bästa (dvs. gör sitt bästa).



Motivationsfrämjande ledarskap

- **Ton** och **känsla** som förmedlas tränare för att motivera.
 - Press vs. **Stöd**
 - Gör det jag säger vs. Hur kan jag **hjälpa**?
- **Motiverande förhållningssätt**
 - En ton som är **respektfull** mot mottagarens perspektiv och **stödjer** dess initiativ
- **Kontrollerande förhållningssätt**
 - En ton som förmedlar ett visst sätt att göra saker på och försöker **pressa/tvinga** mottagaren vad den ska tänka, känna och göra

Motivationsfrämjande ledarskap

- För att det gör skillnad i andra personers liv och påverkar deras beteenden och välbefinnande.
- För att det är ett robust fenomen som generaliserar över olika typer av relationer (t.ex. tränare-idrottare, lärare-student, chef-medarbetare, föräldrar-barn, terapeut-klient).
- I de flesta relationer där en person försöker motivera en annan, finns det utrymme för avsevärda förbättringar.

KONTROLLERANDE OCH MOTIVERANDE FÖRHÅLLNINGSSÄTT

❑ Kontrollerande

- Ta sitt eget perspektiv
- Pressa/tvinga andra att tänka, känna och agera på ett visst sätt

❑ Beteenden

- Använd yttre motivationskällor (t.ex. belöningar)
- Pressande språk
- Ge alla samma uppgifter
- Direktiv utan förklaringar
- Respektera inte och förändra andras (negativa) känslor
- Kräv lydnad

❑ Motiverande

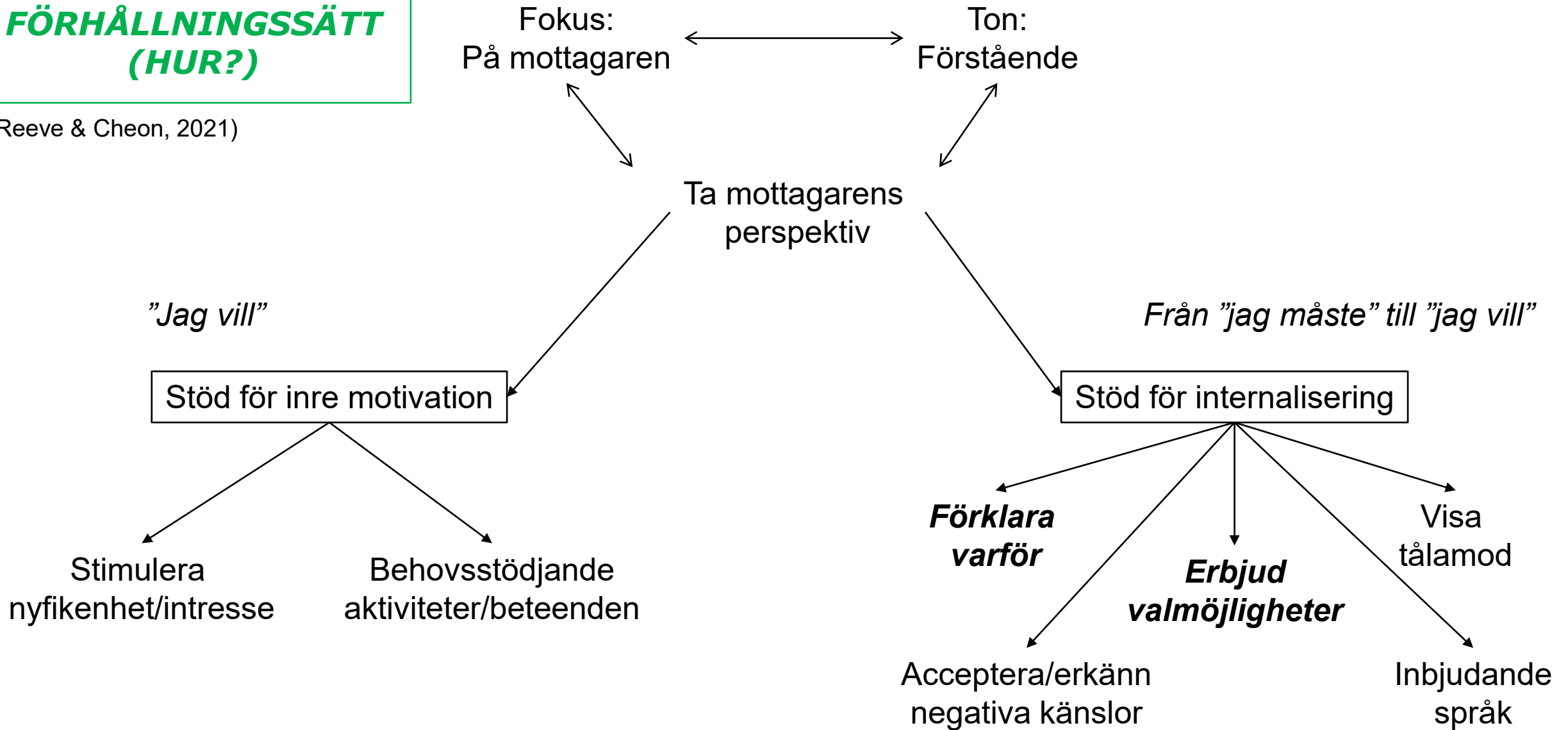
- **Ta mottagarens perspektiv**
- Välkomna tankar, känslor och initiativ

❑ Beteenden

- Stöd för inre motivation
 - Stimulera nyfikenhet/intresse
- Informationsrikt språk
 - Struktur & feedback
- **Förklara varför**
- **Erbjud valmöjligheter**
- Erkänn och respektera känslor
- Visa tålamod

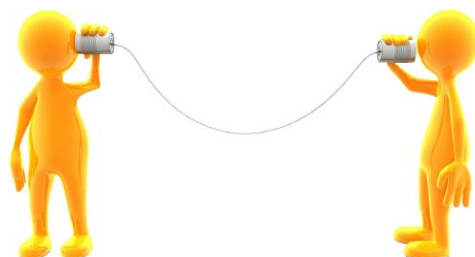
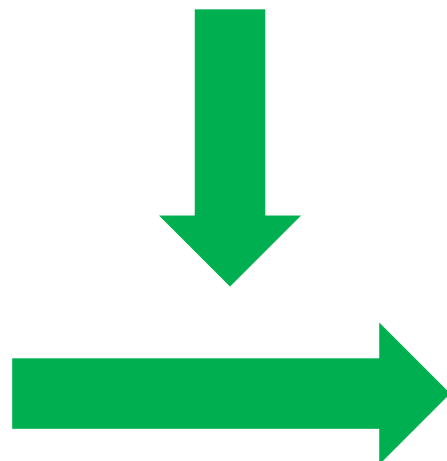
MOTIVERANDE FÖRHÅLLNINGSSÄTT (HUR?)

(Reeve & Cheon, 2021)



**MOTIVERANDE
FÖRHÅLLNINGSSÄTT
(HUR)**

Instruktioner
Sätta gränser
Medvetenhet
Uppgiftsstöd
Vägledning
Belöningar
Feedback
Omtanke
Förebild
Regler
Mål



Autonomi

Kompetens

Tillhörighet

Självbestämmande
motivation ("jag vill")

Hälsa
Lärande
Prestation

Tränarutbildning



UMEÅ UNIVERSITET

Ett glapp mellan forskning och praktik?

- Mycket forskning på idrottsledarskap men lite evidens kring tränarutbildning.
- Tränarutbildningar ges kontinuerligt men det saknas systematiska utvärderingar.
- Forskningsresultat är svårtillgängliga för idrottsledare/tränare(?)
- Hur påverkar (förändring i) idrottsledarskap unga idrottare?



Effekter av tränarutbildning?



Resultat

Välbefinnande, lagsammanhållning, motivation, prestation, etc.

Beteenden

Tränarbeteenden, självreflektion, kommunikation, etc.

Lärande

Kunskap (t.ex. teorier), fakta, etc.

Reaktioner

Attityder, upplevd användbarhet, etc.

Resultat

- 25 studier mellan 1979-2022
- Majoriteten ej baserad på teori ($\approx 60\%$)
- **Grund i motivationsteori**
 - Coach Effectiveness Training ($k = 6$)
 - Achievement Goal Theory ($k = 4$)
 - Self-Determination Theory ($k = 6$)
- Ca 80 % lagidrott
- Bara unga idrottare (< 18 år) från WEIRD länder
- Ca 50% använde RCT design

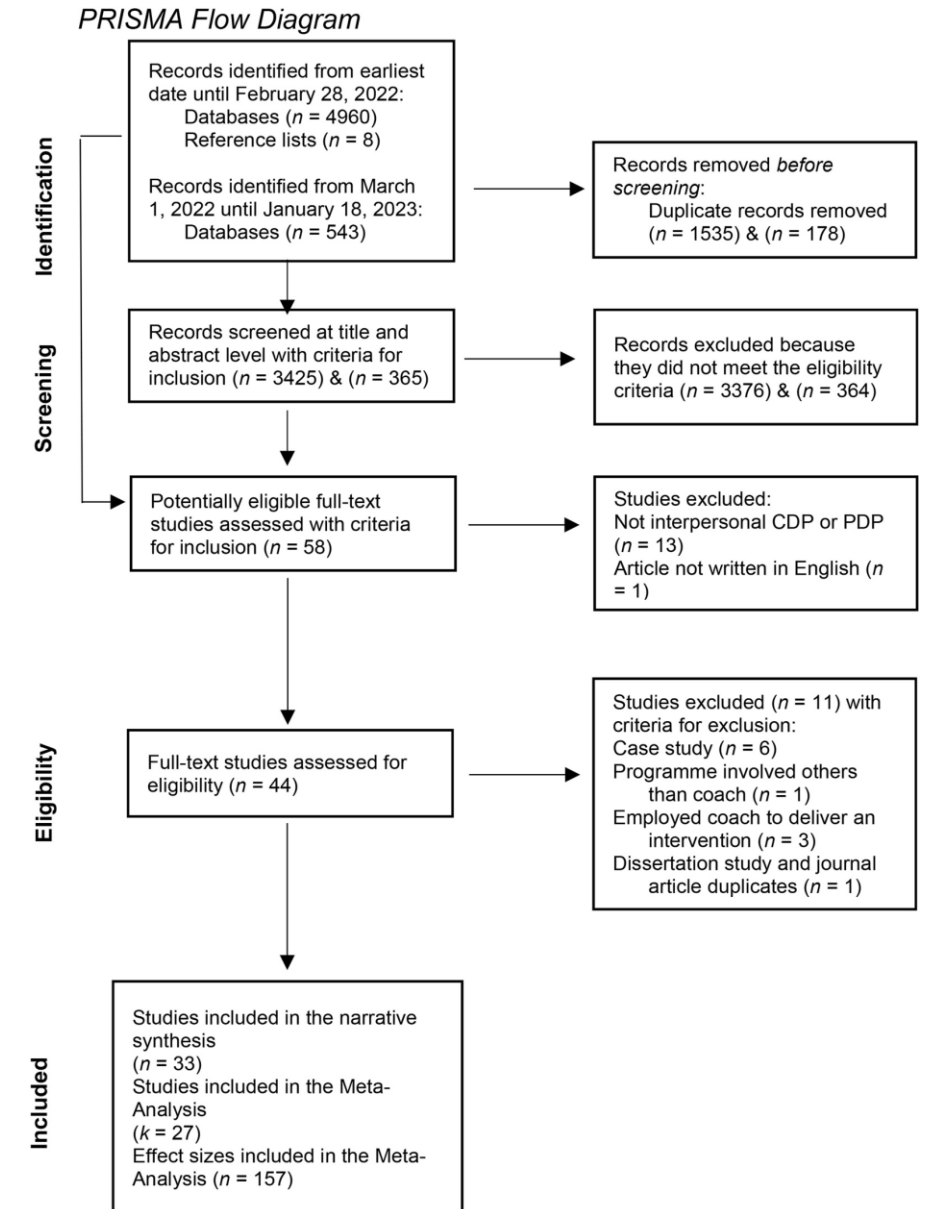


Table 1
Estimated youth athlete outcomes of the interpersonal CDPs and PDPs.

	<i>k</i>	<i>g</i>	SE	95% CI	<i>p</i>
Autonomous motivation	5	0.01	0.16	[−0.30, 0.33]	0.931
Controlled motivation	5	0.02	0.15	[−0.26, 0.30]	0.884
Amotivation	4	−0.15	0.13	[−0.41, 0.11]	0.254
Overall level of self-determined motivation	3	0.29	0.36	[−0.42, 0.99]	0.427
Perceived coach interpersonal needs supportive behaviours	4	0.19	0.12	[−0.05, 0.43]	0.129
Perceived coach interpersonal needs thwarting behaviours	4	−0.11	0.10	[−0.30, 0.09]	0.288
Basic psychological needs satisfaction	2	0.17	0.26	[−0.34, 0.68]	0.507
Basic psychological needs frustration	2	0.02	0.09	[−0.15, 0.20]	0.791
Task-related climate	3	0.31	0.08	[0.15, 0.47]	0.000
Positive youth development	3	0.22	0.22	[−0.21, 0.64]	0.323
Performance related self-confidence	3	−0.08	0.22	[−0.51, 0.36]	0.720
Perceived relationship with coach	9	0.20	0.16	[−0.11, 0.51]	0.211
Team social cohesion	4	0.38	0.07	[0.25, 0.51]	0.000
Coach competency and knowledge	3	0.20	0.05	[0.10, 0.31]	0.000
^a Perceived parent support	2	0.69	0.57	[−0.43, 1.81]	0.230
Intentions to continue sport participation	4	0.19	0.12	[−0.05, 0.44]	0.113
Anxiety	5	−0.37	0.15	[−0.66, −0.08]	0.013
Self-esteem	3	0.20	0.07	[0.07, 0.33]	0.003
Fun and enjoyment	5	0.15	0.05	[0.06, 0.25]	0.002
Sport skills performance	2	0.33	0.37	[−0.40, 1.06]	0.369

”Schysst och utvecklande motivationsklimat i laget”

”Min tränare har koll”

”Jag mår bra och det är roligt”

Effektiva tränarutbildningar

- Tränarutbildning kan påverka:
 - Tränarens kompetens
 - Motivationsklimatet i gruppen
 - Barn och ungdomars välbefinnande
- På barn- och ungdomsnivå:
 - Utgångspunkt "*Be nice to kids*"
 - Maximera glädje, ansträngning och självbestämmande
 - Motivationsfrämjande beteenden

A Cluster-Randomized Controlled Trial to Increase Youth Ice Hockey Coaches' Beliefs and Use of Need-Supportive Styles

Dennis Bengtsson¹, Andreas Stenling^{2, 3}, Jens Nygren¹,
Nikos Ntoumanis^{4, 5}, and Andreas Ivarsson¹

¹ School of Health and Welfare, Halmstad University

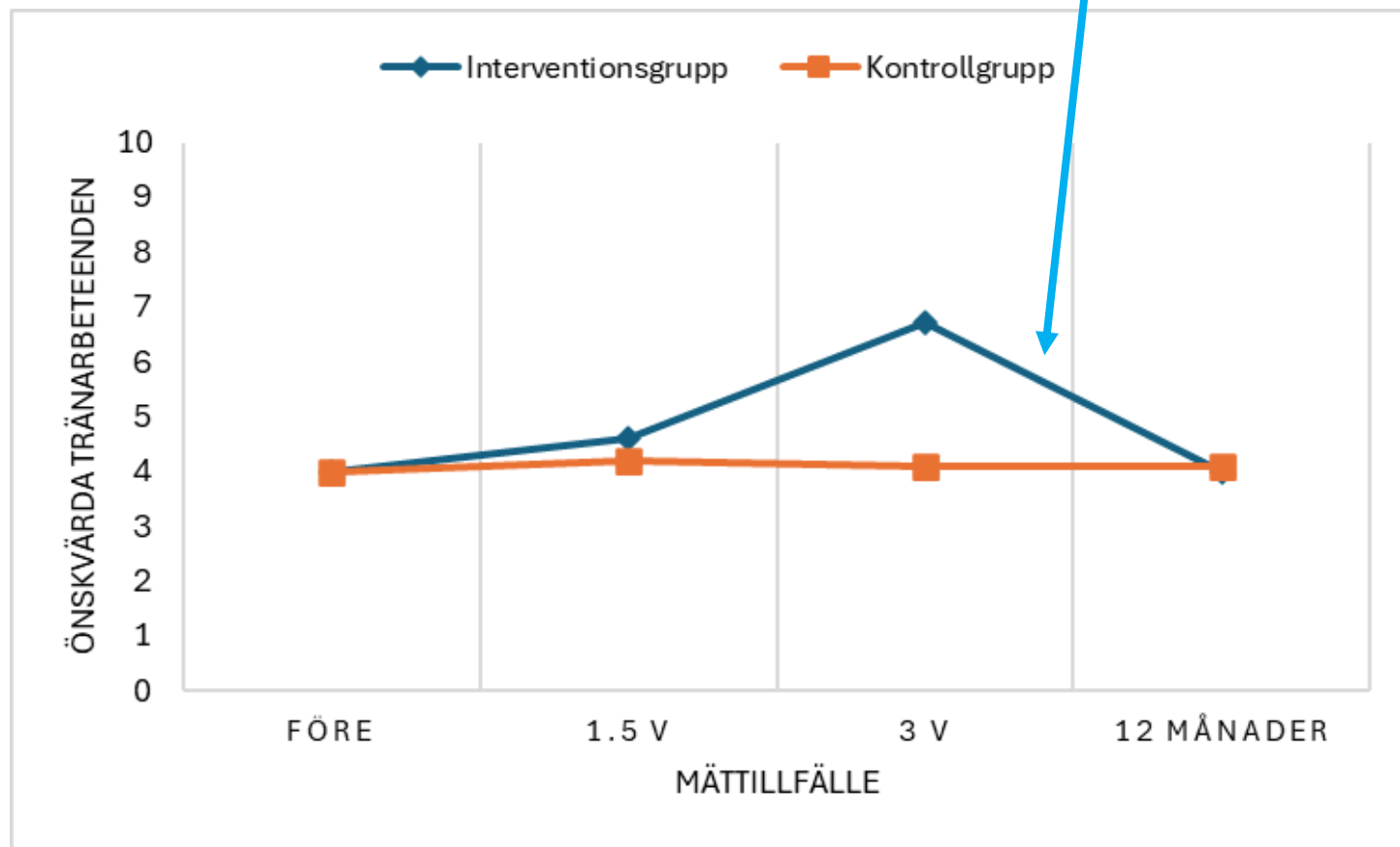
² Department of Psychology, Umeå University

³ Department of Sports Science and Physical Education, University of Agder

⁴ Department of Sports Sciences and Clinical Biomechanics, Danish Centre of Motivation and Behavior
Science, University of Southern Denmark

⁵ Department of Sport and Social Sciences, Norwegian School of Sports Sciences

Effekten bibehålls inte av sig själv



Utmaningar med tränarutbildning

Behovsanalys

Utbilda utbildare

Följsamhet

Transfer

Bibehållande

Att ta med sig...

- **Tränare spelar roll** och hur tränare beter sig påverkar (bl.a.):
 - Om barn och unga fortsätter med sin idrott
 - Klimatet i gruppen
 - Barn och ungas välbefinnande
- **Tränarutbildning har positiva effekter** på:
 - Tränares kompetens
 - Motivationsklimat
 - Idrottarnas välbefinnande
- **Hur bibehåller vi effekter över tid?**



Att ta med sig...



- På barn- och ungdomsnivå, "enkla" principer och specifika beteenden:
 - Utgångspunkt *"Be nice to kids"*
 - Maximera glädje, ansträngning och självbestämmande
 - Motivationsfrämjande beteenden
 - *Hur kan jag skapa förutsättningar för andra att motivera sig själva?*



UMEÅ UNIVERSITET

Tack för uppmärksamheten!

andreas.stenling@umu.se