

Utkast HA2.0

Effekt av tränarutbildning



swehockey.se



Vad säger forskningen om effekten av tränarutbildning på idrottare?

Att delta i organiserad idrott kan bidra till långsiktiga effekter avseende fysisk, psykisk och social hälsa för barn- och ungdomsidrottare (Eime et al., 2013; Palomäki et al., 2018). Exempel på sådana positiva utfall är ökad social förmåga, positiv självkänsla, samarbetsförmåga och minskade nivåer av oro och ångest (Bengtsson et al., 2023). Färdigheter främjade genom idrottsligt deltagande (såsom samarbetsförmåga, initiativtagande, relationsskapande) kan dessutom bidra till övriga arenor i livet, såsom i skolan (Holt et al., 2017). Därutöver kan idrottsligt deltagande även bidra till akademisk prestation (Papasideris et al., 2021). Å andra sidan kan idrottande i barn och ungdomsåren också medföra negativa orsaker såsom utbrändhet, depression och våldsamt beteende (Newman et al., 2021; Vella et al., 2019). Huruvida de positiva eller negativa effekterna av idrottsdeltagandet gestaltas kan påverkas av idrottarnas relation till deras tränare (Bengtsson et al., 2023).

Enligt forskning kan ledarutbildning leda till förbättrad arbetsrelaterad prestation, ett förbättrat ledarskapsrelaterat beteende och bättre välmående inom det berörda sammanhanget (Lacerenza et al., 2017). Inom idrott, innebär det i praktiken att tränare blir mer effektiva på att skapa positiva idrottsliga klimat varpå förmågan att främja positiva sociala interaktioner och relationer till sina idrottare främjas (Cote & Gilbert, 2009). Detta kan exempelvis handla om tränarens förmåga att skapa ett



positivt motivationsklimat och att uppmuntra idrottarna att testa och utveckla nya förmågor, att de blir bekräftade för sina ansträngningar och blir att deras åsikter blir hörda. I ett sådant klimat kan det handla om förmågan att stödja idrottaren genom att hantera känslor i relation till sin idrott/prestationer och hjälpa hen att fokusera på den egna utvecklingen snarare än att jämföra sig med andra eller antalet vinster. Dessa olika tränarbeteenden kan bidra till ökade nivåer av inre motivation, glädje till idrotten och välmående för idrottaren (Bengtsson et al., 2023; Krommidas et al., 2022). Därtill betonar forskningen att socialt stöd från exempelvis tränare kan minska risken för avhopp från idrott (Back et al., 2022). I linje med detta, visar den samlade forskningen fördelarna med ledarutbildning för tränare med fokus på positiva sociala interaktioner och relationer till deras barn- och ungdomsidrottare (Langan et al., 2013; Bengtsson et al., 2023).

Ledarutbildning för tränare är relativt vanligt inom idrott med syfte att på lång sikt främja idrottsföreningars förmågor att rekrytera, behålla och utveckla idrottare i en hållbar miljö. Samtidigt framhäver forskningen att få av programmen är vetenskapligt grundade och utvärderade. Detta begränsar kunskapen om vad idrottsledare lär sig och sedan implementerar i föreningsverksamheten och ifall deras lärdomar faktiskt har effekt på deras ledarskap (Cushion et al., 2010; Langan et al., 2013). Detta är ett forskningsgap som vi jobbar med att fylla genom Svenska Ishockeyförbundets verksamhet avseende ledarskapsutveckling. Resultaten från en nyligen publicerad litteraturöversikt visar att vetenskapligt grundade ledarutbildning på barn- och



ungdomsidrottare kan sänka idrottarnas upplevda oro och ångest och öka deras självkänsla, glädje till idrotten, uppfattade positiva motivationsklimat, sociala sammanhållning i laget, tilltro till tränarens kompetens (Bengtsson et al., 2023). Det visar på att idrottare uppmärksammar och frodas av att deras tränare deltar i ledarutbildning. Enligt studien det exempelvis handla om huruvida tränare utbildas att stödja idrottarnas känsla av autonomi, kompetens och tillhörighet i sitt idrottsutövande. Det kan också handla om förmågan att ge bekräftelse baserat på ansträngning i stället för resultat, även om spelare begår misstag. Ytterligare forskning betonar att sådana egenskaper kan öka sannolikheten för att idrottare känner sig kompetenta och upplever glädje i relation till sitt utövande, vilket även kan öka sannolikheten för att de stannar kvar (Bailey et al., 2013; Castillo-Jiménez et al., 2022).

Exempel på ledarutbildning inom barn- och ungdomsidrott som kan främja tränarens kommunikativa och stödjande förmåga gentemot sina idrottare är grundade ur teorier om motivation. Detta inkluderar Självbestämandeteorin (eng. self-determination theory). Teorin belyser att olika kvalitet på motivation i form av yttre (styrt av externa faktorer såsom belöningar, att bli accepterad av andra eller att integrera värderingar utifrån) eller inre (styrt av glädje, intresse och nyfikenhet) kan understödjas genom idrottarens upplevelse av autonomi (känna sig självbestämmande), kompetens (känna sig effektiv i relation till en uppgift) och tillhörighet (känna samhörighet). Dessa näringsämnen och behov för inre motivation



kan i sin tur främjas av tränaren genom behovsstödjande beteenden. Exempel på sådana tränarbeteenden kan vara förmågan att ge idrottare valmöjligheter i relation till träningsövningar (autonomi), hjälpa idrottarna att sätta mål anpassat till deras nivå och hur de ska uppnås (kompetens), och att finnas som ett emotionellt stöd, ingjuta trygghet och hysa empati för idrottarna (tillhörighet) (Raabe et al., 2019; Reynders et al., 2019). Detta kan skapa uppfattningen om en idrottslig miljö som upplevs trygg, rolig och utvecklande bland idrottarna.

Sammanfattningsvis, visar forskningresultat från de senaste decennierna att teoribaserad ledarskapsutbildning kan bidra till tränares psykosociala kompetens, idrottares hälsa och välbefinnande samt idrottsliga utveckling (Bengtsson et al., 2023; Langan et al., 2013; Raabe et al., 2019). Med målet att främja en socialt hållbar barn- och ungdomsidrott, kan dessa typer av ledarutbildningar vara nyttiga för den svenska idrottskontexten samt bidra till ett långvarigt och hälsosamt idrottande.



Referenser

- Back, J., Johnson, U., Svedberg, P., McCall, A., & Ivarsson, A. (2022). Drop-out from team sport among adolescents: a systematic review and meta-analysis of prospective studies. *Psychology of Sport and Exercise* 61(102205). Elsevier Ltd.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102205>
- Bailey, R., Cope, E. J., & Pearce, G. (2013). Why do children take part in, and remain involved in sport? A literature review and discussion of implications for sports coaches. *International Journal of Coaching Science*, 7(1).
- Bengtsson, D., Stenling, A., Nygren, J., Ntoumanis, N., & Ivarsson, A. (2023). The effects of interpersonal development programmes with sport coaches and parents on youth athlete outcomes: A systematic review and meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 70(102558). <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2023.102558>
- Castillo-Jiménez, N., López-Walle, J. M., Balaguer, I., Tomás, I., Tristán, J., & Duda, J. L. (2022). Empowering and disempowering motivational climates, mediating psychological processes, and future intentions of sport participation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(2). <https://doi.org/10.3390/ijerph19020896>
- Côté, J., & Gilbert, W. (2009). An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4(3), 307–323.
<https://doi.org/10.1260/174795409789623892>
- Cushion, C., Nelson, L., Armour, K., Lyle, J., Jones, R., Sandford, R., & O’Callaghan, C. (2010). Coach learning and development: A review of literature.



- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 10(1), 98.
- Holt, N. L., Neely, K. C., Slater, L. G., Camiré, M., Côté, J., Fraser-Thomas, J., ... & Tamminen, K. A. (2017). A grounded theory of positive youth development through sport based on results from a qualitative meta-study. *International review of sport and exercise psychology*, 10(1), 1-49.
- Krommidas, C., Papaioannou, A. G., Comoutos, N., Kouali, D., Galanis, E., & Chroni, S. "Ani." (2022). Effects of parental support and coach-initiated motivational climate on young athletes' psychosocial behaviors and well-being. *Asian Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2(3), 140-150. <https://doi.org/10.1016/j.ajsep.2022.06.002>
- Lacerenza, C. N., Reyes, D. L., Marlow, S. L., Joseph, D. L., & Salas, E. (2017). Leadership training design, delivery, and implementation: A meta-analysis. *Journal of applied psychology*, 102(12), 1686.
- Langan, E., Blake, C., & Lonsdale, C. (2013). Systematic review of the effectiveness of interpersonal coach education interventions on athlete outcomes. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(1), 37-49.
- Newman, T. J., Magier, E., Kimiecik, C., & Burns, M. (2021). The relationship between youth sport participation and aggressive and violent behaviors: A scoping review of the literature. *Journal of the Society for Social Work and Research*, 12(2), 371-389. <https://doi.org/10.1086/714421>



Palomäki, S., Hirvensalo, M., Smith, K., Raitakari, O., Männistö, S., Hutri-Kähönen, N., & Tammelin, T. (2018). Does organized sport participation during youth predict healthy habits in adulthood? A 28-year longitudinal study. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 28(8), 1908-1915.

Papasideris, M., Leatherdale, S. T., Battista, K., & Hall, P. A. (2021). An examination of the prospective association between physical activity and academic achievement in youth at the population level. *Plos one*, 16(6), e0253142

Raabe, J., Schmidt, K., Carl, J., & Höner, O. (2019). The effectiveness of autonomy support interventions with physical education teachers and youth sport coaches: A systematic review. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 41(6), 345-355.

Reynders, B., Vansteenkiste, M., Van Puyenbroeck, S., Aelterman, N., De Backer, M., Delrue, J., De Muynck, G. J., Franssen, K., Haerens, L., & Broek, G. Vande. (2019). Coaching the coach: Intervention effects on need-supportive coaching behavior and athlete motivation and engagement. *Psychology of Sport and Exercise*, 43, 288-300.

<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.04.002>

Vella, S. A. (2019). Mental health and organized youth sport. *Kinesiology Review*, 8(3), 229-236. <https://doi.org/10.1123/kr.2019-0025>

