



Idrottspsykologi i tränarutbildningen inom innebandy

- En kartläggning över hur innebandytränare för barn och ungdomar använder Self-Determination

Theory i praktiken

Hanna Eriksson

Casper Hällström

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN

Självständigt arbete grundnivå 62:2020

Ämneslärarprogrammet: 2017–2022

Handledare: Ulrika Tranaeus

Examinator: Abram Katz

Sammanfattning

Syfte & frågeställningar

Syftet med studien var att undersöka hur barn- och ungdomstränare på grön-, blå- och röd nivå tolkar och tillämpar Svenska Innebandyförbundets idrottspsykologiska utbildningsmaterial, med utgångspunkt ur Self-Determination Theory (SDT). För att besvara syftet har följande frågeställningar undersökts: 1) Tillämpas de idrottspsykologiska begreppen autonomi, kompetens och tillhörighet av innebandytränare i praktiken för barn och ungdomar? 2) Tolkas de idrottspsykologiska begreppen inom SDT (autonomi, kompetens och tillhörighet) av innebandytränare på samma sätt i olika kontexter? 3) Skiljer sig användandet av de idrottspsykologiska begreppen inom Self-Determination Theory åt beroende på vilken åldersgrupp innebandytränaren tränar?

Metod

För att undersöka studiens syfte och frågeställningar har en kvantitativ metod tillämpats. Urvalet bestod av innebandytränare för barn och ungdomar från hela Sverige som verkar på grön (6-9år), blå (9-12år) och röd nivå (12-16år). För att undersöka i vilken mån tränarna använder idrottspsykologiska begrepp användes enkäten; *The validity of the Interpersonal Behaviors Questionnaire (IBQ) in sport*. Enkäten översattes och modifierades något innan den skickades ut som webbenkät till respondenterna via mejl. Datan analyserades i IBM SPSS Statistics version 27. Jämförelser inom varje specifik nivå i tre olika kontexter gjordes med en beroende envägs ANOVA. Jämförelsen mellan de tre olika nivåerna inom en och samma kontext gjordes med en oberoende envägs ANOVA. Signifikansnivån valdes till $p=0.05$ (5%).

Resultat

De huvudsakliga resultaten av 280 enkätsvar visar att medelvärdet från likertskalan 1-7 inom alla grupper är lägre på grön nivå inom fem kategorier jämfört med blå och röd nivå. Endast kategorin relaterings hindrande på grön nivå har högre medelvärde jämfört med de övriga två nivåerna. Vidare visar resultatet att tränarna använder sig olika mycket av begreppen inom SDT beroende på vilken kontext tränaren befinner sig inom. Resultatet visar framförallt statistiskt signifikanta skillnader inom autonomi hindrande och kompetens hindrande på blå och röd nivå. Till sist jämfördes användandet av de tre idrottspsykologiska begreppen mellan innebandytränarna på de olika nivåerna, resultatet visar att det finns statistiskt signifikanta skillnader i beteendet inom autonomi support samt kompetens support mellan tränarna på de tre olika nivåerna.

Slutsats

Slutsatsen från studien är att tränare på grön nivå ger mindre autonomi support till sina spelare jämfört med de två äldre åldersgrupperna blå och röd nivå. En gemensam nämnare på blå och röd nivå är att det finns statistisk signifikans, resultatet finns mellan kontexterna allmänhet och matchsituation samt mellan kontexterna träning och matchsituation. Tränare på röd nivå ger i större utsträckning positiv värdefull feedback, samt att tränare på blå nivå i högre utsträckning kommunicerar negativa saker till sina spelare.

Nyckelord: Self-Determination Theory (SDT), autonomi, kompetens, tillhörighet/relatering, Svenska Innebandyförbundet, grön-, blå- och röd nivå.

Innehållsförteckning

1. Introduktion	6
<i>1.1 Svenska Innebandyförbundets utbildningsmaterial</i>	8
1.1.1 Grundutbildning barn och ungdom	8
1.1.2 Steg 1, med fokus på idrottspsykologi	10
2. Kunskapsöversikt	12
<i>2.1 Self-Determination Theory</i>	13
2.1.1 Autonomi	14
2.1.2 Kompetens	15
2.1.3 Tillhörighet	15
3. Syfte	16
4. Metod	17
<i>4.1 Val av metod</i>	17
<i>4.2 Urval</i>	17
<i>4.3 Mätinstrument</i>	18
<i>4.4 Datainsamling</i>	19
<i>4.5 Reliabilitet och validitet</i>	20
<i>4.6 Etiska förhållningssätt</i>	21
<i>4.7 Databearbetning</i>	23
5. Resultat	24
<i>5.1 Tillämpning av idrottspsykologiska begrepp i praktiken</i>	25
<i>5.2 Tolkningar av idrottspsykologiska begrepp i olika kontexter</i>	28
<i>5.3 Skillnader i användandet av idrottspsykologiska begrepp mellan olika nivåer</i>	30
6. Diskussion	32
<i>6.1 Resultatdiskussion</i>	32
6.1.1 - Tillämpning av idrottspsykologiska begrepp i praktiken	32
6.1.2 - Tolkningar av idrottspsykologiska begrepp i olika kontexter	34
6.1.3 - Skillnader i användandet av idrottspsykologiska begrepp mellan olika nivåer	35
<i>6.2 Metoddiskussion</i>	37
<i>6.3 Styrkor och svagheter</i>	39
7. Slutsats	40
<i>7.1 Framtida forskning</i>	42
Käll- och litteraturförteckning	43
Bilagor	50
<i>Bilaga 1 - Litteraturundersökning</i>	50
<i>Bilaga 2 - Enkätformulär</i>	51
<i>Bilaga 3 - Samtyckesblankett</i>	53

Tabell- och figurförteckning

Figur 1 - Andel representanter per distrikt som deltog i studien	24
Figur 2 - Andelen innebandytränare som har, ska eller inte ska genomföra Svenska Innebandyförbundets nya utbildning; Steg 1, under säsong 2020/2021	25
Tabell 1 - Medelvärde, standardavvikelse och max/min-värde för de sex subkategorierna	26
Tabell 2 - Frekvens, valid procent, kumulativ procent för den totala frekvensen på grön nivå	27
Tabell 3 - Frekvens, valid procent, kumulativ procent för den totala frekvensen på blå nivå	28
Tabell 4 - Frekvens, valid procent, kumulativ procent för den totala frekvensen på röd nivå	28
Tabell 5 - Statistiskt resultat för alla: Value, F, error, sig och partial eta squared för alla tre kontexterna i varje kategori inom varje nivå	30
Tabell 6 - N, medelvärde, Standardavvikelse och p-värde i jämförelse mellan nivåerna inom samma kategori.	31

Förord

Vi vill inledningsvis rikta ett varmt tack till Andrea Hjelmåker, utbildningsansvarig på Svenska Innebandyförbundet. Ditt nyfikna och stora intresse av vår uppsats har genererat kloka inputs och feedback, du har även bidragande till samarbetet mellan oss och Svenska Innebandyförbundet som vi är dig evigt tacksam för. Utan din hjälp hade inte denna uppsats sett ut som den gör idag. Tack för att du har valt att ta dig tid till att lyssna på oss studenter, engagerat dig i vårt arbete och hjälpt oss när vi behövt dig.

Dessutom vill vi även tacka vår handledare, Ulrika Tranaeus. Din gedigna kunskap inom ämnesområdet har bidragit till att du på ett kunnigt, engagerat och vänligt sätt har handlett oss i arbetet med denna uppsats. Du har uppmuntrat oss till att alltid göra vårt yttersta, utmanat oss då vi behövt det och ständigt ställt upp när vi behövt dig. Tack för att vi har fått tagit del av dina kloka ord, för att du har hjälpt oss i vårt arbete och alltid trott på oss.

Hanna Eriksson och Casper Hällström

Stockholm den 29 december 2020

1. Introduktion

En persons hälsa kan i stor utsträckning påverkas av huruvida personen är fysisk aktiv eller inte. Kontinuerlig träning som innehåller både konditions- och styrketräning har visats sig kunna motverka sjukdomar och tillstånd som diabetes, hjärt-kärlsjukdomar, fetma, högt blodtryck, depression och benskörhet (World Health Organization, 2018). För att skapa dagliga förutsättningar till en god hälsa har Världshälsoorganisationen tagit fram globala rekommendationer vad gäller kontinuerlig fysisk aktivitet för unga, vuxna och seniorer (World Health Organization, 2020). För unga, d.v.s. barn och ungdomar mellan 5–17 år, handlar det om att inkludera konditions- och styrketräning i den miljö där barnet befinner sig. Denna miljö kan och bör bestå av rekreationsövningar, lekar, deltagande i sporter, skola, familj och andra samhällsaktiviteter. Rekommendationen för barn och ungdomar är att de ska vara måttligt till kraftigt fysisk aktiv i genomsnitt 60 minuter varje dag. De ska även utföra muskel- och skelettstärkande aktiviteter 2–3 gånger i veckan som med fördel inkluderas i leken och spelet (World Health Organization, 2020), trots detta har en studie presenterat att 81% av 11–17 åringar inte uppfyller rekommendationerna om 60 minuters fysisk aktivitet per dag (Guthold et al., 2020).

Samtidigt som barn och ungdomar inte uppfyller rekommendationerna för daglig fysisk aktivitet, sker det även stora avhopp för barn och ungdomar inom olika idrottsaktiviteter (Guthold et al., 2020; Crane & Temple 2015). Crane och Temple (2015) har i en översiktsartikel presenterat att det är främst intrapersonella och interpersonella begränsningar som leder till att barn och ungdomar slutar med sin idrottsaktivitet. Intrapersonella begränsningar omfattar det som är internt för en individ, såsom tankar, värderingar, färdigheter, etc. Här anses den största anledningen till att unga slutar med en idrott vara bristen av att det är roligt, samt att träningarna upplevdes för seriösa och tråkiga. Många barn och unga ansågs även ha en låg uppfattning om sin egen förmåga i förhållande till andra, de upplevde även en inre stress och press till att prestera. Det framkom även att en negativ laganda som bidrog till en känsla av att inte passa in kunde vara en faktor till att barn och ungdomar slutade med sin idrott. När det kommer till interpersonella begränsningar uppstår dessa i interaktion med andra människor; familj, vänner, lagkamrater, tränare, etc. Den största anledningen till att barn och ungdomar slutade med sin idrott var upplevd press från personer i deras närhet. Resultatet visade även att barn och ungdomar hellre ville prioritera andra aktiviteter när de egentligen skulle ha tränat, såsom sociala interaktioner genom andra

aktiviteter samt att studera för att prestera bra i skolan (Crane & Temple, 2015; Gatouillat et al., 2020).

I Sverige arrangeras nästan all organiserad idrottsverksamhet under Riksidrottsförbundet, och närmare 90% av alla barn och ungdomar i Sverige har någon gång deltagit i en idrottsförening (Riksidrottsförbundet, 2019a). Årligen publicerar Riksidrottsförbundet rapporten *Idrottsrörelsen i siffror* (2019b), vilken avser att beskriva idrottsrörelsen och dess utveckling utifrån områden som föreningsidrott, barn- och ungdomsidrott och elitidrott. Rapporten för 2019 visar att andelen som aktivt deltagit vid en idrott räknat på minst en gång per år, beräknades vara som högst vid 11–12 årsåldern och att det sedan minskar ju äldre barnen blir (Riksidrottsförbundet, 2019b).

Det är tydligt att barn och ungdomar slutar att delta i föreningsverksamhet efter att de fyllt 11–12 år. Istället för att studera avhopp, har Thedin Jakobsson (2015) vid flera tillfällen undersökt vilka faktorer som får barn och ungdomar som ingår i den svenska idrottsrörelsen att fortsätta med sin idrott. I hennes studier betonas främst vikten av att idrott ska upplevas som roligt, spännande och utvecklande, men också bidra till en känsla av gemenskap och tillhörighet. Det framkom även att ju mer aktiva barn och ungdomar hade varit i yngre åldrar desto större rörelserepertoar hade de sedan med sig i livet, vilket bidrog till att de blev mer fysisk aktiva när de blev äldre jämfört med de som inte hade haft en aktiv livsstil när de var yngre (Thedin Jakobsson, Brun Sundblad, Lundvall & Redelius, 2014; Thedin Jakobsson, 2014; Thedin Jakobsson, Lundvall & Redelius, 2014; Thedin Jakobsson, Lundvall, Redelius & Engström, 2012).

För att studera antal licensierade spelare och avhopp på förbunds nivå, går det att läsa i Svenska Innebandyförbundets verksamhetsberättelse 2019/2020 (2020a) att antalet licensierade spelare minskar mellan varje nivå och ju äldre spelarna blir. Nivåerna används i Svensk Innebandys Utvecklingsmodell (SIU) (Svenska Innebandyförbundet, u.å.a) och avser att gruppera olika åldersgrupper under en och samma nivå, med samma syfte och avsikt i hur innebandyträningen bör bedrivas. I verksamhetsberättelsen framgår att antalet licensierade spelare ses vara störst på grön nivå där spelarna är 6–9 år, men i takt med att spelarna blir äldre minskar antalet licensierade spelare. Det går att se att det sker avhopp från grön nivå till blå nivå (9–12 år), där antalet licensierade är 2 163 spelare färre än på grön nivå. Det största

tappet vad gäller licensierade spelare sker mellan blå nivå och röd nivå (12–16 år), där skillnaden motsvarar 8 622 spelare.

Problematiken i att barn och ungdomar slutar idrotta i en tidig ålder är omfattande, såväl globalt som nationellt (Crane & Temple, 2015; Riksidrottsförbundet, 2019b). Forskningsstudier har tidigare valt att studera fenomenet utifrån ett barn- och ungdomsperspektiv, där fokusområdet har varit att antingen studera orsak till avhopp eller anledning till fortsatt idrottande (Crane & Temple, 2015; Gatouillat et al., 2020; Thedin Jakobsson, 2015). Studier som berör tränarnas perspektiv och deras påverkan på atletens avhopp/fortsatt idrottande saknas, eftersom det är väldigt svårt att visa ett orsakssamband och det finns många bakomliggande faktorer som skulle kunna påverka förklaringen. Att uppmärksamma idrottarnas kompetens och stärka deras självförtroende är en viktig del av tränarskapet för att barn och ungdomar ska fortsätta vara aktiva (Sarrazin et al., 2002). Denna studie tar därför utgångspunkt ur Self-Determination Theory (SDT, självbestämmandeteorin på svenska) som innebär upplevd motivation genom autonomi, kompetens och tillhörighet (Ryan & Deci, 2000) och Svensk Innebandys Utbildningsmaterial (Svenska Innebandyförbundet, 2018; 2020b; 2020c; 2020d), med fokus på materialets idrottspsykologiska del. Vi har därmed valt att undersöka innebandytränare för barn och ungdomar, för att studera hur tränarna använder sig av grundpsykologiska färdigheter i praktiken, för att stötta sina spelare och bidra till en positiv utveckling.

1.1 Svenska Innebandyförbundets utbildningsmaterial

1.1.1 Grundutbildning barn och ungdom

Svenska Innebandyförbundet (2018) erbjuder en rad olika utbildningar för nya och befintliga innebandytränare, men som också vill vidareutveckla sitt ledarskap och sin kompetens inom ämnet. Grundutbildningen är det första steget som samtliga tränare bör genomföra innan vidareutbildning kan ske, och den finns i två olika nivåer; grundutbildning barn och ungdom samt grundutbildning junior och senior. Den här studien har studerat barn och ungdomstränare, det har därför varit aktuellt att enbart granska grundutbildning för barn och ungdom. Grundutbildningen grundas i SIU som bygger på att varje spelare ska kunna lyckas och utvecklas, anpassat utifrån förmåga och förutsättningar (Svenska Innebandyförbundet, u.å.a). Modellen bör ses som ett ramverk och verka som en filosofi över hur innebandy bör bedrivas i Sverige. Utvecklingsmodellen består av 10 nyckelfaktorer; livslångt lärande, goda

idrottsliga miljöer, självbestämmande motivation, individens utveckling, rörelseförståelse, träningsbarhet, spelet, lärande, tävlingsplanering och kontinuerlig utveckling. Genom att studera dessa är det tydligt att utvecklingsmodellen vill främja en självständig innebandyspelare som vill träna av egen vilja, lära sig nya saker och samverka i en positiv, rolig och utvecklande miljö. Detta grundas i vad Svenska Innebandyförbundet beskriver som spelarens tre psykologiska behov som har sitt ursprung i SDT: autonomi, kompetens, tillhörighet (Svenska Innebandyförbundet, 2018).

Det första psykologiska behovet är autonomi och handlar om att spelarna ska kunna känna sig självständig i sitt utförande med ett gott självförtroende. Här presenteras vikten av att varje spelare ska få bestämma över sina egna tankar och känslor, därigenom även känna frihet i olika beslutsfattande och att välja sina egna handlingar. Enligt utvecklingsmodellen kan detta som ett exempel ske genom att spelarna får ta ansvar för sin egen utveckling med stöd från tränaren. Detta förutsätter att tränaren förklarar mål och syfte med varje övning, träning och match men också att spelarna får reflektera och uttrycka sina tankar och känslor kring tränarens upplägg, för att känna att de kan vara med och påverka sin utveckling (Svenska Innebandyförbundet, 2018).

Det andra behovet är kompetens, vilket syftar till att beskriva vikten av att spelarna känner och upplever en tillräcklig förmåga att kunna ta sig an en uppgift (Svenska Innebandyförbundet, 2018). Här poängteras betydelsen av att individanpassa de olika nivåerna för att möjliggöra lärande hos varje spelare på dennes nivå. Svensk Innebandys Utvecklingsmodell redogör för två huvudområden vad gäller utveckling; att utveckla idrottaren och att utveckla spelaren. Att utveckla idrottaren berör spelare mellan 6–16 år där det sker en tydlig progression från rörelseglädje för de yngsta (grön nivå, 6–9 år) via lära sig träna (blå nivå, 9–12 år), till att träna för att träna (röd nivå, 12–16 år). Det är därför viktigt som tränare att alltid ha en god struktur och väl planerade träningar, att kunna utmana varje spelare utifrån dess förutsättningar, men också att uppmuntra och ge positiv feedback på prestationsbeteenden (Svenska Innebandyförbundet, 2018).

Det sista behovet är tillhörighet och beskrivs i utvecklingsmodellen som att spelarna ska känna sig sedda och att andra personer bryr sig om dem (Svenska Innebandyförbundet, 2018). Att tillsammans med andra ha snarlika värderingar och mål vilket skapar trygghet och en känsla av gemenskap hos spelarna. Det handlar om att acceptera andras och sina egna känslor,

att låta alla komma till tals och bli sedda för den dem är och inte utifrån vad de presterar. Därför bör tränare främja en miljö som präglas av samarbete och hjälpsamhet för att alla spelare ska känna sig delaktiga och involverade (Svenska Innebandyförbundet, 2018).

Dessa tre psykologiska behov påverkar spelarens motivation, såväl inre som yttre. Om dessa anses vara positiva och spelaren är motiverad för sitt utövande kommer de troligen anstränga sig mer för att fortsätta utvecklas, kunna tackla motgångar på ett bra sätt, samt känna starkare trivsel. Vilket i sin tur kommer leda till ett bättre välmående hos spelarna, som kan komma att bidra till ett livslångt idrottande (Svenska Innebandyförbundet, 2018).

1.1.2 Steg 1, med fokus på idrottspsykologi

Innebandytränare som har genomfört grundutbildningen kan vidareutbilda sig inom den specifika nivå och åldersgrupp som tränaren verkar (Svenska Innebandyförbundet, u.å.b). Tidigare har förbundet erbjudit fördjupningar inom områden de kallat innebandyspelaren, människan, samt atleten. Till säsong 2020/2021 har dessa tre fördjupningar slagits samman vilket har skapat en ny utbildning som idag heter Steg 1. Eftersom utbildningsmaterialet utvecklas och revideras, är det relevant för studien att enbart granska Steg 1 och dess innehåll. Dels för att Steg 1 som utbildning är aktuell i dagsläget, men också för att Steg 2 (som är ytterligare en vidareutbildning) lanseras först till säsong 2021/2022 (Svenska Innebandyförbundet, u.å.b).

Steg 1 är det första steget för vidareutbildning på både grön, blå och röd nivå (Svenska Innebandyförbundet, 2020b, 2020c, 2020d). Oavsett nivå syftar utbildningen till att verka som en guide för tränarna och omfattar fem olika avsnitt som är återkommande på samtliga nivåer; spelet, innebandyfys, ledarskap, målvakt och idrottspsykologi. Innehållet i avsnitten har en tydlig progression från grön nivå till röd nivå som presenteras genom texter, illustrationer och filmklipp. Idrottspsykologi är den del av utbildningen som syftar till att medvetandegöra och öka kunskapen hos tränare om hur människor fungerar. I detta avsnitt ges tips och råd om hur tränare kan bemöta olika beteenden och hur de bör agera i olika sammanhang (Svenska Innebandyförbundet, 2020b, 2020c, 2020d).

Idrottspsykologi på grön nivå (6–9 år) handlar dels om att skapa en trygg psykologisk miljö (Svenska Innebandyförbundet, 2020b). Detta bör uppnås genom att gruppen skapar en

accepterande kultur där varje individ blir accepterad, sedd och hörd. En som kan påverka tryggheten i gruppen är tränaren genom vilket ledarskap den väljer att tillämpa, hur den beter sig i olika sammanhang men också hur den väljer att utforma sina träningar. Tränaren bestämmer vad som anses vara okej och inte och för att skapa en trygg psykologisk miljö bör tränaren därför uppmuntra bra beteenden genom positiv förstärkning. På denna nivå handlar det även om känslor och hur dessa ska identifieras för att spelare ska bli medvetna om dem. Materialet vill här lyfta att känslor kan kopplas till positiva och negativa känslor. Positiva känslor förknippas spelarna ofta med att det är något roligt och som de vill göra, medan negativa känslor ofta förknippas med oro och ångest där spelarna inte vill delta. Tränarens uppgift på denna nivå är att normalisera att alla har känslor och att dessa förändras över tid, men också att få spelarna att bli medvetna om sina egna känslor och vad som faktiskt påverkar dem (Svenska Innebandyförbundet, 2020b).

Vidare på blå nivå (9–12 år) introduceras motivation som ämne och hur spelarnas drivkrafter kan se olika ut och vad det beror på (Svenska Innebandyförbundet, 2020c). Här presenteras resultatriktad motivation och utvecklingsinriktad motivation, där den första handlar om att jämföra sin prestation med andra och att motivationen är hög när en spelare är bättre än andra för det är då den känner sig bra. Medan utvecklingsinriktad motivation handlar om att jämföra sig med sina egna prestationer, att hela tiden utvecklas och bli bättre på det spelaren tar sig an. Utvecklingsinriktad motivation är något som tränare bör sträva mot då materialet även lyfter att detta arbetssätt ger positiva fördelar långsiktigt som förbättrad prestation, välmående, glädje och ett livslångt idrottande.

På blå nivå handlar det även om beteenden ur synvinkeln att det är något som alla gör. Materialet beskriver här att det är viktigt som tränare att vara medveten om att varje spelare har inlärd beteenden från andra kontexter, vilket gör att innebandytränare måste ha i åtanke att de endast kan påverka en del av dessa. Arbetet med beteenden bör utgå från att beteenden är något en spelare gör och inte att det är en egenskap spelaren har som gör den till den den är. Att arbeta med beteenden bör förslagsvis ske genom positiv feedback för att hjälpa spelarna att se vad de gör bra, men också att få spelarna att uppmuntra bra beteenden hos andra spelare (Svenska Innebandyförbundet, 2020c).

Avslutningsvis på röd nivå (12–16 år) består det idrottspsykologiska innehållet av tankar och stress (Svenska Innebandyförbundet, 2020d). Tränarens uppdrag blir här att informera om att

tankar är mentala processer i hjärnan som ständigt pågår, och att det finns tankefällor som kan påverka spelarna negativt vilket gör att alla tankar inte är sanna. Tränaren bör skapa en relation till sina spelare där de kan prata om och medvetandegöra olika tankar hos spelarna, för att sedan diskutera varför dessa känslor uppstår och få spelare själva att reflektera kring sina egna tankar och handlingar. Vidare presenteras stress och att det är något som uppstår när det sker en obalans mellan färdigheter, tillgängliga resurser och vilka krav som ställs. Detta kan uppstå när utmaningar känns och upplevs för stora för spelarna, att de inte känner sig ha tillräckligt med kunskap för att ta sig an uppgiften. Som tränare är det därför viktigt att låta sina spelare träna på att acceptera sina känslor och tankar för att lära sig hantera dem. Men också poängtera vikten av återhämtning och få spelarna medvetna om vad i deras vardag som kan orsaka den stress de upplever, och hur de bör förebygga detta genom återhämtning (Svenska Innebandyförbundet, 2020d).

2. Kunskapsöversikt

Studier som har publicerats inom området för positiv ungdomsutveckling har under 2000-talet ökat exceptionellt mycket, program skapas för att användas i specifika idrotter för att hjälpa ungdomars psykologiska och psykosociala utveckling, hälsa och akademiska färdigheter (Fraser-Thomas et al., 2005; Ullrich-French et al., 2012; Weiss, 2008). Flera studier har funnit ett statistiskt signifikant förhållande mellan självbestämmande motivation och upplevd hälsa inom sin idrott (Gillison et al., 2006; Hein & Hagger, 2007; Standage & Gillison, 2007), vilket stödjer Quested et al. (2013) studie som visar i en modell som testas för att förutsäga om avhopp i ungdomsfotbollen kan bero på icke tillfredsställelse i deras grundläggande behov. Resultatet pekar på att autonomistödjande coachning kan predicera 47 % av variansen i de grundläggande behovstillfredsställelsen hos spelarna. Vilket också ses vara en faktor för i vilken grad fotbollsspelare sannolikt kommer att njuta av att delta i olika fotbollssammanhang, men också i vilken utsträckning de väljer att förbli involverad inom idrotten (Quested et al., 2013). Tränaren har utöver främjande av självbestämmande även en viktig roll för ungdomars kompetensutveckling genom sitt idrottsspecifika och informativa stöd (Kimiecik & Horn, 2012).

Amrose och Anderson-Butcher (2007) har i likhet med Quested et al. (2013) studerat hur upplevd autonomi-supporterat beteende hos tränaren utifrån SDT, påverkar adeptens motivation till sin idrott. Resultaten från studien visar att ju mer atleterna kände kompetens, autonomi

och tillhörighet desto fler anledningar till att delta i idrotten var av individens egen vilja. Det kärnfulla gemensamma resultatet trots stort åldersspann på deltagarna, visar att alla som upplevde autonomi support från tränaren, skattade högt på de tre psykologiska grundantaganden. Bunke (2011) visade att socialt stöd är en viktig orsak till att ungdomar börjar och fortsätter med sin idrott, men negativa sociala influenser såsom kritik, klagomål och förlöjligande kan resultera i amotivation och kan alltså riskera individens autonomi. Vidare påvisar Koka och Hein (2003) i deras studie att kvaliteten på feedback också kan påverkar motivationen till en individ, negativ feedback gav brist på motivation, medan informativt stöd och positiv feedback ökade kompetensen och den inre motivation.

Enligt Cowan et al. (2012) är det viktigt att se de autonomistödjande funktionerna i specifika situationer och beteenden. Studien genomfördes på fotbollsspelande ungdomar, som vid det tillfället inte hade någon utbildning, jobb eller annan sysselsättning. Syftet var att undersöka deras livskunskaper, resultatet visar att i vissa omständigheter kan val och ansvar från en tränare till en spelare vara kontraproduktivt eftersom individen saknar tro och kunskap för att ta sig an ansvaret eller uppgiften. Däremot visar studiens resultat att en positiv interpersonell inblandning från tränare till spelare är positiv och kan kompensera de negativa konsekvenserna av dåligt anpassade tränarbeteende. Ytterligare faktorer som kan försvåra ett autonomistödjande tränarbeteende är logistiska, personliga och kulturella hinder för att kunna hjälpa personer i missgynnande förhållanden, denna studie visar att det finns komplexa förhållanden mellan SDT och tränarbeteende i kontexten som studien gjordes på som bör beaktas. Men sannolikt försvåras ett autonomistödjande tränarbeteende även för idrottare i andra livssituation också (Cowan et al., 2012). Ramsing och Sibthorp (2008) styrker den kontextuella faktorn att ett autonomistödjande tränarbeteendet är beroende av den specifika situationen, vilket de visar i studien på barn och ungdomar på sommarläger. En studie som påvisar att idrottare som uppvisar både ökad motivation och prestationsförbättring, är när tränaren använder sig av ett beteende som främjar adeptens självbestämmande (Gillet et al., 2010).

2.1 Self-Determination Theory

Grunden i Self-Determination Theory (SDT) är att se människors motivation och personlighet, vilket baseras på traditionsenliga empiriska metoder men samtidigt belyser vikten av människors inre resurser för personlighetsutveckling och för självreglering av

beteende (Ryan & Deci, 2000). Utifrån empiriska processer har tre psykologiska grundläggande behov utformats för att främja positiva processer kopplat till motivation och personlighet: autonomi, kompetens och tillhörighet. SDT handlar inte enbart om de positiva utvecklingstendenserna. Forskning som görs på området undersöker främst miljöfaktorer som hindrar självmotivation, personligt välbefinnande samt social funktion som motverkar de tre grundläggande behoven (Ryan & Deci, 2000).

Enligt SDT kan individers deltagande i en aktivitet klassificerat längs med ett kontinuum av självbestämmande (Ryan & Deci, 2000). Den mest självreglerande formen av beteende är inre motivation vilket innebär att deltagandet i en aktivitet är för individens egen njutning och tillfredsställande. På andra sidan kontinuumet är amotivation, vilket generellt innebär avsaknad av avsikt för motivationen för individen. I mellan dessa ytterligheter finns utanförliggande motivation, vilket innebär att personen utför aktiviteten av en instrumentell orsak. Inom den utanförliggande motivations spektra ingår självreglerings beteende, inkluderad utanförliggande motivation, introjicerad motivation, identifierad reglering samt integrerad reglering. Motivationen blir enligt teorin ett mått på i vilken grad självreglering är involverad hos en individ, resultat från studier visar att kognitiva, emotionella samt positiva beteenden leder till att individen upplever mer självreglering. Med tanke på att självreglering är en viktig del av motivationen, så bör individer som arbetar som till exempel tränare eller lärare arbeta med ett självbestämmande klimat, eftersom det gynnar individens motivation (Ryan & Deci, 2000).

2.1.1 Autonomi

Autonomi är tillsammans med kompetens support mycket framträdande i processen då den inre motivationen ska försöka höjas. Faktum är att mycket av den tidigare forskningen inom inre motivation har fokuserat på autonomi i motsats till kontroll snarare än kompetens. Forskningen inom autonomi har varit delad, men det råder numera samstämmighet att när externa belöningar som är uppgiftsorienterade och underminerar, försvagas den inre motivationen. Däremot har forskning visat att ta egna val, visa känslor samt möjlighet till självreflektion ökar den inre motivationen eftersom det tillåter en större känsla av autonomi (Deci et al., 1999).

Vidare visar tidigare resultat att lärare som har ett ledarskap som främjar autonomi, som är i kontrast med en kontrollerande ledarstil driver eleverna till en bättre inre motivation, nyfikenhet samt att elevernas benägenhet till att bli utmanande ökar. Yttre motivation kan i vissa perspektiv ses som helt icke-autonomt, men inom SDT förklaras det i stället att det kan variera kraftigt i relation till autonomi. Exempelvis eleven som studerar och personligen förstår värdet för sin karriärutveckling och verkligen är motiverad, jämfört med studenten som gör jobbet bara för att hen följer föräldrarnas kontroll. Båda exemplen innebär egentligen ingen njutning utan snarare en form av instrumentalitet. Men skillnaden är att studentens yttre motivation är självvald i det första fallet, medan i det andra innebär extern reglering. Båda fallen representerar avsiktligt beteende där den relativa autonomi är olika (Ryan & Deci, 2000).

2.1.2 Kompetens

Deci och Ryan (1995) utvecklade subteorin Cognitive Evaluation Theory (CET) inom SDT, med syftet att specificera faktorer som förklarar variablerna inom den inre motivationen. Forskningen inom CET har främst fokuserat på det fundamentala behovet av kompetens. Resultaten visade att sociala kontextuella situationer (feedback, kommunikation och belöning) som ger en känsla av kompetens kan ge inre motivation för den aktiviteten som personen verkar inom. Vidare har forskning visat att känslor av kompetens inte förbättrar den inre motivationen om den inte åtföljs av autonomi eller genom upplevd intern upplevd kausalitet. Enligt CET kan inte människor enbart uppleva kompetens eller effektivitet, de måste också uppleva deras egna beteende som självreglering bara för att kompetensen ska kunna bevisas (Fisher, 1978; Ryan, 1982).

2.1.3 Tillhörighet

Begreppet tillhörighet är den tredje faktorn för att producera inre motivation. Anknytningsteoretiken Bowlby (1979), menar att det illustreras tydligt under barndomen och ses som ett utforskande beteende, när barnet är säkert och tryggt tillsammans med sina föräldrar så mår barnet bättre. Studier visar att tryggheten och moderns autonomistöd förutsäger ett mer utforskande beteende hos barn (Frodi et al., 1985). Inom SDT:s ramverk antas det vara ett liknande dynamiskt samband i interpersonella miljöer under livstiden, alltså att den inre motivationen har större sannolikhet att blomstra i sammanhang som kännetecknas av känsla av säkerhet och tillhörighet. Tillhörighet är en viktig del när vi lär oss ett nytt

beteende eller är i nya sammanhang, de beteende som vi har när vi har en yttre motivationen inför något är sällan intressant. Den primära anledningen till att människor utför något som de inte har någon inre motivationen till, är för att behovet för att känna anknytning och tillhörighet är en viktig del i den införlivande fasen (Ryan & Deci, 2000).

Sammantaget visar kunskapsöversikten att SDT är en teori som har bra empiriskt stöd över hur människors motivation och personlighet påverkar deras inre resurser, för personlighetsutveckling och självreglering av beteende både allmänt och inom idrotten. De tre grundläggande behoven autonomi, kompetens och tillhörighet är nycklar för att främja positiva processer (Ryan & Deci, 2000). Den existerande forskningen på SDT inom idrotten, visar att självbestämmande motivation och upplevd hälsa har ett statistiskt signifikant förhållande mellan varandra (Gillison et al., 2006; Hein & Hagger, 2007; Standage & Gillison, 2007). Fortfarande finns det behov att undersöka hur dagens moderna utbildningar inom idrotten använder sig av den kraftfulla teorin SDT för tränare som verkar inom barn och ungdomsidrott. Det är därför av intresse att studera den kontexten som vi själva befinner oss i, ett föreningstätt Sverige med en bred barn- och ungdomsverksamhet där varje förbund ansvarar och skapar sina egna tränarutbildningar. Tidigare forskningsområden inom innebandy har fokuserat på förekomsten av skador i relation till idrotten (Tervo et al., 2020; Tervo et al., 2019; Tervo & Nordström, 2014), därför ser vi att det finns ett behov av att studera innebandy och tränarskap i relation till SDT. Den här studien har därför valt att studera innebandytränare för barn och ungdomar med utgångspunkt ur Svenska Innebandyförbundets utbildningsmaterial, vi valde att utgå från den idrottspsykologiska delen för att undersöka hur tränarna tillämpar och tolkar SDT i praktiken.

3. Syfte

Syftet med studien var att undersöka hur barn- och ungdomstränare på grön-, blå- och röd nivå tolkar och tillämpar Svenska Innebandyförbundets idrottspsykologiska utbildningsmaterial, med utgångspunkt ur Self-Determination Theory (SDT). För att besvara syftet har följande frågeställningar undersökts:

1. Tillämpas de idrottspsykologiska begreppen autonomi, kompetens och tillhörighet av innebandytränare i praktiken för barn och ungdomar?
2. Tolkas de idrottspsykologiska begreppen inom SDT (autonomi, kompetens och tillhörighet) av innebandytränare på samma sätt i olika kontexter?

3. Skiljer sig användandet av de idrottspsykologiska begreppen inom SDT åt beroende på vilken åldersgrupp innebandytränaren tränar?

4. Metod

4.1 Val av metod

Studiens syfte och frågeställningar besvarades genom en kvantitativ ansats. Kvantitativ forskning grundas i att det finns generella förväntningar om att enskilda händelser upprepas inom olika kontexter. En kvantitativ metod tillämpas för att kunna undersöka ett större stickprov från den valda populationen, samt att identifiera likheter och skillnader från respondenternas svar (Thrane, 2019; Hassmén & Hassmén, 2008).

4.2 Urval

Studien riktade sig till innebandytränare för barn och ungdomar mellan 6–16 år för att undersöka i vilken utsträckning de använder idrottspsykologiska begrepp i deras verksamhet. Till urvalsprocessen sökte vi därför efter respondenter som är aktiva innebandytränare i dagsläget på grön-, blå- och röd nivå från hela Sverige. Inklusionskrav för att delta var att tränarna skulle ha genomfört Svenska Innebandyförbundets grundutbildning för barn och ungdom, de skulle ha genomfört någon av Svenska Innebandyförbundet utbildningar (grundutbildning eller vidareutbildning) mellan 2018–2020, och de skulle vara minst 18 år för att delta. Exkluderingskrav var att deltagarna inte skulle prata något annat språk än svenska.

För att nå ut till samtliga tränare på de olika nivåerna i hela Sverige, skickades enkäten ut i samråd med utbildningsansvarig på Svenska Innebandyförbundet. Genom detta tillvägagångssätt har samtliga tränare utifrån de kriterier som ställts fått möjlighet att besvara enkäten. Det har dock varit upp till varje tränare att bestämma huruvida de vill besvara enkäten eller inte, vilket gör urvalet till ett bekvämlighetsurval. Bekvämlighetsurval innebär att respondenterna till enkäten består av de tränare som finns tillgängliga för oss studenter (Troost, 2012).

4.3 Mätinstrument

Eftersom studien avser att studera innebandytränare för barn och ungdomar från hela Sverige, valdes webbenkät för datainsamling. Tillvägagångssättet bidrog till att enkäten nådde ut till fler innebandytränare, samt att varje respondent besvarade enkäten när det passade dem inom den givna tidsramen (Patel & Davidson, 2019). Enkäten är fördelad på fyra delar, den inleds med bakgrundsinformation med neutrala frågor som avser att ta reda på tränarens födelseår, kön, samt vilket distrikt tränaren tillhör och hur länge respondenten har varit innebandytränare. Här ställdes även frågor som berör utbildning och specifikt tidigare akademiska utbildningar, SISU-utbildningar samt Svenska Innebandyförbundets egna utbildningar. Till det sistnämnda området ställs även frågor om respondenten har genomfört någon vidareutbildning, och i sådana fall vilken och på vilken nivå (grön-, blå- och röd nivå). Dessa frågor är specifikt anpassade för studien, för att i resultatet kunna kategorisera de olika svaren utifrån de tre olika nivåerna (grön, blå och röd). Bakgrundsfrågorna ses vara neutrala och omfattar den information som vi behövde ha om respondenterna och besvarades med fasta svarsalternativ (Patel & Davidson, 2019). I skapandet av dessa frågor har vi hela tiden haft i åtanke att skydda personens identitet och att enbart ställa frågor som kommer vara användbart för studiens arbete (Vetenskapsrådet, 2017).

Enkätens resterande delar, del 2–4, baseras på *The validity of the Interpersonal Behaviors Questionnaire (IBQ) in sport* (Rocchi et al., 2017) (se bilaga 2). Original-enkäten kan användas på både atleter och tränare, därför har studien valt att använda enkäten utifrån ett tränarperspektiv. Enkäten grundas i SDT som antar att vi människor agerar utifrån grundläggande psykologiska behov, samt att vi blir influerade av andras interpersonella beteende. Enkäten mäter dels interpersonella beteenden hos andra (IBQ), samt sin egen skattning av interpersonella beteenden (IBQ-self) i en självbestämmande kontext. IBQ in sport utgår från de tre psykologiska behoven autonomi, kompetens och tillhörighet och kategoriserar varje enskilt begrepp med support samt hindrande. Varje kategori (t.ex. autonomi support) har fyra följdfrågor kopplat till sig, vilket gör att det är totalt 24 frågor i IBQ in sport. Varje fråga besvaras utifrån en likertskala, där 1 motsvarar *stämmer inte alls* och 7 motsvarar *stämmer helt*. Mittenalternativet utgör en neutral punkt som innebär att respondenten varken instämmer eller inte instämmer. Detta gör att enkäten har en hög grad av standardisering och strukturering (Patel & Davidson, 2019). *The validity of the Interpersonal Behaviors Questionnaire (IBQ) in sport* har en god inre validitet och har utifrån de 24

frågorna Cronbach's alpha $\alpha > .74$, vilket är över den generella godkända nivån över den inre validiteten. Enkäten är överlag ett valid mätinstrument för att mäta sociala beteenden inom idrott (Rocchi et al., 2017).

För att besvara studiens frågeställningar har enkäten använts i tre olika strukturer. Dels har originalet använts för att undersöka tränarbeteenden i allmänhet och hur de tolkar de idrottspsykologiska begreppen. Varje fråga i den första delen inleds därför med *när jag är med mina spelare...* för att tydliggöra för respondenten vilken kontext det handlar om. Vidare har samma enkät använts igen, men för att undersöka tillämpningen av de idrottspsykologiska begreppen i både träningssituation och matchsituation. I dessa två delar av enkäten är frågorna desamma som originalet, men här inleds frågorna med *när jag är med mina spelare i träningssituation...* respektive *när jag är med mina spelare i matchsituation...* (Patel & Davidson, 2019). Totalt har den modifierade enkäten 72 frågor exklusive bakgrundsfrågor.

4.4 Datainsamling

IBQ in sport är skriven på engelska, och för att använda enkäten på innebandytränare för barn och ungdomar i Sverige ansåg vi att det krävdes en översättning till svenska. Därför gjordes två översättningar av enkäten som var oberoende av varandra, sedan jämfördes och sammanställdes dem till en översättning som vi sedan valde att använda.

När enkäten var färdigställd, skapades en webb-baserad version i Google Formulär. Frågeformuläret inleds med ett samtyckeskrav som utgår från den mall som Gymnastik- och idrottshögskolan (2018) skapat för ändamålet. Vidare presenteras strukturen på enkäten, sedan följer bakgrundsfrågor och de tre olika delarna av IBQ in sport. När arbetet med detta var klart, kontaktades två personer för att pilottesta enkäten; en tränarstudent på Gymnastik- och idrottshögskolan och en person med masterexamen inom management, kommunikation och IT. Avsikten med att pilottesta enkäten var dels för att se att personerna förstod frågorna samt att de kunde sätta in dem i sitt sammanhang. Vi ville även se att webb-versionen av frågeformuläret fungerade felfritt, att formalia och struktur inte bidrog till missförstånd samt fastställa en uppskattning om hur lång tid det skulle ta att besvara enkäten. Vi gjorde därefter några justeringar i formuläret efter synpunkter från testpersonerna. Dels förtydligade vi varje information kopplat till respektive del, sedan ändrade vi ordningsföljden på frågorna under

varje del för att undvika återupprepning av frågorna. Eftersom enkäten har samma grundpåståenden i alla tre kontexterna, genererar det att varje påstående upprepas tre gånger.

För att på ett smidigt sätt kunna nå ut till alla innebandytränare (på grön-, blå- och röd nivå) i hela Sverige, fick vi hjälp av utbildningsansvarig på Svenska Innebandyförbundet att mejla enkäten till samtliga tränare. Informationsbrevet som skickades ut via mejl innehöll information om studiens syfte, respondenternas rättigheter under studiens gång, att deltagande i undersökningen var frivilligt samt kontaktuppgifter till oss författare av studien och en länk till webbenkäten (se bilaga 3). Enkäten skickades ut centralt från förbundet till de tränare som har genomfört någon av förbundets utbildningar de senaste två åren, och den var tillgänglig för att besvaras i 17 dagar. Genom detta tillvägagångssätt kunde förbundet se att enkäten nådde 3237 tränare, av dessa var det 307 tränare som svarade där 27 svar blev bortfall vilket gjorde att 280 svar slutligen kunde analyseras.

4.5 Reliabilitet och validitet

Mätinstrumentets pålitlighet kan mätas genom att instrumentet ger samma resultat vid olika punkter och i olika situationer (Hassmén & Hassmén, 2008). En annan variabel i mätinstrumentets reliabilitet är den interna, vilket innebär att de områden av ett mätinstrument vilket är en enkät, som ska mäta samma begrepp i enkäten verkligen gör det i realiteten. Det vill säga att alla frågor ska tolkas på ett sätt, som gör att respondenten svarar på ett konsekvent sätt på frågor med liknande karaktär (Borg & Westerlund, 2013). Reliabiliteten är en förutsättning för att validiteten i studien ska bli hög och därmed få ett tillförlitligt och pålitligt resultat. Ett vanligt sätt att mäta om en enkät har inre samstämdighet är genom den statistiska variabeln Cronbach's alpha, som avser att testa om liknande frågor inom samma kategori anses mäta samma sak. Vi får i denna modell ut ett sambandsmått som visar storlek på den uträknade koefficienten mellan de olika frågorna som vi vill undersöka, om sambanden är orelaterade råder nollkorrelation, vilket innebär att skattningarna varierar slumpmässigt och därmed inte systematiskt. Om det är ett högt samband så stiger alpha koefficienten som går från 0–1, det värdet som anses som tillfredsställande är 0.70 och uppåt (Hassmén & Hassmén, 2008).

Ett mätinstrument med hög validitet innebär giltigheten av det som avses att mätas verkligen mäts i studien, vilket beskrivs i syftet. Validiteten i vår studie bedöms främst genom content

validity och concurrent validity. Content validity innebär att vi använder tidigare enkäter för att få en god innehållsmässig validitet, för att täcka in hela de begrepp som avses att mätas. Vi har därmed använt oss av Rocchi et al. (2017) *Interpersonal Behaviors Questionnaire (IBQ) in sport*, för att hålla validiteten hög i studien. Concurrent validity innebär samstämmig validitet vilket innebär att man försöker hitta någon likvärdig variabel som mäter ungefär samma sak för att sedan se hur dessa två variabler samspelar med varandra vilket IBQ-enkäten tar hänsyn till (Borg och Westerlund, 2013).

4.6 Etiska förhållningssätt

Alla respondenter som deltagit i studien är anonyma, vilket innebär att deras identitet är skyddad. Genom att enkäterna skickades ut via mejl besvarades dessa direkt i Google Formulär, respondenterna behövde inte uppge någon kontaktinformation kopplat till dem vilket gjorde att svaren blev anonyma. Det finns ett par allmänna regler som vi tog hänsyn till i denna forskningsprocess:

1. Du skall tala sanning om din forskning
2. Du skall öppet redovisa metoder och resultat
3. Du skall öppet redovisa kommersiella intressen och andra bindningar.
4. Du skall medvetet granska och redovisa utgångspunkterna för dina studier.
5. Du skall inte stjäla forskningsresultat från andra
6. Du skall hålla god ordning i din forskning
7. Du skall inte bedriva din forskning på sådant sätt att andra människor kommer till skada
8. Du skall vara rättvis i din bedömning av andras forskning (Vetenskapsrådet, 2017).

För vårt arbete innebar det att vi tolkade vårt resultat sanningsenligt och beskrev det på ett sätt som inte förvrängde verkligheten. Vi har endast använt andras forskningsresultat för att kunna identifiera likheter och skillnader, men även diskuterat dess innehåll kopplat till vår studie. De resultat vi fick av respondenterna i enkätform sparades i Google Kalkylark, i analysfasen fördes datan över till analysprogrammet IBM SPSS Statistics.

Vetenskapsrådet är en svensk myndighet som har i uppdrag att stödja och främja forskning inom hela det vetenskapliga fältet (Vetenskapsrådet, u.å.). De har inom den humanistiska och

samhällsvetenskapliga forskningen skapat forskningsetiska aspekter att förhålla sig till för att skydda individen i fråga. Individskyddskravet konkretiseras genom fyra huvudkrav som forskaren bör ha i åtanke under hela processen, vilket även kan appliceras på andra forskningsområden (Vetenskapsrådet, 2002).

Informationskravet innebär att respondenterna i undersökningen blir informerade om studiens syfte (Vetenskapsrådet, 2002). Eftersom enkäten skickades ut via mejl fick respondenterna information om studiens syfte i samma meddelande, d.v.s. vilka som utför studien och mot vilket lärosäte, att respondenterna själva fick besluta om sitt deltagande, vilket tyder på att vi uppfyller kraven enligt informationskravet.

Samtyckeskravet innebär att respondenterna ska ges möjlighet att själva bestämma över deras deltagande i studien (Vetenskapsrådet, 2002). Eftersom vår studie grundas på frivilligt deltagande, samt att respondenterna hade rätt till att avbryta sitt deltagande när de ville, uppfyller denna studie kravet för samtycke.

Konfidentialitetskravet innebär i korthet att respondenternas personliga uppgifter skyddas (Vetenskapsrådet, 2002). Studiens urval är innebandytränare för barn och ungdomar, den personliga information de lämnar är genom bakgrundsfrågorna i enkäten där kön, ålder, distrikt och utbildning nämns. Vi redovisar inte svarsalternativ för varje enskild person i resultatet, utan det presenteras i en sammanställning över alla respondenter vilket gör att studien inte utelämnar information som går att koppla till någon av respondenterna.

Vi har även tagit hänsyn till GDPR-lagen, vilket är Europeiska dataskyddsförordningen tillsammans med ett antal svenska lagar som ställer hårda krav på att allt arbete med personuppgiftsbehandling utförs korrekt (Gymnastik och idrottshögskolan, 2020). Eftersom all information som direkt eller indirekt kan knytas till en levande människa är personuppgifter, har vi tagit hänsyn till det i arbetet. För att säkerhetsställa att vi behandlar personuppgifterna korrekt, följde vi de åtta stegen samt planerade med vår handledare vilken information som behövdes hanteras och därefter utgjorde vi en plan för tillvägagångssättet.

Nyttjandekravet innebär att den data som samlas in endast får användas för studiens ändamål, och inte överlåtas till annan forskning (Vetenskapsrådet, 2002). Informationen som studien

har samlat in för ändamålet kommer vid studiens avslut att raderas, det gör att studien respekterar nyttjandekravet.

4.7 Databearbetning

Genom att vi använde Google Formulär kunde svaren sparas ned till Google Kalkylark, som vi sedan kunde spara ned till en fil i Microsoft Excel 2011. Analysen genomfördes sedan i statistikprogrammet IBM SPSS Statistics version 27 där vi infogade den sparade Excel-filen.

Innan vi påbörjade besvara frågeställningarna genomförde vi ett internt reliabilitetstest genom att beräkna den statistiska variabeln Cronbach's alpha för vår data (Hassmén & Hassmén, 2008). Detta visade att den modifierade enkäten som vi använde har Cronbach's alpha $\alpha > .725$.

Till första frågeställningen separerade vi de olika nivåerna från varandra i den Excel-fil som vi sparade ned. Sedan slogs samtliga frågor tillhörande en kategori ihop, d.v.s. från första, andra och tredje delen i enkäten. Detta bidrog till att vi kunde beräkna frekvensen över de olika svarsalternativen (likertskalan) baserat på kategori och vilken nivå tränaren tillhörde. Genom detta kunde vi även få ut deskriptiv statistik (medelvärde och standardavvikelse) för varje kategori. Högsta och lägsta värde blev densamma för alla eftersom likertskalan går från 1 till 7. För att kunna presentera en tabell som innehöll det vi ville skulle vara med, skapade vi en egen i Microsoft Excel utifrån de värden som vi tidigare fått fram från IBM SPSS Statistics och Microsoft Excel.

Till frågeställning två och tre krävdes att vi omvandlade alla hindrande-kategorier (autonomi hindrande, kompetens hindrande, relaterings hindrande) till positiva eftersom likertskalan är samma oavsett kategori, d.v.s. att 1 motsvarar alltid *stämmer inte alls* och 7 motsvarar alltid *stämmer helt*. Ett högre värde indikerar därmed mer instämmande, medan ett lägre värde indikerar en lägre grad av instämmande. Enkäterna som används är på samma datanivå, vilket är ordinalskalenivå. Det innebär att vi inte kan dra direkta slutsatser mellan respondenterna, endast när vi ser deras resultat. Vi analyserade två och tre oberoende variablers påverkan på en beroende variabel. Det vi beräknade inom dessa frågeställningar var jämförelsen mellan olika nivåer och kontexter.

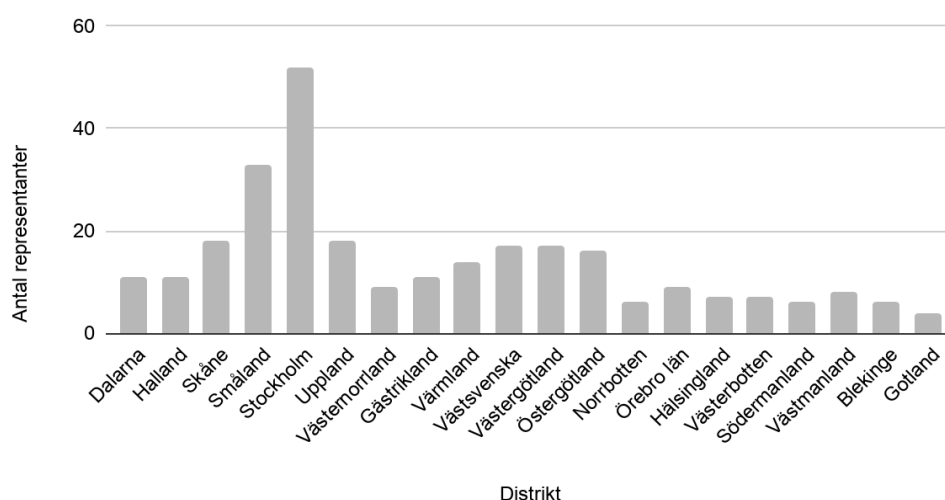
Vi gjorde olika tester beroende på frågeställning, den andra frågeställningen gjorde vi en beroende envägs ANOVA där vi jämförde samma deltagare men i tre olika kontexter. Den tredje frågeställningen besvarades genom en oberoende envägs ANOVA där de tre olika nivåerna jämfördes mot varandra inom en och samma kontext. I varje uträkning i de två sista frågeställningarna gjordes ett efterföljande Post Hoc Test efter varje ANOVA, för att se vilka variabler som bidrog till det slutgiltiga resultatet och hur de förhöll sig till varandra. Vi valde signifikansnivån $p=0.05$ (5%), vilket vi genomgående under tolkningen av resultatet har använt för att mäta om resultaten blev statistiskt signifikanta.

Effektstorleken är ett mått på hur stor effekt variablerna har på varandra, vilket tillsammans med den statistiska signifikansen kan avgöra om värdet är relevant eller inte för det som undersöks. Vi använde måttet Cohens d och följde de allmänna rekommendationerna som fanns validerat sedan tidigare; .01 liten effekt, .06 moderat effekt och .14 stor effekt. En hög effekt innebär att två medelvärden ligger långt ifrån varandra med en liten standardavvikelse (Pallant, 2016).

5. Resultat

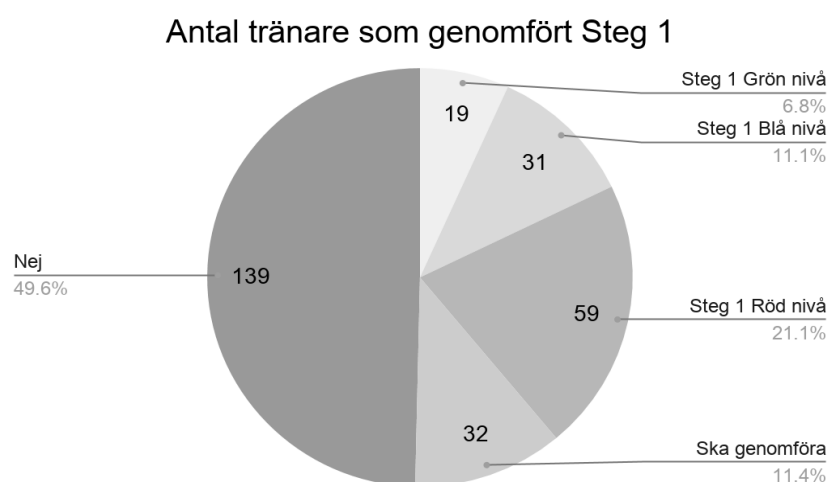
Resultatet baserades på 280 enkätsvar, varav 40 var kvinnor (14%) och 240 män (86%). Medelåldern för samtliga var 45,05 år, för kvinnor var det 41,32 år och för män 46,34 år. Det höga deltagandet bidrog till att 20 av 21 distrikt blev representerade i undersökningen (se figur 1).

Antal representanter per distrikt



Figur 1 - Andel representanter per distrikt som deltog i studien.

Av samtliga som besvarat enkäten har 186 tränare (66,4%) genomfört någon av förbundets vidareutbildningar som lanserats innan år 2020. Vad gäller den nya utbildningen som har lanserats till säsong 2020/2021; Steg 1 på grön-, blå- och röd nivå, är det 109 av 280 tränare (39%) som har genomfört utbildningen vid tidpunkten för datainsamlingen. Det är 32 tränare (11,4%) som uppgett att de ska genomföra utbildningen efter datumet för insamling av datan, och 139 tränare (49,6%) som uppgett att de inte ska genomföra utbildningen alls under säsong 2020/2021 (se figur 2).



Figur 2 - Figuren visar andelen innebandytränare som har, ska eller inte ska genomföra Svenska Innebandyförbundets nya utbildning; Steg 1, under säsong 2020/2021.

5.1 Tillämpning av idrottspsykologiska begrepp i praktiken

Tabell 1 besvarar första frågeställningen och redovisas i medelvärde, standardavvikelse samt högsta och lägsta värdet. Varje kategori innehåller sex subfrågor men presenteras i första tabellen som ett gemensamt värde och därmed en kategori (sammanlagt för de tre olika delarna). Under rubriken nivå är respondenterna indelade i tre grupper som motsvarar vilken åldersgrupp de är tränare inom, vilket följer Svenska Innebandyförbundets gruppering av åldersgrupper; grön nivå (6–9 år), blå nivå (9–12 år) och röd nivå (12–16 år) (se tabell 1).

Tabell 1 - Medelvärde, standardavvikelse och max/min-värde för de sex subkategorierna

Kategori	Nivå	N	M	Standard avvikelse	Lägsta värdet	Högsta värdet
Autonomi Support	Grön	75	5,9	1,06	2	7
	Blå	82	6,01	.92	2	7
	Röd	123	6,1	.87	1	7
Autonomi Hindrande	Grön	75	2,6	1,50	7	1
	Blå	82	2,64	1,51	7	1
	Röd	123	2,59	1,54	7	1
Kompetens Support	Grön	75	6,34	.88	1	7
	Blå	82	6,41	.79	1	7
	Röd	123	6,48	.73	1	7
Kompetens Hindrande	Grön	75	1,51	1,13	7	1
	Blå	82	1,59	1,12	7	1
	Röd	123	1,55	1,20	7	1
Relaterings Support	Grön	75	6,16	1,11	1	7
	Blå	82	6,19	1,04	1	7
	Röd	123	6,25	1,05	1	7
Relaterings Hindrande	Grön	75	1,61	1,19	7	1
	Blå	82	1,53	1,08	7	1
	Röd	123	1,51	1,04	7	1

Varje kategori har subfrågor som har räknats ihop liksom i tabell 1 illustrerar. IBQ-enkäten som användes har en likertskala med sju svarsalternativ på varje subfråga, där 1 motsvarar *stämmer inte alls* medan 7 motsvarar *stämmer helt*. Frekvenstabellen nedan (se tabell 2–4) beskriver hur många respondenter som har valt varje siffra inom varje kategori, sammanlagt för alla sex kategorier: autonomi support, autonomi hindrande, kompetens support, kompetens hindrande, relaterings support samt relaterings hindrande. Datan presenteras i antal samt hur mycket det motsvarar i procent, inom varje kategori på alla tre nivåer.

Tabell 2 - Frekvens, valid procent, kumulativ procent för den totala frekvensen på grön nivå.

		GRÖN NIVÅ					
		Autonomi Support			Autonomi Hindrande		
		Frekvens	Valid Procent	Cumulative Procent	Frekvens	Valid Procent	Cumulative Procent
Valid	1	-	-	-	279	31.0	31.0
	2	2	.2	.2	216	24.0	55.0
	3	20	2.2	2.4	156	17.3	72.3
	4	73	8.1	10.6	124	13.8	86.1
	5	194	21.6	32.1	93	10.3	96.4
	6	288	32.0	64.1	23	2.6	99.0
	7	323	35.9	100.0	9	1.0	100.0
	Total	900	100.0		900	100.0	
		Kompetens Support			Kompetens Hindrande		
		Frekvens	Valid Procent	Cumulative Procent	Frekvens	Valid Procent	Cumulative Procent
Valid	1	2	.2	.2	658	73.1	73.1
	2	3	.3	.6	148	16.4	89.6
	3	5	.6	1.1	38	4.2	93.8
	4	19	2.1	3.2	18	2.0	95.8
	5	107	11.9	15.1	16	1.8	97.6
	6	271	30.1	45.2	10	1.1	98.7
	7	493	54.8	100.0	12	1.3	100.0
	Total	900	100.0		900	100.0	
		Relaterings Support			Relaterings Hindrande		
		Frekvens	Valid Procent	Cumulative Procent	Frekvens	Valid Procent	Cumulative Procent
Valid	1	4	.4	.4	606	67.3	67.3
	2	11	1.2	1.7	188	20.9	88.2
	3	16	1.8	3.4	36	4.0	92.2
	4	37	4.1	7.6	31	3.4	95.7
	5	117	13.0	20.6	16	1.8	97.4
	6	264	29.3	49.9	7	.8	98.2
	7	451	50.1	100.0	16	1.8	100.0
	Total	900	100.0		900	100.0	

Tabell 3 - Frekvens, valid procent, kumulativ procent för den totala frekvensen på blå nivå.

		BLÅ NIVA					
		Autonomi Support			Autonomi Hindrande		
		Frekvens	Valid Procent	Cumulative Procent	Frekvens	Valid Procent	Cumulative Procent
Valid	1	-	-	-	292	29.7	29.7
	2	2	.2	.2	258	26.2	55.9
	3	10	1.0	1.2	143	14.5	70.4
	4	43	4.4	5.6	142	14.4	84.9
	5	200	20.3	25.9	108	11.0	95.8
	6	390	39.6	65.5	38	3.9	99.7
	7	339	34.5	100.0	3	.3	100.0
	Total	984	100.0		984	100.0	

		Kompetens Support			Kompetens Hindrande		
		Frekvens	Valid Procent	Cumulative Procent	Frekvens	Valid Procent	Cumulative Procent
Valid	1	1	.1	.1	704	71.5	71.5
	2	1	.1	.2	152	15.4	87.0
	3	3	.3	.5	44	4.5	91.5
	4	17	1.7	2.2	30	3.0	94.5
	5	101	10.3	12.5	23	2.3	96.8
	6	307	31.2	43.7	20	2.0	98.9
	7	554	56.3	100.0	11	1.1	100.0
	Total	984	100.0		984	100.0	

		Relaterings Support			Relaterings Hindrande		
		Frekvens	Valid Procent	Cumulative Procent	Frekvens	Valid Procent	Cumulative Procent
Valid	1	3	.3	.3	684	69.5	69.5
	2	10	1.0	1.3	195	19.8	89.3
	3	12	1.2	2.5	53	5.4	94.7
	4	38	3.9	6.4	17	1.7	96.4
	5	131	13.3	19.7	14	1.4	97.9
	6	298	30.3	50.0	9	.9	98.9
	7	492	50.0	100.0	12	1.2	100.0
	Total	984	100.0		984	100.0	

Tabell 4 - Frekvens, valid procent, kumulativ procent för den totala frekvensen på röd nivå.

		RÖD NIVA					
		Autonomi Support			Autonomi Hindrande		
		Frekvens	Valid Procent	Cumulative Procent	Frekvens	Valid Procent	Cumulative Procent
Valid	1	1	.1	.1	458	31.0	31.0
	2	1	.1	.1	405	27.4	58.5
	3	10	.7	.8	195	13.2	71.7
	4	54	3.7	4.5	198	13.4	85.1
	5	248	16.8	21.3	145	9.8	94.9
	6	619	41.9	63.2	65	4.4	99.3
	7	543	36.8	100.0	10	.7	100.0
	Total	1476	100.0		1476	100.0	

		Kompetens Support			Kompetens Hindrande		
		Frekvens	Valid Procent	Cumulative Procent	Frekvens	Valid Procent	Cumulative Procent
Valid	1	1	.1	.1	1084	73.4	73.4
	2	3	.2	.3	216	14.6	88.1
	3	2	.1	.4	56	3.8	91.9
	4	17	1.2	1.6	49	3.3	95.2
	5	105	7.1	8.7	30	2.0	97.2
	6	481	32.6	41.3	23	1.6	98.9
	7	867	58.7	100.0	18	1.2	100.0
	Total	1476	100.0		1476	100.0	

		Relaterings Support			Relaterings Hindrande		
		Frekvens	Valid Procent	Cumulative Procent	Frekvens	Valid Procent	Cumulative Procent
Valid	1	6	.4	.4	1033	70.0	70.0
	2	10	.7	1.1	306	10.7	90.7
	3	22	1.5	2.6	64	4.3	95.1
	4	67	4.5	7.1	28	1.9	97.0
	5	158	10.7	17.8	15	1.0	98.0
	6	420	28.5	46.3	12	.8	98.8
	7	793	53.7	100.0	18	1.2	100.0
	Total	1476	100.0		1476	100.0	

5.2 Tolkningar av idrottspsykologiska begrepp i olika kontexter

I tabell 5 presenteras resultaten utifrån en jämförelse mellan kategorierna inom de olika nivåerna mellan tränarens och spelarnas relation i de tre olika kontexterna: kontext 1 (allmänhet), kontext 2 (träningssituation) samt kontext 3 (matchsituation). Resultatet påvisar flera statistiskt signifikanta skillnader mellan betingelserna, den första går att skåda i autonomi support på blå nivå. Kontext 1 har statistiskt signifikanta skillnader i svaren i jämförelse med kontext 3 ($p < 0.039$), vidare inom samma kategori, autonomi support, kan vi se statistiskt signifikanta skillnader mellan kontext 2 och kontext 3 ($p < 0.048$). Totalt har kategorin effektstorleken $ES = .089$ vilket innebär en väldigt stor effektstorlek (Pallant, 2016).

Den andra kategorin som är autonomi hindrande visar också statistiskt signifikanta resultat. På blå nivå framgår att kontext 1 har statistisk signifikans ($p < 0.001$) i jämförelse med kontext 3, lika stor signifikans finns även mellan kontext 2 och 3 ($p < 0.001$). Totalt över hela kategorin är $ES = .249$, vilket innebär en stor effektstorlek (Pallant, 2016). Under samma kategori finns det också statistiskt signifikanta resultat på röd nivå med den mycket stora

effektstorleken $ES=.353$ (Pallant, 2016). Kontext 1 i jämförelse med kontext 3 visar signifikans ($p<0.001$). Vidare visar kontext 2 och kontext 3 samma signifikansnivå mellan betingelserna ($p<0.001$).

Den tredje kategorin är kompetens support och resultatet från grön nivå visar statistiskt signifikanta resultat mellan betingelserna. Kontext 1 och kontext 3 visar en statistiskt signifikant skillnad ($p<0.023$) och har en moderat effektstorlek ($ES=.103$) (Pallant, 2016). Inom samma kategori på röd nivå finns en statistisk signifikant skillnad mellan betingelserna kontext 1 mot kontext 2 ($p<0.002$). Totalt finns en moderat effektstorlek ($ES=.111$) över alla tre nivåerna i kategorin (Pallant, 2016).

Den fjärde kategorin är kompetens hindrande, resultatet visar signifikans på alla tre nivåer. På grön nivå syns en statistiskt signifikant skillnad mellan kontext 1 och kontext 2 ($p<0.014$) samt kontext 1 och kontext 3 ($p<0.019$), med en moderat effektstorlek ($ES=.112$) över alla resultaten inom kategorin (Pallant, 2016). Blå nivå visar statistisk signifikanta skillnader med effektstorleken $ES=.272$, som innebär en stor effektstorlek (Pallant, 2016). Samma resultat påvisas mellan kontext 1 och kontext 2, samt mellan kontext 1 och kontext 3 ($p<0.001$). Röd nivå påvisar också en stor effektstorlek ($ES=.280$) (Pallant, 2016). Sambanden är lika stora ($p<0.001$) mellan kontext 1 och kontext 2 samt mellan kontext 1 jämfört med kontext 3.

De två sista kategorierna berör tränarens relaterings förmåga, det finns inga påvisbara statistiskt signifikanta resultat på någon av de tre nivåerna inom kategorin relaterings support. Resultatet visar en statistiskt signifikant skillnad inom relaterings hindrande på blå nivå, som har effektstorleken $ES=.155$, vilket innebär en stor effektstorlek (Pallant, 2016). Den statistiskt signifikanta skillnaden finns mellan kontext 1 och kontext 3 ($p<0.001$) inom kategorin. (Se tabell 5)

Tabell 5 - Statistiska resultat för alla: Value, F, Error, Sig och Partial Eta Squared sammanlagt för alla tre kontexterna i varje kategori inom varje nivå.

Kategori	Grupp	Value	F	Error (df)	P (sig)	Partial Eta Squared
Autonomi Support	Grön	.927	2,887	73	.062	.073
	Blå	.911	3,895	80	.024*	.089
	Röd	.970	1,873	121	.158	.030
Autonomi Hindrande	Grön	.872	5,349	73	0,07	.128
	Blå	.751	13,239	80	<.001***	.249
	Röd	.647	32,941	121	<.001***	.353
Kompetens Support	Grön	.897	4,188	73	.019*	.103
	Blå	.916	3,685	80	.029*	.084
	Röd	.889	7,55	121	<.001***	.111
Kompetens Hindrande	Grön	.888	4,624	73	.013*	.112
	Blå	.728	14,913	80	<.001***	.272
	Röd	.720	23,564	121	<.001***	.280
Relaterings Support	Grön	.989	.423	73	.656	.011
	Blå	.993	.302	80	.740	.007
	Röd	.984	.970	121	.382	.016
Relaterings Hindrande	Grön	.968	1,193	73	.309	.032
	Blå	.845	7,332	80	.001**	.155
	Röd	.957	2,704	121	.071	.043

5.3 Skillnader i användandet av idrottspsykologiska begrepp mellan olika nivåer

Resultatet för frågeställning 3 presenteras i tabell 6. Resultatet visar på om det finns skillnader mellan de tre olika nivåerna (grön, blå, röd) inom samma kontext under en och samma kategori. Siffrorna innan parenteserna presenterar resultat för medelvärdet och

standardavvikelsen för den totala summan för alla fyra frågor inom kategorin, medan siffrorna innanför parenteserna är värdet av den totala summan delat på fyra (eftersom det är fyra frågor per kategori som jämförs så representerar den siffran medelvärdet och standardavvikelsen från skalan 1–7 från IBQ-skalan).

Resultatet påvisar två statistiskt signifikanta resultat, den första är inom autonomi support i kontext 1. Skillnaden i svaren som gör det statistiskt signifikant är mellan grön nivå och röd nivå ($p < 0.009$), effektstorleken är liten ($ES = 0,03$) (Pallant, 2016). Det andra statistiskt signifikanta resultatet finns under kategorin kompetens support i kontext 2, det visar att blå nivå och röd nivå har en statistiskt signifikant skillnad ($p < 0.036$) som har en låg effektstorlek ($ES = 0,023$) (Pallant, 2016).

Tabell 6 - N, medelvärde, Standardavvikelse och p-värde i jämförelse mellan nivåerna inom samma kategori.

Kategori	Kontext	N	M	SD	p (sig)
Autonomi Support	Kontext 1 - Allmänt	280	23,9 (5,97)	2,6 (0,65)	.013*
	Kontext 2 - Träning	280	23,97 (5,9)	3,21 (0,80)	.435
	Kontext 3 - Match	280	24,39 (6,09)	3,11 (0,77)	.335
Autonomi Hindrande	Kontext 1 - Allmänt	280	22,7 (5,67)	3,6 (0,9)	.289
	Kontext 2 - Träning	280	22,08 (5,52)	4,5 (1,12)	.923
	Kontext 3 - Match	280	20,24 (5,06)	5,23 (1,30)	.607
Kompetens Support	Kontext 1 - Allmänt	280	25,52 (6,38)	2,2 (0,55)	.222
	Kontext 2 - Träning	280	25,83 (6,45)	2,19 (0,54)	.038*
	Kontext 3 - Match	280	25,69 (6,42)	2,56 (0,64)	.214
Kompetens Hindrande	Kontext 1 - Allmänt	280	24,78 (6,19)	3,12 (0,78)	.202
	Kontext 2 - Träning	280	26,25 (6,56)	2,44 (0,61)	.721
	Kontext 3 - Match	280	26,28 (6,57)	2,51 (0,62)	.886
Relaterings Support	Kontext 1 - Allmänt	280	24,75 (6,18)	2,61 (0,65)	.806
	Kontext 2 - Träning	280	24,87 (6,21)	2,93 (0,73)	.636
	Kontext 3 - Match	280	24,89 (6,22)	2,98 (0,74)	.578
Relaterings Hindrande	Kontext 1 - Allmänt	280	25,58 (6,39)	2,45 (0,61)	.339
	Kontext 2 - Träning	280	25,75 (6,43)	2,69 (0,67)	.985
	Kontext 3 - Match	280	26,16 (6,54)	2,81 (0,70)	.086

6. Diskussion

Syftet med studien var att undersöka hur barn- och ungdomstränare på grön-, blå- och röd nivå tolkar och tillämpar Svenska Innebandyförbundets idrottspsykologiska utbildningsmaterial, med utgångspunkt ur SDT. De huvudsakliga resultaten visar att medelvärdet från likertskalan 1–7 inom alla grupper är lägre på grön nivå inom fem kategorier jämfört med blå och röd nivå. Endast kategorin relaterings hindrande på grön nivå har högre medelvärde jämfört med de övriga två nivåerna. Vidare visar resultatet att tränarna använder sig olika mycket av begreppen inom SDT beroende på vilken kontext tränaren befinner sig inom. Resultatet visar framförallt statistiskt signifikanta skillnader inom autonomi hindrande och kompetens hindrande på blå och röd nivå. Till sist jämfördes användandet av de tre idrottspsykologiska begreppen mellan innebandytränarna på de olika nivåerna, resultatet visar att det finns statistiskt signifikanta skillnader i beteendet inom autonomi support samt kompetens support mellan tränarna på de tre olika nivåerna.

6.1 Resultatdiskussion

6.1.1 - Tillämpning av idrottspsykologiska begrepp i praktiken

Resultatet visar att tränare som verkar på grön nivå där spelarna är i de yngre åldrarna ger mindre autonomi support till sina spelare. Detta kan bero på vilken ålder spelarna är i och vad de behöver för att fortsätta med sin idrott och bibehålla sin motivation. Quested et al. (2013) har studerat ungdomsfotbollen i flera länder, de har testat en modell inom SDT för att förutsäga om avhopp i ungdomsfotbollen kan bero på icke tillfredsställande grundläggande behov. Deras resultat visade att autonomistödjande tränarskap kan predicera 47% av variansen i de grundläggande behovstillfredsställande hos spelarna. I likhet med Quested et al. (2013) tyder resultatet från vår studie på samma förhållande mellan autonomi och ålder, här skattar tränarna på blå nivå ($M=6,01$) och röd nivå ($M=6,1$) att de i hög utsträckning ger sina spelare autonomi support. Dessa nivåer omfattar åldrar där autonomistödjande coachning är viktigare för spelarnas egna välmående, jämfört med spelare på grön nivå ($M=5,9$) som är yngre och sannolikt är i behov av ett mer auktoritärt ledarskap utifrån studiens resultat. Vår studie styrker ytterligare detta genom att inom kategorin autonomi hindrande skattar tränarna på röd nivå ($M=2,59$) att de i minst utsträckning är autonomi hindrande mot sina spelare.

Enligt Kimiecik och Horn (2012) har tränarna även en viktig roll för ungdomarnas kompetensutveckling genom sitt informativa och idrottsspecifika stöd. I vår studie kan vi se ett förhållande mellan kompetens support och den nivå som tränaren verkar inom. Resultatet visar att tränare på röd nivå (M=6,48) i större utsträckning är benägna att ge sina spelare värdefull positiv feedback, uppmuntrar till att uppnå egna mål samt vill förklara för spelarna vad de kan åstadkomma jämfört med de andra två yngre åldersnivåerna. Dessa faktorer menar Koka och Hein (2003) bidrar till att spelarna upplever en högre grad av kompetens och ökad inre motivation. Inom kategorin kompetens hindrande visar resultatet att grön och röd nivå har samma förhållande till varandra likt kompetens support. Vi kan dock se att tränarna på blå nivå (M=1,59) i högre utsträckning kommunicerar negativa saker som att påpeka att spelarna sannolikt kommer misslyckas eller ifrågasätta deras förmåga att utvecklas och förbättras. Dessa negativa influenser belyser Bunke (2011) och Koka och Hein (2003) som faktorer till att spelare kan uppleva amotivation och avsaknad av autonomi och kompetens. Anledning till att tränarna på blå nivå är benägna till att vara mer negativa och hindrande till sina spelare jämfört med de andra grupperna kan inte studien klargöra. Men det är dock ett intressant fynd som bör studeras mer, eftersom vi kan se att det är mellan blå och röd nivå som flest ungdomar slutar spela innebandy enligt Svenska Innebandyförbundets verksamhetsberättelse 2019/2020 (Svenska Innebandyförbundet, 2020a). Den bakomliggande variabeln skulle alltså kunna vara ett kompetens hindrande ledarskap mellan tränare och spelare på blå nivå, men detta samband kan vi inte enbart bekräfta från denna studie.

Resultaten från vår studie visar att relaterings support har samma mönster likt de andra support-kategorierna, nämligen att relaterings supporten blir större ju äldre spelare som tränaren har i sin grupp. Resultatet går i linje med Cowan et al. (2012) som beskriver faktorer som kan försvåra ett autonomistödjande tränarbeteende som exempelvis personliga, logistiska eller kulturella hinder för att kunna hjälpa personer i missgynnande förhållanden vilket gör att det är komplexa förhållande mellan tränarbeteende och SDT. Det ställs alltså högre krav på en tränare som har äldre spelare, eftersom ungdomarna är i en ålder där identitet och personlighet ofta står högt prioriterat. Den kontextuella faktorn är speciellt viktigt att beakta (Ramsing & Sibthorp, 2008). Detta leder till en komplex situation för tränarna i de högre åldrarna, det styrks av resultaten från kategorin relaterings hindrande fast i ett motsatsförhållande när det handlar om relaterings hindrande beteende. Tränarna på grön nivå har en relation till sina spelare där de i högre grad tröstar sina spelare när de är ledsna samt att de har lättare att relatera till dem. Det stödjer en av SDT:s grundfaktorer till att producera inre motivation, Ryan

& Deci (2000) beskriver att flera studier har visat att om barnet känner trygghet med sin förälder så har den ett mer utforskande beteende. Samma dynamiska samband finns i interpersonella miljöer, med andra ord har en inneboende motivation större sannolikhet att blomstra i sammanhang som kännetecknas av tillhörighet och säkerhet även utanför familjerelationen.

6.1.2 - Tolkningar av idrottspsykologiska begrepp i olika kontexter

Från denna frågeställning i studien kan vi påvisa flera statistiskt signifikanta resultat samt stora effektstorlekar som är av stor betydelse för hur tränare, inom samma nivå agerar olika beroende på vilken kontext de befinner sig inom. Ett av de stora fynden hittar vi inom kategorin autonomi support samt autonomi hindrande på både blå och röd nivå. Inom de kategorierna där det finns ett statistiskt signifikant resultat så finns det en tydlig gemensam nämnare, vilket är att det alltid finns ett statistiskt signifikant resultat mellan kontext 1 (allmänt) och kontext 3 (matchsituation), samt mellan kontext 2 (träning) och kontext 3 (matchsituation). Det visar att tränarens beteende är bundet till en specifik situation, vilket stödjer Cowan et al. (2012) som anser att det är viktigt att se autonomistödjande funktioner till specifika situationer och beteenden. Det visar att tränarna i de äldre åldrarna uppmuntrar spelarna i högre grad att ta egna beslut och stötta deras beslut. Effektstorleken på röd nivå var stor, vilket tyder på att det med stor sannolikhet finns en stor skillnad mellan beteendena hos tränarna över hur de hanterar sina spelare i de olika kontexterna, men det behöver inte betyda att äldre spelare alltid mår bra samt ska ha en större självautonomi. Cowan et al. (2012) visar också att idrottare i missgynnsamma förhållanden som får ansvar och fria val från tränaren också kan vara kontraproduktivt, eftersom individer kan sakna kunskap och tro för att ta sig an uppgifter eller ansvar. Däremot visar deras resultat att en positiv inblandning från tränaren till spelarna kan kompensera de negativa konsekvenserna från det tidigare dåliga tränarbeteendet.

Enligt subteorin Cognitive Evaluation Theory (CET) inom SDT förklaras kompetensens roll i SDT. Studier visar att om spelare upplever sociala situationer och får feedback, belöning och kommunikation för den specifika aktiviteten kan det leda till en känsla av kompetens (Deci & Ryan, 1995). Tidigare studier har även kommit fram till att det inte räcker med att känna kompetens, utan den måste åtföljas av autonomi eller uppleva intern kausalitet (Fischer, 1978; Ryan, 1982). I vår studie visar kategorin kompetens många statistiskt signifikanta resultat från

både stödjande och hindrande, främst på blå och röd nivå likt förra kategorin. Resultatet visar en moderat effektstorlek på både blå och röd nivå inom kompetens support, men inom kompetens hindrande finns en större effektstorlek. Effektstorleken på blå nivå är $ES=2.72$ samt $ES=.280$ på röd nivå, vilket tyder på att medelvärdet mellan grupperna ligger långt ifrån varandra samt att standardavvikelsen är liten mellan grupperna. Kompetens hindrande kategorin på blå och röd nivå visar statistiskt signifikanta skillnader och är lika stor på båda nivåerna, mellan kontext 1 och kontext 2 ($p=<0,001$) samt kontext 1 och kontext 3 ($p=<0,001$). En av anledningen till att tränarna för de äldre åldersgrupperna kan ha ett mer autonomistyrkt ledarskap där kompetensen hos ungdomarna är en nyckelfaktor, är förmodligen utifrån vad teorin CET beskriver. De äldre ungdomarna kan i större utsträckning efter upplevd känsla av kompetens, dra eventuella orsakssamband mellan deras beteende samt uppgiften som har genomförts eller att de själva kan uppleva autonomi vilket innebär att individen känner att den har tagit ett beslut som grundas på sin egen självbestämmande (Deci & Ryan, 1995).

Anmärkningsvärt i jämförelserna i denna frågeställning är att de gjordes med samma personer men i olika sammanhang, de resultat som vi fick fram var i många fall statistiskt signifikanta. Detta visar att tränarna anpassar sin tränarstil beroende på situation, därav måste vi återigen förstärka betydelsen av kontextuella faktorer likt Ramsing och Sibthorp (2008) poängterar och undersökte i sin studie om ungdomar i lägermiljö. Till sist visar kategorin relaterings hindrande statistiskt signifikanta skillnader mellan kontext 1 och kontext 3 ($p=<0.001$).

6.1.3 - Skillnader i användandet av idrottspsykologiska begrepp mellan olika nivåer

Jämförelsen av användandet av idrottspsykologiska begrepp mellan de olika nivåerna tyder på vissa statistiskt signifikanta skillnader. Studiens resultat belyser en statistiskt signifikant skillnad inom autonomi support i kontext 1 (allmänt), där skillnaden mellan grön nivå och röd nivå är statistiskt signifikant ($p=.009$). Tidigare studier har valt att studera autonomi-supportande beteenden hos tränare och dess påverkan på atleter (Amrose & Anderson-Butcher, 2007; Quested et al. 2013). Här framgår att autonomistödjande coachning har en positiv påverkan på de övriga psykologiska grundantaganden, ett ökat autonomi support kan generera ökad kompetens och tillhörighet hos spelarna. Beroende på vilka val som spelarna själva får ta, i vilken mån de får reflektera över deras egna beslut, handlingar och beteenden,

samt i vilken utsträckning spelarna kan uttrycka sig och visa känslor och få dessa accepterade, påverkar deras inre motivation. Om spelarna upplever högre grad av självständighet, ökar även den inre motivationen vilket bidrar till att spelarna deltar av egen vilja (Amrose & Anderson-Butcher, 2007; Quested et al. 2013; Ryan & Deci, 2000).

Den statistiskt signifikanta skillnaden mellan grön nivå och röd nivå visar att ju äldre spelarna blir, desto mer ökar autonomi supporten från tränarna. Detta betyder att i de lägre åldrarna på grön nivå kan det krävas mer fasta regler och tydliga riktlinjer från tränaren för att kunna leda gruppen. Medan spelare på (delvis) blå nivå och röd nivå kan ta ett större ansvar för sig själva och sin egen utveckling. Detta går i linje med SIU där spelare på grön nivå bör ägna sig åt rörelseglädje, medan spelare på röd nivå tränar för att träna (Svenska Innebandyförbundet, 2018; 2020b). Att gå från rörelseglädje till att träna för att träna påvisar vikten av ett ökat autonomi support ju äldre spelarna blir. Genom ett ökat autonomi support och att spelarna får större ansvar för sin egen utveckling, ökar deras inställning till att aktiviteten de ägnar sig åt är rolig och att det är något de vill göra. Spelarna förknippar därför positiva känslor till att vara en del av ett lag och att spendera tid med lagkamrater och tränare, även att deras självförtroende stärks genom att de får ta större ansvar (Svenska Innebandyförbundet, 2018; 2020b).

Vidare framgår i resultatet att det finns en statistiskt signifikant skillnad under kategorin kompetens support i kontext 2 (träningssituation), det visar att blå nivå och röd nivå har en statistiskt signifikant skillnad ($p=.036$). Kompetens beskrivs som vikten av att spelarna känner en tillräcklig förmåga för att ta sig an en uppgift de blir tilldelad. Resultatet speglar därför SIU, där det handlar om att lära sig att träna på blå nivå, och som tidigare beskrivet träna för att träna på röd nivå (Svenska Innebandyförbundet, 2018). Skillnaden mellan dessa två nivåer tyder på att användandet av positiva uppmuntrningar kan skilja sig åt beroende på spelarnas ålder. Koka och Hein (2003) och Kimiecik och Horn (2012) belyser därför vikten av att tränare inte endast bör främja självbestämmande hos spelarna, utan ses även vara en viktig roll för spelarnas kompetensutveckling. De menar att tränare som ger ett idrottspecifikt stöd, informativt stöd och positiv feedback på beteenden och utföranden stärker spelarnas kompetens. Detta går i likhet med Deci och Ryan (1995) som betonar att sociala kontextuella situationer, såsom feedback, kommunikation och belöningar som ger en känsla av kompetens, kan ge en ökad inre motivation för personen inom en viss aktivitet. Det är därför av betydelse att innebandytränare bör sträva mot utvecklingsinriktad motivation hos sina spelare. Dels för att utveckling sker under en längre period och att det ses vara något som spelarna har med sig

ju äldre de blir, men också för att stärka spelarnas välmående, prestation och ökad glädje till idrotten genom att öka spelarnas kunskaper om sitt eget utförande (Svenska Innebandyförbundet, 2020c).

6.2 Metoddiskussion

Samarbetet med Svenska Innebandyförbundet har varit till stor hjälp för studiens genomförande. Tack vare denna hjälp har enkäten skickats ut centralt från förbundet, vilket har besparats oss väldigt mycket tid då vi inte behövde göra det manuellt. Detta tillvägagångssätt bidrog till att enkäten nådde 3237 innebandytränare. Av dessa besvarade 307 innebandytränare enkäten med ett bortfall på 27, vilket resulterade i att 280 enkäter kunde analyseras. Bortfallet exkluderades eftersom de inte uppfyllde de krav som ställdes för att delta i studien, vilket kontrollerades i bakgrundsfrågorna. Om vårt resultat är generaliserbart eller inte är svårt att definiera, vi har ingen exakt siffra över hur många tränare det finns på grön, blå och röd nivå inom Sverige i dagsläget. Därför kan vi inte jämföra vårt deltagarantal med den totala populationen, men om vi istället ser till vilka som har fått möjlighet att svara på enkäten kan vi utläsa att svarsfrekvensen endast är cirka 10%, vilket i sig är en låg svarsfrekvens men samtidigt så är det totala deltagarantalet högt, vilket räcker för vårt ändamål i studien. Ser vi till den geografiska spridningen så kan vi med största sannolikhet tolka vår studie som generaliserbar, eftersom nästan alla distrikt representeras i studien vilket ger en representativ bild av alla innebandytränare över hela Sverige som är aktiva inom det urval vi har undersökt.

Att använda en befintlig enkät inom området för SDT som avser att studera begreppen autonomi, kompetens och relatering, bidrar till att denna studie har mätt det som avsetts att mäta. Det har dels besparat oss tid då vi inte behövt formulerat en egen enkät, men det höjer även tillförlitligheten i studiens arbete. Originalen av IBQ in sport har Cronbach's alpha $\alpha > .74$, vilket är över den godkända nivån som ligger på 0,70. Detta visar på en god intern reliabilitet, vilket även bidrar till att vårt resultat går att jämföra med tidigare studier på ett mer tillförlitligt sätt (Rocchi et al., 2017; Hassmén & Hassmén, 2008; Johansson & Svedner, 2010). Eftersom enkäten besvarar studiens syfte och frågeställningar anser vi att validiteten i studien är god, och att valet av mätinstrument är valid för ändamålet.

Det finns dock vissa nackdelar med användandet av denna enkät som skulle kunna bidra till att en del saker kan komma att ske annorlunda vid ett genomförande på nytt. Dels är original-enkäten skriven på engelska vilket krävde en översättning till svenska. Trots att två personer har översatt enkäten och beslutat för en gemensam översättning, har ingen back-translate genomförts för att säkerställa validering av översättningen (Dou et al., 2020). Däremot har enkäten pilottestats på två personer som liknade den tilltänkta undersökningsgruppen, för att minska sannolikheten för missförstånd från respondenterna när de besvarade enkäten vilket stärker vår validitet samt reliabilitet (Patel & Davidsson, 2019).

Vi valde även att använda enkäten utifrån tre olika kontexter; originalet (allmänt), i träningsituation och matchsituation. Detta gör att vi förändrar original-enkäten till viss del eftersom vi har valt att designa två kontexter utifrån studiens syfte och frågeställningar. Originalen av IBQ in sport presenteras med fyra frågor tillhörande autonomi support, fyra frågor tillhörande autonomi hindrande, sedan fortsätter det så på alla sex kategorier. Vi valde att ändra ordningsföljden helt på alla frågor under respektive del (allmänt, träningsituation, matchsituation) för att undvika återupprepning, men också i förhoppning att i så stor utsträckning som möjligt behålla respondentens fokus genom hela enkäten. Om studien genomförs på nytt med en annan ordningsföljd på frågorna, skulle detta kunna påverka resultatet inom respektive fråga. För att säkerställa samstämmigheten mellan frågorna i vårt sammanhang, genomförde vi en reliabilitetsanalys utifrån resultatet på enkäterna från respondenterna. Vår Cronbach's alpha nivå för den modifierade enkäten i studien blev 0.725, vilket tyder på att vi har en god inre reliabilitet trots modifiering. Det har gett oss bra utgångsläge i analysarbetet samt i resultatdiskussionen då vi kan jämföra vårt resultat med andra som har använt IBQ in sport, trots att vi har förändrat original-enkäten. Det ger även stöd och möjlighet för andra att använda vår enkät eftersom den uppfyller kraven för en godkänd intern reliabilitet (Hassmén & Hassmén, 2008; Johansson & Svedner, 2010).

Eftersom webb-enkät användes, är det svårt att standardisera utförandet av respondenternas svar när de svarar på enkäten vilket sänker tillförlitligheten något i studien. Sannolikt har vissa gjort den när de är i en grupp och andra har gjort den när de är själva utan något yttre stimuli som påverkar. Men samtidigt har webb-enkäten gett oss möjlighet till att nå ett högre deltagarantal, vilket är positivt i form av att vi har ett större stickprov och kan generalisera svaren över hela populationen som studerats. Eftersom vi har valt enkät som metod finns det risk för att svarsbias om t.ex. önskvärt beteende påverkar, vi kan inte veta att respondenterna

svarar ärligt till hundra procent, vilket vi har i åtanke vid tolkning av resultat. Denna effekt försöker vi motverka genom den anonymitet som respondenterna har i studien (Hassmén & Hassmén, 2008).

Vi valde att använda parametriska test, envägs ANOVA med beroende variabel samt envägs ANOVA med oberoende variabel på vår data som var på ordinalskalenivå, vilket benämns som icke-parametrisk data. Vi diskuterade för och nackdelar tillsammans med vår handledare angående det valet och tillslut bestämde vi oss för att använda icke-parametrisk data på parametriska test eftersom forskare inom idrottspsykologin allt oftare gör det valet när de ska analysera likertskalor på ordinalskalenivå likt vår data.

6.3 Styrkor och svagheter

Studiens metod och arbetssätt har i efterhand medfört både styrkor och svagheter. En given styrka är det höga deltagandet i antal besvarade enkäter. Detta har bidragit till att resultatet går att studera utifrån ett större perspektiv än om deltagandet hade varit färre. Detta har vi Svenska Innebandyförbundet att tacka för. Utan samarbetet med dem och deras hjälp med utskick av enkäten hade vi inte kunnat nå så många tränare som vi faktiskt har gjort. Det har även varit tillfredsställande att veta att studien har betydelse för deras verksamhet, samt att resultatet kommer till användning. Samarbetet med Svenska Innebandyförbundet har därför varit av stor betydelse för studiens genomförande.

Det höga deltagandet bidrog även till att 20 av 21 distrikt inom Svenska Innebandyförbundet blev representerade. Det gör att studien ger en representativ bild över hur innebandytränare runt om i Sverige tolkar och använder idrottspsykologiska begrepp i deras verksamhet.

Vidare ses användandet av en redan befintlig enkät som en styrka, likt det vi har beskrivit under metoddiskussionen. Dels används originalet mot både atleter och tränare, vilket gör att det stärker studiens validitet i att studera det som avser att studeras, som i detta fall är tränare. IBQ in sport har en god inre validitet med Cronbach's alpha $\alpha > .74$. När vi sedan anpassade enkäten till studiens syfte och frågeställningar och sedan utförde en reliabilitetsanalys på studiens skräddarsydda enkät, visade resultatet Cronbach's alpha $\alpha > .725$ vilket är ett godkänt resultat. Detta tyder på att enkäten har mätt det som har avsetts att mätas i studien.

Det slutgiltiga resultatet har en acceptabel nivå av reproducerbarhet och giltighet, likt andra studier finns det givetvis en del brister i både validitet och reliabilitet. Vi har genomgående under hela studiens process försökt att minimera dessa genom vårt val av undersökningsmetod, analys av tidigare studier samt analys av vårt resultat.

Svagheter i studiens arbete är dels att vi inte vet hur många tränare det faktiskt finns inom respektive nivå. Detta gör att även om resultatet ger en representativ bild, vet vi inte om resultatet hade blivit förändrat om vi visste antalet tränare per nivå.

Vi utförde ingen power-analys inför studien för att undersöka hur många deltagare som behövdes för att kunna jämföra grupperna, vilket skulle kunna bli negativt för studiens trovärdighet om vi inte hade fått in tillräckligt många svar som vi tillslut fick.

Samarbetet med Svenska Innebandyförbundet har varit till stor hjälp för studien, men att överlåta utskick av enkäten till dem bör ses som en svaghet (trots en hög svarsfrekvens). Genom detta tillvägagångssätt har vi varit beroende av vår kontakt på Svenska Innebandyförbundet, vilket bidrog till att vi inte kunde styra över när den faktiskt skickades ut.

Enkäten var tillgänglig för att besvaras i 17 dagar, vilket är knappt 2,5 veckor. Det hade varit önskvärt om respondenterna hade fått 3–4 veckor på sig att besvara enkäten. Med ett sådant tillvägagångssätt hade vi kunnat skicka ut fler påminnelse-meddelanden vilket kanske hade resulterat i fler besvarade enkäter. Med fler besvarade enkäter hade resultatet kunnat ge en mer generaliserbar bild över hur svenska innebandytränare för barn och ungdomar tillämpar idrottspsykologiska begrepp i deras verksamhet. Anledningen till att det endast blev 17 dagar var på grund av tidsbrist och våra egna deadlines, det var därmed den längsta tiden som enkäten kunde vara tillgänglig för att besvaras.

7. Slutsats

Slutsatsen från vår studie var att tränare på grön nivå ger mindre autonomi support till sina spelare jämfört med äldre spelare på blå och röd nivå, i likhet med det är tränare på röd nivå minst autonomi hindrande mot sina spelare. I jämförelserna där statistiskt signifikanta resultat har hittats, mellan kontexterna inom samma ålder och kategori finns ett tydlig gemensam

nämnare, vilket är att det alltid finns ett statistiskt signifikant resultat med en medel till stor effektstorlek mellan kontext 1 (allmänt) och kontext 3 (matchsituation), samt mellan kontext 2 (träning) och kontext 3 (matchsituation). Framförallt när det gäller hur tränare betar sig i de två äldre åldersgrupperna. Jämförelser mellan de tre åldersnivåerna visar att det finns en statistiskt signifikant skillnaden hur tränare betar sig olika i den allmänna kontexten om de är tränare på grön jämfört med röd nivå. De äldre tränarna är mer benägna att stötta och uppmuntrar sina spelare att fatta egna beslut.

Vidare kan vi dra slutsatser från support kategorin utifrån statistiskt signifikanta resultat, det visar att tränare på röd nivå i större utsträckning till exempel ger värdefull positiv feedback och uppmuntrar till att uppnå egna mål jämfört med de andra yngre grupperna. Vi kan också konstatera att tränare på blå nivå i högre utsträckning kommunicerar negativa saker till spelarna som, exempelvis att påpeka att spelarna sannolikt kommer misslyckas eller ifrågasätta deras förmåga att utvecklas och förbättras, men att ta hänsyn till är att denna skillnad inte är statistiskt säkerställd. Till sist kan vi konstatera att inom relaterings stöd och hindrande kategorin finns det inga större skillnader mellan kontexter och grupperna, det vi kan se är att tränare på blå nivå har ett mer relaterings hindrat ledarskap och den statistiskt signifikanta skillnaden mellan hur tränarna betar sig är mellan den allmänna kontexten samt matchsituationer, på matchsituationer upplever de att de har svårare att relatera till sina spelare. Vi kan se att det är i övergången mellan blå och röd nivå som flest ungdomar slutar spela innebandy enligt Svenska Innebandyförbundets verksamhetsberättelse 2019/2020 (Svenska Innebandyförbundet, 2020a). En bakomliggande variabeln skulle kunna vara ett kompetens hindrande ledarskap mellan tränare och spelare på blå nivå, men detta samband kan vi inte enbart bekräfta från denna studie.

Vår önskan är att innehållet i studien ska hjälpa innebandytränare på barn och ungdomsnivå att öka sin förståelse för hur dem påverkar sina spelare och sin omgivning, utifrån hur de i nuläget uppfyller de grundpsykologiska begreppen autonomi, kompetens och tillhörighet. För tränarna på ett individuellt plan kan studien förhoppningsvis hjälpa de tränare, som skattar ett lågt stöttande i support samt hindrande egenskaper. Att förändra sitt tränarbeteende till ett mer eftersträvansvärt som kommer gynna sig själv men framförallt de spelare som de tränar, vilket är anledningen till att SDT är ett genomgående tema i Innebandyförbundets utbildningar på alla nivåer. Tränarna har en stor påverkan samt ett ansvar över att barn och ungdomar fortsätter idrotta så länge som möjligt, och under tiden även må bra och ha så roligt som

möjligt. Detta är något som vi även önskar att tränarna får med sig och sedan bär med sig efter deltagandet i studien. Deci et al. (1999) menar att det råder samstämmighet, när externa belöningar som är uppgiftsorienterade dominerar beteendet, försvagas den inre motivationen. De menar också att det som ökar den inre motivationen är val, visade känslor samt möjlighet till självreflektion eftersom det tillåter en större känsla av autonomi. Vår studie visar att tränarna i de flesta fall inom åldersnivåer i de tre åldersnivåerna som har undersökts, strävar mot ett ledarskap som främjar idrottarnas inre motivation. En förhoppning är att Svenska Innebandyförbundet ska kunna utvärdera sitt nya utbildningsmaterial inom idrottspsykologin, för att undersöka om det nya upplägget på utbildningarna leder till bättre teoretiska kunskaper samt en större medvetenhet och ett bättre ledarbeteende i den praktiska miljön utifrån SDT.

7.1 Framtida forskning

För framtida studier inom området och specifikt mot SDT finns det självklart mycket intressant kvar att undersöka. Om studien fortsättningsvis ska vara inom ramen för Innebandyförbundet så skulle det vara av intresse att replikera studien på juniorlagstränare, vilket är tränare som är utbildade genom förbundet och tränar ett dam- eller herr juniorlag som är mellan åldrarna 16–19 år. Ett annat förslag till vidare forskning som sträcker sig utanför innebandyns ramar, är att i framtiden jämföra hur olika förbund inom olika idrotter använder sig av SDT på sina utbildningar för barn och ungdomstränare. Samt hur de realiserar de kunskaperna i den kontext där de befinner sig, för att sedan kunna jämföra skattningen av tränare mellan idrotterna och se likheter samt skillnader i användandet av SDT.

Studien skulle även kunna tillämpas lokalt inom olika föreningar och klubbar, det skulle då gå att studera tränarperspektiv och spelarperspektiv från samma lag. Att jämföra dessa och hur de ser på användandet av SDT kan ge ett helhetsperspektiv på lokal nivå.

Vårt val att utgå från SDT är ett perspektiv att undersöka tränarbeteende, men för att lyfta blicken något så finns det givetvis andra faktorer och synvinklar att undersöka tränarbeteende och hur det påverkar en individs motivation till sin idrott. Därför kan vi inte dra slutsatser på det stora forskningsområdet som vi har undersökt, eftersom det finns många bakomliggande variabler till att vi har fått fram vårt resultat och vi har endast undersökt en av flera faktorer som kan påverka tränares beteende mot sina spelare.

Käll- och litteraturförteckning

Amrose, A. J., & Anderson-Butcher, D. (2007). Autonomy-supportive coaching and Self-determination motivation in high school and college athletes: A test of self determination theory. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(5), 654-670. DOI:

[10.1016/j.psychsport.2006.11.003](https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.11.003)

Bowlby, J. (1979). *The making and breaking of affectional bonds*. London: Tavistock.

Borg, E. & Westerlund, J. (2013). *Statistik för beteendevetare*. Stockholm: Liber AB

Bunke, S. (2011). Socialt stöd på gott och ont. *Svensk Idrottsforskning*, 4, 29–31.

Cowan, D. T., Taylor, I. M., McEwan, H. E., & Baker, J. S. (2012). Bridging the gap between self-determination theory and coaching soccer to disadvantaged youth. *Journal of Applied Sport Psychology*, 24(4), 361–374. DOI: [10.1080/10413200.2011.650820](https://doi.org/10.1080/10413200.2011.650820)

Crane, F., & Temple, V. (2015). A systematic review of dropout from organized sport among children and youth. *European Physical Education Review*, 21(1), 114-131. DOI:

<https://doi.org/10.1177/1356336X14555294>

Deci, E. L., Koestner, R., & Ryan, R. M. (1999). A meta-analytic review of experiments examining the effects of extrinsic rewards on intrinsic motivation. *Psychological Bulletin*, 125(6), 627-668. DOI: [10.1037/0033-2909.125.6.627](https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.6.627)

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1995). Human autonomy: The basis for true self-esteem. In M. Kemis (Ed.), *Efficacy, agency, and self-esteem* (pp. 31-49). New York: Plenum.

Dou, Z.-Y., Anastasopoulos, A., & Neubig, G. (2020). Dynamic Data Selection and Weighting for Iterative Back-Translation.

Fisher, C. D. (1978). The effects of personal control, competence, and extrinsic reward systems on intrinsic motivation. *Organizational Behavior and Human Performance*, 21(3), 273-288. DOI: [https://doi.org/10.1016/0030-5073\(78\)90054-5](https://doi.org/10.1016/0030-5073(78)90054-5)

Fraser-Thomas, J.L., Côté, J., & Deakin, J (2005). Youth sport programs: An avenue to foster positive youth development. *Physical Education & Sport Pedagogy*, 10(1), 19–40. DOI: <https://doi.org/10.1080/1740898042000334890>

Frodi, A., Bridges, L., & Grolnick, W. S. (1985). Correlates of mastery- related behavior: A short-term longitudinal study of infants in their second year. *Child Development*, 56(5), 1291-1298. DOI: <https://doi.org/10.2307/1130244>

Kimiecik, J.C., & Horn, T.S (2012). Examining the relationship between family context and children’s physical activity beliefs: The role of parenting style. *Psychology of sport and exercise*, 13(1), 10-18. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.08.004>

Gatouillat, C., Griffet, J. & Travert, M. (2020). Navigating the circles of social life: understanding pathways to sport drop-out among French teenagers. *Sport, Education and Society*, 25(6), 654–666. DOI: <https://doi.org/10.1080/13573322.2019.1643300>

Gillet, N., Vallerand, R. J., Amoura, S., & Baldes, B. (2010). Influence of coaches' autonomy support on athletes' motivation. *Psychology of Sport and Exercise. Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(2), 155-161. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2009.10.004>

Gillison, F. B., Standage, M., & Skevington, S. M. (2006). Relationships among adolescents’ weight perceptions, exercise goals, exercise motivation, quality of life and leisure-time exercise behaviour: A self-determination theory approach. *Health Education Research*, 21(6), 836–847. DOI: <https://doi.org/10.1093/her/cyl1139>

Guthold, R., Stevens, G. R., Riley, L. M. & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1,6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(1), 23-35. DOI: [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)

Gymnastik och idrottshögskolan. (2020). *Personuppgiftsbehandling vid uppsatser*. Hämtad 20 oktober 2020 från <https://www.gih.se/uppsats/gdpr>

Gymnastik- och idrottshögskolan. (2018). *Uppsatsguiden: Råd och anvisningar till studenter och lärare vid Gymnastik- och idrottshögskolan*. Hämtad 10 november från

https://www.gih.se/Global/6_bibliotek/skriva-och-referera/Uppsatsguiden-v8.3-2020.pdf

Hassmén, N. & Hassmén, P. (2008). *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*. Stockholm: SISU idrottsböcker.

Hein, V., & Hagger, M. S. (2007). Global self-esteem, goal achievement orientations, and self-determined behavioural regulations in a physical education setting. *Journal of Sports Sciences*, 25(2), 149–159. DOI: <https://doi.org/10.1080/02640410600598315>

Johansson, B., & Svedner, O. (2010). *Examensarbetet i lärarutbildningen* (5 uppl.). Uppsala: Kunskapsföretaget.

Koka, A., & Hein, V. (2003). Perceptions of teacher's feedback and learning environment as predictors of intrinsic motivation in physical education. *Psychology of Sport and Exercise*, 4(4), 333–346. DOI: [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(02\)00012-2](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00012-2)

Pallant, J. (2016). *SPSS Survival manual* (6th edition). McGraw Hill Education.

Patel, R. & Davidson, B. (2019). *Forskningsmetodikens grunder: att planera, genomföra och rapportera en undersökning* (5 uppl.). Lund: Studentlitteratur.

Patel, R. & Davidson, B. (2011). *Forskningsmetodikens grunder: att planera, genomföra och rapportera en undersökning* (4 uppl.). Lund: Studentlitteratur

Quested, E., Ntoumanis, N., Viladrich, C., Haug, E., Ommundsen, Y., Høy, A. V., Merce, J., Hall, H., Nikos, C. F. Z., & Duda, J. L. (2013). Intentions to drop-out of youth soccer: A test of the basic needs theory among European youth from five countries. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(4), 395-407. DOI: <https://doi.org/10.1080/1612197X.2013.830431>

Ramsing, R., & Sibthorp, J. (2008). The role of autonomy support in summer camp programs: Preparing youth for productive behaviors. *Journal of Park and Recreation Administration*, 26(2), 61–77.

Riksidrottsförbundet. (2019a). *Idrott på barn och ungas villkor*. Hämtad 4 november 2020 från <https://www.rf.se/RFarbetarmed/Barn-ochungdomsidrott/>

Riksidrottsförbundet. (2019b). *Idrottsrörelsen i siffror*. Hämtad 4 november 2020 från <https://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/nya-dokument/nya-dokumentbanken/idrottsrorelsen-i-siffror/2019-idrotten-i-siffror---rf.pdf?w=900&h=900>

Rocchi, M., Pelletier, L., & Desmarais, P. (2017). The Validity of the Interpersonal Behaviors Questionnaire (IBQ) in sport. *Measurement in physical education and exercise science*, 21(1), 15-25. DOI: <https://doi.org/10.1080/1091367X.2016.1242488>

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-Determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. DOI: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>

Ryan, R. M. (1982). Control and information in the intrapersonal sphere: An extension of cognitive evaluation theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43(3), 450-461. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.43.3.450>

Sarrazin, P., Vallerand, R., Guillet, E., Pelletier, L., & Cury, F. (2002). Motivation and dropout in female handballers: a 21-month prospective study. *European Journal of Social Psychology*, 32(3), 395-418. DOI: <https://doi.org/10.1002/ejsp.98>

Standage, M., & Gillison, F. (2007). Students' motivational responses toward school physical education and their relationship to general self-esteem and health-related quality of life. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(5), 704-721. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.12.004>

Svenska Innebandyförbundet. (2020a). *Verksamhetsberättelse 2019/20*. Hämtad 14 oktober 2020 från https://www.innebandy.se/media/14315/si_verksamhetsberattelse_2020.pdf

Svenska Innebandyförbundet. (2020b). *Svenska Innebandyförbundet utbildning: Steg 1 Grön*. Hämtad 13 oktober 2020 från <https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/innebandy/utbildning/tranare/steg-1-gron/>

Svenska Innebandyförbundet. (2020c). *Svenska Innebandyförbundet utbildning: Steg 1 Blå*.

Hämtad 13 oktober 2020 från

<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/innebandy/utbildning/tranare/steg-1-bla/>

Svenska Innebandyförbundet. (2020d). *Svenska Innebandyförbundet utbildning: Steg 1 Röd*.

Hämtad 13 oktober 2020 från

<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/innebandy/utbildning/tranare/steg-1-rod/>

Svenska Innebandyförbundet. (2018). *Svenska Innebandyförbundet utbildning:*

Grundutbildning barn och ungdom. Hämtad 12 oktober 2020 från

<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/innebandy/utbildning/tranare/grundtranarutbildning-barn-och-ungdom/>

Svenska Innebandyförbundet. (u.å.a) *SIU - vår långsiktiga modell för träning & tävling*.

Hämtad 27 november 2020 från <https://www.innebandy.se/om-svensk-innebandy/i-dag-och-i-framtiden/siu-svensk-innebandys-utvecklingsmodell/>

Svenska Innebandyförbundet. (u.å.b) *Nya tränarutbildningar säsongen 2020/2021*. Hämtad 9

november 2020 från <https://www.innebandy.se/smaland/utbildning/tranarutbildningar/>

Tervo, T., Ermling, J., Nordström, A., & Toss, F. (2020). The 9+ screening test score does not predict injuries in elite floorball players. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 30(7), 1232-1236. DOI: <https://doi.org/10.1111/sms.13663>

Tervo, T., Nyström, H., & Nordström, A. (2019). Injuries in Swedish floorball players: A nationwide matched cohort study. *Cogent Medicine*, 6(1), 1–9. DOI:

<https://doi.org/10.1080/2331205X.2019.1673087>

Tervo, T., & Nordström, A. (2014). Science of floorball: a systematic review. *Open Access Journal of Sports Medicine*, 2014(5), 249-255. DOI: <https://doi.org/10.2147/OAJSM.S60490>

Theidin Jakobsson, B. (2015). *Vilka stannar kvar och varför?: En studie om ungas föreningsidrottande under uppväxtåren*. [Avhandlingsserie, Gymnastik- och idrottshögskolan,

Institution]. Hämtad från <http://gih.diva-portal.org/smash/get/diva2:775450/FULLTEXT01.pdf>

Thedin Jakobsson, B. (2014). What makes teenagers continue? A salutogenic approach to understanding youth participation in Swedish club sports. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 19(3), 239-252. DOI: <https://doi.org/10.1080/17408989.2012.754003>

Thedin Jakobsson, B., Brun Sundblad, G., Lundvall, S., & Redelius, K. (2014). In- and outflow in club sport: A longitudinal study among Swedish youth aged 10-19 years.

Thedin Jakobsson, B., Lundvall, S., & Redelius, K. (2014). Reasons to stay: A study of 19 year old Swedish club sport participants. *Sport Science Review*, 23(5-6), 205-224. DOI: <http://dx.doi.org/10.1515/ssr-2015-0002>

Thedin Jakobsson, B., Lundvall, S., Redelius, K., & Engström, L. M. (2012). Almost All Start But Who Continue?: A Longitudinal Study of Youth Participation in Swedish Club Sports. *European Physical Education Review*, 18(1), 3-18. DOI: <https://doi.org/10.1177/1356336X11430660>

Thrane, C. (2019). *Kvantitativ metod: en praktisk introduktion*. Lund: Studentlitteratur.

Trost, T. (2012). *Enkätboken*. Lund: Studentlitteratur AB.

Ullrich-French, S., McDonough, M. H., & Smith, A. L. (2012). Social connection and psychological outcomes in a physical activity-based youth development setting. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 83(3), 431–441. DOI: [10.1080/02701367.2012.10599878](https://doi.org/10.1080/02701367.2012.10599878)

Vetenskapsrådet. (2017). *God forskningssed*. Stockholm: Vetenskapsrådet

Vetenskapsrådet. (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet. Hämtad 20 oktober 2020 från <http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf>

Vetenskapsrådet. (u.å.). *Om Vetenskapsrådet*. Hämtad 20 oktober 2020 från <https://www.vr.se/om-vetenskapsradet.html>

Weiss, M. R. (2008). "Field of dreams:" Sport as a context for youth development. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 79(4), 434–449. DOI: [10.1080/02701367.2008.10599510](https://doi.org/10.1080/02701367.2008.10599510)

World Health Organization. (2018). *Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world*. Hämtad 3 november 2020 från <https://www.who.int/publications/i/item/9789241514187>

World Health Organization. (2020). *Who guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Hämtad 23 december 2020 från <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

Bilagor

Bilaga 1 - Litteraturundersökning

Syfte och frågeställningar: Syftet med studien är att undersöka hur barn- och ungdomstränare på grön-, blå- och röd nivå tolkar och tillämpar Svenska Innebandyförbundets idrottspsykologiska utbildningsmaterial, med utgångspunkt ur Self-Determination Theory (SDT). För att besvara syftet har följande frågeställningar undersökts:

1. Tillämpas de idrottspsykologiska begreppen autonomi, kompetens och tillhörighet av innebandytränare i praktiken för barn och ungdomar?
2. Tolkas de idrottspsykologiska begreppen autonomi, kompetens och tillhörighet av innebandytränare på samma sätt i olika kontexter?
3. Skiljer sig användandet av de idrottspsykologiska begreppen inom Self-Determination Theory åt beroende på vilken åldersgrupp innebandytränaren tränar?

Vilka sökord har du använt?

Svenska: Idrottare, avhopp, Självbestämandeteorin, autonomi, kompetens och tillhörighet, tränarbeteende, motivation, innebandy, ungdomsutveckling

Engelska: Athletes, drop-out, SDT or self-determination theory, autonomy, competence and relatedness, coach behavior, motivation, floorball, youth development

Var har du sökt?

Vi har valt att söka i Discovery för att hitta validerade forskningsartiklar. Sedan sökte vi i Google Scholar för att hitta tidigare studentuppsatser, på liknande ämnesområde som oss.

Sökningar som gav relevant resultat

Discovery: Athletes, SDT, drop-out

Discovery: SDT or self-determination theory, autonomy, competence and relatedness, coach behavior

Discovery: Coach behaviour in sports

Kommentarer

Det har varit lätt att hitta artiklar på SDT i en idrottsmiljö, artiklarna har främst hittats genom "related articles" samt referenslistor på de olika artiklarna/uppsatserna.

Bilaga 2 - Enkätformulär

Interpersonal Behaviours Questionnaire (IBQ-self) in Sport <i>När jag är med mina spelare...i träningsituation....i matchsituation</i>	
Autonomi Support	När jag är med mina spelare ger jag dem friheten att fatta egna beslut
	När jag är med mina spelare stöttar jag deras beslut
	När jag är med mina spelare stöttar jag deras val som de själva gör
	När jag är med mina spelare uppmuntrar jag dem till att fatta egna beslut
Autonomi Hindrande	När jag är med mina spelare pressar jag dem att göra saker på mitt sätt
	När jag är med mina spelare påtvingar jag mina åsikter på dem
	När jag är med mina spelare pressar jag dem till att anamma ett visst beteende
	När jag är med mina spelare begränsar jag deras valmöjligheter
Kompetens Support	När jag är med mina spelare uppmuntrar jag dem till att förbättra sina förmågor och färdigheter
	När jag är med mina spelare ger jag dem värdefull positiv feedback
	När jag är med mina spelare tror jag på deras förmåga att uppnå sina egna mål
	När jag är med mina spelare förklarar jag för dem att de kan åstadkomma saker
Kompetens Hindrande	När jag är med mina spelare påpekar jag att de troligtvis kommer misslyckas
	När jag är med mina spelare sänder jag dem budskapet att de är inkompetenta
	När jag är med mina spelare tvivlar jag på deras förmåga till att utvecklas och förbättras
	När jag är med mina spelare ifrågasätter jag deras förmåga att övervinna sina utmaningar

Relaterings Support	När jag är med mina spelare är jag intresserad av vad de gör
	När jag är med mina spelare tar jag mig tid till att lära känna dem
	När jag är med mina spelare känner jag mig tillfreds över att tillbringa tid med dem
	När jag är med mina spelare kan jag relatera till dem
Relaterings Hindrande	När jag är med mina spelare väljer jag att inte trösta dem när de känner sig nere
	När jag är med mina spelare är jag ofta distraherad när jag tillbringar tid med dem
	När jag är med mina spelare har jag svårt att knyta mig an till dem
	När jag är med mina spelare bryr jag mig inte om dem

Bilaga 3 - Samtyckesblankett

Idrottspsykologi i Svenska Innebandyförbundets tränarutbildning

Hej, och tack för att DU har öppnat detta formulär!

Vi är två studenter som studerar ämneslärarprogrammet på Gymnastik- och idrottshögskolan (GIH) i Stockholm. Under denna hösttermin skriver vi vår kandidatuppsats som vi gör i samarbete med Svenska Innebandyförbundet, och vi hoppas att just du vill delta i vår enkätundersökning.

Syftet med vår uppsats är att undersöka hur barn- och ungdomstränare på grön, blå och röd nivå tolkar och tillämpar Svenska Innebandyförbundets idrottspsykologiska utbildningsmaterial, med utgångspunkt ur Self-Determination Theory (självbestämmandeteorin).

För att delta i studien behöver du träna något lag på Grön, Blå eller Röd nivå samt ha genomfört innebandyförbundets Grundutbildning för barn och ungdomar.

- Ditt deltagande i undersökningen är frivilligt, och du kan när som helst välja att avbryta undersökningen utan att ange någon orsak till detta.
- Du som deltagare kommer att vara anonym. Resultatet kommer att presenteras på gruppnivå vilket gör att det inte kommer gå att dra kopplingar till dig som person.
- Den information som samlas in kommer endast att användas till studiens ändamål, och insamlade uppgifter kommer att hanteras enligt GDPR-lagen.

Du har under studiens gång rätt till att ställa frågor och få dessa besvarade.

Du kan därför kontakta oss på:

casper.hallstrom@student.gih.se

hanna.eriksson@student.gih.se

ulrika.tranaeus@gih.se

Tack på förhand och stort lycka till!

Jag väljer att delta i studien och godkänner att Gymnastik- och idrottshögskolan (GIH) behandlar mina personuppgifter i enlighet med gällande dataskyddslagstiftning och lämnad information

Ja, jag godkänner mitt deltagande