

Umeå universitet  
Självständigt arbete, specialidrott med inriktning idrottspedagogik  
Pedagogiska institutionen  
Ledarskaps och Coachingprogrammet  
Vår och höstterminen 2011  
Tobias Arwidson  
2011-12-11

## Samband mellan coachers ledarskap och aktivas elitsatsningar inom skidskytte: En enkätstudie bland aktiva och före detta aktiva skidskyttar

Arwidson, Tobias. (2011). *Samband mellan coachers ledarskap och aktivas elitsatsningar inom skidskytte: En enkätstudie bland aktiva och före detta aktiva skidskyttar*. Självständigt arbete, specialidrott med inriktning idrottspedagogik, Ledarskaps- och Coachingprogrammet. Umeå: Umeå Universitet, Pedagogiska institutionen.

### **Abstrakt**

Studiens syfte var att undersöka varför många skidskyttar har slutat med sin elitsatsning och om coacher påverkat deras beslut. Utifrån 27 enkäter som gjordes av både elitsatsande skidskyttar och de som inte längre är aktiva samlades data in om deras upplevelser inom skidskyttet i Sverige. Studiens deltagare var mellan 18-26 år. De skidskyttar som inte var aktiva slutade relativt nyligen, då för att datan skulle bli så aktuell om dagens ledarskap som möjligt. Resultatet visar att coacher kan påverka de aktivas motivation och beslut till en fortsatt elitsatsning. Upplevelser med tränare har gett en sänkt motivation till en elitsatsning hos nio av studiens deltagare samt att de också upplevt hur andra aktiva har tröttnat. Egenskaper hos tränare som verkar ha påverkat mest negativt på de aktivas motivation är bristen på engagemang och dålig kommunikation. Ett till problem som har påverkat de aktiva negativt är deras upplevelser om favorisering. Svenska coacher inom skidskyttet har inverkat på de aktivas beslut till en fortsatt elitsatsning vilket kan vara en bidragande orsak till det låga deltagarantalet av elitsatsande skidskyttar.

Sökord: coaching, elitidrott, idrott, motivation, utbildning, vintersport

## Innehållsförteckning

<b>Inledning</b> .....	<b>4</b>
<i>Syfte och frågeställningar</i> .....	4
<b>Bakgrund</b> .....	<b>5</b>
<i>Tidigare forskning</i> .....	6
<b>Metod</b> .....	<b>7</b>
<i>Deltagare</i> .....	7
<i>Material</i> .....	7
<i>Procedur</i> .....	8
<i>Etiska överväganden</i> .....	8
<b>Resultat</b> .....	<b>9</b>
<i>Egenskaper som anses vara viktiga hos tränare för utövarnas motivation</i> .....	9
<i>Coachens roll i den aktives beslut att fortsätta/sluta med elitsatsning</i> .....	10
<i>Övrig påverkan hos de aktivas beslut om en elitsatsning</i> .....	11
<b>Diskussion</b> .....	<b>12</b>
<i>Egenskaper som anses vara viktiga hos tränare för utövarnas motivation</i> .....	12
<i>Coachens roll i den aktives beslut att fortsätta/sluta med elitsatsning</i> .....	12
<i>Övrig påverkan hos de aktivas beslut om en elitsatsning</i> .....	14
<b>Slutsats</b> .....	<b>15</b>
<b>Käll- och litteraturförteckning</b> .....	<b>17</b>
<b>Bilaga 1. Informationsbrev</b>	
<b>Bilaga 2. Enkät</b>	

## **Inledning**

Skidskytte är en sport som har fått ett ökat intresse bland befolkningen de senaste åren och enligt det svenska folket är det en av de populäraste idrotter att följa (Svenska skidskytteförbundet 2010 "*Sponsor Navigator 2010*"). Trots att Sverige är en skidnation med mycket deltagare och stora landslag i både alpin och längdskidåkning är skidskyttet det motsatta. Det här är ett problem för svenskt skidskytte då det blir svårare att konkurrera med andra nationer som har ett större deltagarantal och fler elitsatsande skidskyttar (International biathlon union "*Athletes*" 2011). I Sverige arrangeras tränarutbildningar och nya tränare rekryteras för att öka skidskytteverksamheten. Svenska skidskytteförbundet har fokuserat mycket på att få in nya deltagare i sporten, men få studier finns på varför aktiva inom skidskyttet väljer att sluta elitsatsa och om ledarna inverkar på det beslutet. Eftersom det krävs så mycket av den aktive att göra en elitsatsning kan motivationen vara avgörande till ett fortsatt idrottande. En tidigare studentuppsats har analyserat varför längdskidåkare slutar elitsatsa. Denna uppsats visar att motivationen var en viktig faktor samt att utövarna kände sig oviktiga (Norell & Ojala 2006).

### ***Syfte och frågeställningar***

Denna studie handlar om att få en större förståelse till varför många svenska skidskyttar slutar med sin elitsatsning trots att sporten är så populär bland befolkningen. Studien fokuserar på coachen och ledarens roll i den aktives beslut att fortsätta med skidskytte. Kan orsaken till att skidskyttar inte vill fortsätta med idrotten bero till viss del på coacherna? Med hjälp av den här studien kan en större uppfattning fås om varför det finns få aktiva skidskyttar i Sverige. För att elitsatsa i skidskytte och nå världseliten krävs det att den aktive lägger ner runt 900-1100 träningstimmar per år vilket svenska skidskytteförbundet har redovisat i en kravanalys (Kravanalys 2005). Ska denna träningsmängd i en elitsatsning orka följas krävs det att den aktive är motiverad och villig att göra det. Hur stor påverkan kan coachen ha på den aktives motivation och beslut till fortsatt elitsatsning? Genom att undersöka dessa områden inom skidskyttet, som inte har studerats tidigare, ges en bättre bild på hur deltagarantalet kan bli bättre i framtiden.

## Bakgrund

Undersökningen av svenska skidskytteförbundet "Sponsor Navigator 2010" visar att skidskytte enligt befolkningen är en av de populäraste idrotterna att följa. Enligt undersökningen växer det ökande intresset för skidskytte snabbast jämfört med andra idrotter i Sverige. Samtidigt så sjunker deltagarnivån när de aktiva närmar sig seniorer och ska börja sin elitsatsning. En möjlig orsak till detta bortfall kan vara motivationen vilket är en av den viktigaste faktorn som styr vad en människa gör (Eysenck 2009). Då en elitsatsning i skidskytte kräver mycket tid och många träningstimmar (Svenska skidskytteförbundet 2005) är det en fördel att de aktiva känner sig motiverade för det.

Studien fokuserar på coachernas inverkan på de aktivas beslut om en fortsatt elitsatsning eftersom det finns ont om tidigare undersökningar på området. Svenska skidskytteförbundet hjälper klubbar att utbilda nya tränare och sätter upp mål för hela verksamheten för att locka nytt folk till skidskyttet (Svenska skidskytteförbundet "Verksamhetsplan" 2010). Någon utförlig studie på orsaken till varför de aktiva slutar med sin elitsatsning finns inte och därför fokuserar den här studien på det. I Sverige är flera vinteridrotter populära enligt befolkningen, till exempel både längd och alpin skidåkning (Svenska skidskytteförbundet 2010). I dessa två sporter finns ett stort deltagarantal och antalet elitsatsande är höga jämfört med skidskyttets, trots att befolkningen enligt undersökningen tycker skidskyttet är roligare. Anledningen till varför det finns få elitsatsande skidskyttar kan som tidigare nämnt bero på motivationen. Flera studier visar att motivationen är en avgörande faktor vilket både Eysenck (2009) och Cassidy m.fl. (2004) i "Understanding sports coaching" tar upp. Cassidy menar även här att coachens roll kan ha stor påverkan på den aktives motivation och därför är det av stor vikt att coachen måste vara medveten om det. Finns ingen motivation för arbetet som ska göras sänks prestationen eller resultatet avsevärt (Eysenck 2009) vilket kan leda till att personen slutar helt med arbetet.

En intressant teori som kanske kan styra motivationen hos aktiva skidskyttar tas upp av Eysenck (2002). Det är Abraham Maslows behovstrappa som innehåller olika moment för att uppnå framgång. Teorin säger att en person måste uppfylla sina känslor eller behov i en viss ordning för att kunna gå vidare till nästa steg. Här menar Eysenck (2009) att coachen kan påverka dessa steg som i sin tur påverkar personens motivation.

### ***Tidigare forskning***

Coachens roll i skidskyttarnas beslut om en fortsatt elitsatsning kan alltså vara en av orsakerna till det relativt låga antalet av elitsatsande skidskyttar. Då det inte finns tidigare forskning om det här problemet inom skidskyttet kommer den här studien att handla om en tänkbar orsak, skidskyttetränare. Den tidigare undersökningen om motivationsbrist bland elitsatsande längdskidåkare som fokuserade på varför de aktiva får sänkt motivation (Norell & Ojala 2006) berättar om de aktivas upplevelser. Med hjälp av intervjuade elitskidåkare samt före detta elitskidåkare samlades data in om deras situation och upplevelse på motivation. Resultatet visade att de elitskidåkare som slutade upplevde att det inte fanns någon som trodde på dem, vilket gjorde att de fick en sänkt motivation. De tyckte även att det saknades en konsekvent plan för hur deras fortsatta satsning skulle bedrivas. Då träningen blev seriösare och hårdare på seniornivån bidrog de två orsakerna till sänkt motivation vilket resulterade i deras beslut att avsluta elitidrottskarriären. Norell och Ojala (2006) menade att en möjlig orsak till att förhindra den sänka motivationen var att idrottare skulle få den planering och support som krävs för att befinna sig i ett motiverande utvecklingsklimat. Där planeringen bland annat borde innefatta en ekonomisk plan, utbildning samt lägerverksamhet för den aktive.

Varför det blir ett bortfall av elitsatsande utövare i skidskyttet kan bero på en sämre motivation hos de aktiva. Tanken med den här studien är då att undersöka en möjlig orsak som kan påverka de aktivas motivation och beslut om fortsatt elitsatsning. Med hjälp av den här studien kan orsaken till problemet undersökas och i framtiden kanske en lösning gör att deltagarnivån får en positiv trend.

## **Metod**

### ***Deltagare***

I denna studie har 27 personer deltagit och de var mellan 18-26 år. Deltagarna hade antingen lagt av med sin elitsatsning eller också höll de fortfarande på med den.

För att få en geografisk spridning på personerna som deltog i studien valdes 35 deltagare ut via skidskyttegymnasiers och skidskytteuniversitetets placeringar i Sverige. De orter som studiens skidskyttegymnasier ligger i är Boden, Luleå, Mora, Sollefteå, Sundsvall och Torsby, medan skidskytteuniversitetet finns i Östersund. Därefter valdes resterande 3 deltagare ut med hjälp av deras hemort för att få en större spridning.

Studien vände sig till 38 tänkbara respondenter och 11 av dem valde att inte göra enkäten vilket gjorde bortfallet till 29 %. Studien är spridd geografiskt på flera gymnasier samt ett universitet för att fånga aktivas upplevelser från flera platser, därför borde de uteblivna svaren från de 11 deltagarna inte skilja sig markant från studiens deltagare. Studien gjordes med enkäter och deltagarna informerades om sin anonymitet vilket borde ha minskat risken för bortfall på grund av rädsla för att fylla i enkäten. Tänkbar orsak till bortfallet kan vara att deras e-postadress inte varit aktuell. Eftersom kontakten med deltagarna bara hölls via e-post kanske några tidigare bytt adress och på så sätt inte fått studien.

### ***Material***

Studiens data har samlats in med hjälp av en enkät (Bilaga 2) som deltagarna fick besvara. Anledningen till val av enkät beror främst på behovet att nå ut till alla deltagare och få en strukturerad data som är lättare att jämföra (Gratton & Jones 2009). Författarna menar även att anonymiteten för deltagarna blir större med en enkät vilket kan hjälpa till med att få korrekt information.

Ett informationsbrev (Bilaga 1) skickades ut till deltagarna som beskrev studiens syfte och deras roll i den. Informationsbrevet poängterade deras anonymitet och frivillighet i studien samt att de kunde kontakta mig vid frågor via e-post eller telefon. Med hjälp av litteratur från Bell (2006) och Cassidy (2004) formades frågorna och utformningen på enkäten. Enkäten tog cirka 10 minuter att besvara. Om en enkät tar lång tid att fylla i finns det större risk att deltagare inte avslutar enkäten (Bell 2006).

### ***Procedur***

Enkäten skickades ut med e-post och de utvalda personerna besvarade den med hjälp av sin dator. Enkäten var elektronisk vilket innebar att deltagarna inte behövde posta tillbaka den med vanlig post. Anledningen till det är smidigheten för deltagarna och det kan tänka sig minska ett eventuellt bortfall (Bell 2006). E-postadresserna till deltagarna hittades i elevlistor som fanns på deras skolors hemsidor, samt på Facebook där många angett sin e-postadress. För att förvarna deltagarna skickades informationsbrevet ut en vecka innan enkäten skickades ut, då hade de möjlighet att förbereda sig på att en enkät snart ska besvaras. För att få ytterligare respons skickades även en påminnelse till deltagarna veckan efter enkäten skickades ut.

Datan samlades in och sammanställdes så att alla svar registrerades på ett dokument. Varje fråga visade då svaret från alla deltagare och kunde enklare användas för eventuella diagram. De frågor som gav längre svar och innehöll text från deltagarna samlades ihop på ett eget dokument. Där markerades de svar som liknade varandra samt de viktigaste svaren för studien. Det gjorde att svaren lättare kunde sammanställas för vidare analys och diskussion i uppsatsen.

### ***Etiska överväganden***

Med hjälp av Vetenskapsrådets ”*Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*” (2002) formades informationsbrevet så att deltagarna kunde få en bättre förståelse om undersökningen. I informationsbrevet fick deltagarna reda på deras uppgift i studien samt information om att deltagandet var frivilligt. De kunde läsa om studiens bakgrund och syfte för att få mer information om den. Det framgick även att de skulle besvara en enkät som hjälpte till att samla in data för studien. Enkäten var även helt anonym vilket också deltagarna informerades om.

De som deltog i studien informerades om att deltagandet var frivilligt och att de när som helst kunde avbryta sin medverkan. För att de skulle kunna avbryta eller tacka nej till studien angavs både min e-postadress och mitt telefonnummer som deltagarna kunde kontakta mig på. Deltagarna informerades även om att de kunde kontakta mig eller min handledare vid eventuella frågor.

## Resultat

Resultaten återges i ett antal underrubriker som har något gemensamt med studiens frågeställningar. Undersökningen visar sammanfattningsvis att det finns brister inom svenskt skidskytte som kan påverka de aktivas motivation till en fortsatt elitsatsning. Favorisering, dålig stöttning vid motgångar och oengagerade tränare pekas ut som tänkbara orsaker till en motivationssänkning bland de aktiva. De resultat som sticker ut som mer negativt eller positivt redovisas nedan. De namn som anges nedan är fingerade och har inget samband med studiens deltagare.

Respondenterna har haft i genomsnitt 3-4 skidskyttetränare från deras gymnasietid till idag. Den generella uppfattningen av tränarnas olika egenskaper har varit bra. På en skala från 1-7 där 7 innebär mycket positivt upplevelse, ligger tränarnas förmåga att motivera på 5.8. Det bör anses som bra då värdet 4 på skalan innebär varken negativt/positivt. Det som skiljer sig på denna fråga är de aktivas syn på tränarnas favorisering. Här visar det att 2 av 5 har upplevt det som negativt hos sina tränare.

På frågan om vilken egenskap hos en tränare de aktiva tycker påverkar deras motivation visade sig engagemanget vara viktigt. Även när tränaren är stöttande vid sämre perioder i idrottandet anses motivationen påverkas hos de aktiva. Deras senaste tränares egenskaper påverkade dem mest negativt när stöttningen var dålig vid sämre resultat. De gånger det gick dåligt upplevdes en negativ eller dålig stöttning från tränaren vilket resulterade i en sämre motivation.

Studiens deltagare upplever generellt att det finns vissa brister hos svenska skidskyttetränare. Från skala 1-7 där 7 representerar mycket, blev genomsnittet 5,26. Av deltagarna anser 2 av 5 att det finns relativt många brister hos svenska skidskyttetränare.

Enkäten innehöll tre öppna frågor där deltagarna fick möjlighet att svara med egna ord. Här redovisas sammanfattningen av svaren med belysande citat.

### *Egenskaper som anses vara viktiga hos en tränare för utövarnas motivation*

Den första öppna frågan löd: "Näm 1-3 egenskaper som du anser är viktiga hos en tränare för att du ska nå framgång och motivation i skidskytte!".

Här fick de gradera olika egenskaper från negativt till positivt. Två egenskaper som de flesta anser vara viktiga hos en tränare är engagemang och kunskap. De två egenskaperna utmärker sig i resultatet och här verkar en ledares engagemang vara viktigast då 4/5 av respondenterna tycker det är viktigt. Fler egenskaper som anses vara viktiga är att tränaren ska vara bra på att lyssna, stötta den aktive, kunna kommunicera och diskutera bra.

### ***Coachens roll i den aktives beslut att fortsätta/sluta med elitsatsning***

Enkätens andra öppna fråga: ”Tror du att skidskyttetränare i Sverige kan ha en påverkan på de aktivas beslut till en fortsatt elitsatsning? Vid ja, varför? (saknas kompetens, kunskap, engagemang etc)”.

Enligt enkäten är 5 av 6 helt eniga om att coacher kan påverka juniorers och seniorers fortsatta elitsatsning, vilket några också har upplevt. Resultatet på denna fråga visar ganska tydligt att respondenterna tror att skidskyttetränare kan påverka deras motivation. Flera av svaren pekar även på att stöd och stöttning av sin tränare är mycket viktigt, framförallt under de perioder det resultatmässigt går sämre. En deltagare menar att det finns många tränare som har haft en negativ inverkan på en elitkarriär då det varit avsaknad av stöttning när det gått mindre bra. Ett annat exempel beskriver både favorisering och brist på stöttning som ett problem bland skidskyttetränare.

*”Ofta när det går bra behöver man inte så mycket stöttning medans det är viktigare när det går dåligt.. Men många tränare favoriserar omedvetet och detta gör att de som det går lite sämre för som egentligen skulle behöva mer hjälp och stöttning kanske inte får detta.” (Anders, elitsatsande skidskytt).*

Flera respondenter berättar även om problem med favorisering och orättvisa uttagning som de har ansett påverkat aktivas motivation. Ett exempel på det är en deltagare som berättar om att tränarna bör ha bättre engagemang samt inte favorisera vilket personen menar är väldigt vanligt inom svenskt skidskytte. Flera av studiens deltagare beskriver även favorisering som ett problem, både i landslag och olika träningsgrupper. Två exempel nedan berättar om favorisering och deras sänkta motivation.

*”Vissa får chansen pga kontakter osv sånt drar ner motivationen väldigt mycket när känslan att vissa utvalda finns.” (Sara, elitsatsande skidskytt).*

*”En annan grej jag uppenbart reagerat på är favoriseringen som finns inom skidskyttelandslaget/träningsgrupper. Om jag endast ser utifrån mitt perspektiv*

*kan jag uppriktigt säga att motivationen att fortsätta en elitkarriär har minskat drastiskt pga olika uttagningar.” (Olle, elitsatsande skidskytt).*

De som svarade på enkäten menar även att det finns många tränare som är dömande och har svårt att se individens behov. Tränarna har svårt att förstå att ”alla satsar inte på samma villkor” som en person uttryckt sig på.

### ***Övrig påverkan hos de aktivas beslut om en elitsatsning***

Den tredje och sista öppna frågan i enkäten löd: ”Övriga kommentarer som rör coachens inverkan på den aktives beslut till fortsatt elitsatsning (ej nödvändigt)”.

Hur man som aktiv blir bemött av tränaren både i bra och dåliga situationer anses kunna påverka den aktives beslut, menar respondenterna. Två exempel från svaren under denna fråga berättar om något respondenten tror påverkar den aktives beslut.

*”Det ska vara roligt. Sjukt viktigt, och de kan det alltid vara. Även om det rör sig inom elitsatsningar eller ungdomsträningar.” (Eva, elitsatsande skidskytt).*

*”Alla skidskyttetränare i Sverige har inte tillräckligt bra utbildning/kunskap eller engagemang till de dem gör. Det är skit tråkigt eftersom det gör att många tappar intresset för tidigt.” (Johan, elitsatsande skidskytt).*

Studiens deltagare menar även att tränaren ska kunna finnas till hands och diskutera vad som är bäst tillsammans med den aktive så träningen genomförs på bästa sätt. Här poängterar respondenterna att det är viktigare att en tränare bryr sig om den aktive när det går dåligt än när det går bra.

## **Diskussion**

Efter respondenternas svar är det mer tydligt att coacher kan påverka de aktivas beslut om fortsatt elitsatsning. Vissa exempel visar att tränare och ledare påverkar de aktivas motivation både negativt och positivt, vilket i sin tur kan tänka sig leda till en fortsatt elitsatsning eller inte. Det relativt låga antalet deltagare i svenskt skidskytte kan bero på många saker som till exempel möjlighet till skjutvall, gevär, skott och så vidare. Den här studien visar att det finns negativa sidor inom skidskyttet i ett ledarperspektiv som påverkar de aktivas beslut och motivation. Det i sin tur kan vara en möjlig del i problemet som resulterar i färre elitaktiva skidskyttar. Då svenskt skidskytte i nuläget är en skör idrott som försöker öka deltagarnivån kan det även vara viktigt att på ett bättre sätt förstå varför de aktiva väljer att sluta med skidskytte och sin elitsatsning.

### ***Egenskaper som anses vara viktiga hos en tränare för utövarnas motivation***

Studiens deltagare upplever att en coach kan påverka deras motivation främst när denne saknar engagemang eller ger dålig stöttning till den aktive. Det kan även ses i Norell och Ojalas studie som visar att känslan av att ingen tror på den aktive ökar chanserna till en sämre motivation till fortsatt idrottande. Den tidigare forskningen och den här studiens respondenter visar att coacher inverkar på de aktivas motivation, både positivt och negativt. För att få fler deltagare till skidskyttesporten måste de orsaker som kan tänkas sänka de aktivas motivation undersökas eftersom det bevisligen gör att de aktiva slutar elitsatsa. Coacher kan alltså vara en bidragande orsak då svaren på enkäten visar att det kan vara så. Då måste även coacher få en bättre uppfattning och förståelse om hur mycket de kan påverka en aktivs motivation för att undvika en motivationssänkning, vilket Cassidy (2004) menar är möjligt.

Svaren på enkäten visar att skidskytetränare bör visa engagemang och ha kunskap för att stärka motivationen hos de aktiva. Det borde även vara viktigt som coach att ha en bra kommunikation mellan de aktiva och kunna visa stöttning även när det går sämre för dem. Detsamma gäller vid skador eller sjukdomar då den aktive själv kan bli nedstämd och det kan bli viktigare som coach att visa stöd.

### ***Coachens roll i den aktives beslut att fortsätta/sluta med elitsatsning***

Viktiga egenskaper som en skidskytte coach bör ha är alltså bland annat engagemang, kunskap och vara bra på att kommunicera. Vissa av studiens deltagare har blivit påverkade av coachers okunskap och oförmåga i kommunikation vilket kan vara en bidragande orsak till en

sänkt motivation. För att stödja den personliga utvecklingen och motivera de aktiva krävs det att coachen lyssnar och visar sitt stöd (Peter M Senge ”*den femte disciplinen*” 1995). Maslows behovstrappa som Eysenck (2009) tar upp visar också att det är viktigt med kommunikation för att nå resultat. För att en individ ska kunna utvecklas och nå sina drömmar som ligger högst upp i den såkallade behovstrappan, måste stegen innan uppfyllas. Här menar Maslows teori att människan prioriterar sina behov där behovet av trygghet, gemenskap och uppskattning ligger före det sista steget som är målet. Deltagarna som fyllde i enkäten visar sitt missnöje med coachers oförmåga att kommunicera, visa engagemang samt kunskap och påstår att det påverkar motivationen negativt. Det kan tänkas att motivationen sjunker eftersom de inte känner sig säkra och trygga med sin tränare vilket påverkar deras fortsatta utveckling som behovstrappan visar. Kommunikationen är alltså en viktig grund för att öka både trygghet och tillit mellan båda parterna för att en bra utveckling kan ske. Det påståendet tas även upp av John Whitmore (2003) i ”Nya coachning för bättre resultat” då Whitmore menar att tillit och förtroende är en mycket viktig faktor för att få en utveckling mellan aktiv/ledare. Visar en coach till exempel ett dåligt engagemang kan det bidra till en negativ miljö och föra över den dåliga attityden till de aktiva (Eysenck 2009). Det negativa som upplevs med en coach som visar ett dåligt engagemang och en dålig attityd, borde kunna bidra till otrygga och omotiverade utövare. Ett av de viktigaste stegen i Maslows behovstrappa som behövs från grunden för att utvecklas är just trygghet, därför borde även engagemanget hos ledare vara en viktig nyckel för en positivare upplevelse hos de aktiva. Det visar också svaren i enkäten, aktiva tycker att engagemanget är en viktig del hos coacher för att få en positiv upplevelse.

Den favorisering av tränare och vid olika uttagningar som svenska skidskyttar upplever har bidragit till en sänkt motivation. De gånger stöttningen varit dålig vid sämre resultat har också gett en sänkt motivation. Finns ingen motivation för det som ska göras sänks prestationen eller resultatet avsevärt (Eysenck 2009). De här ger en negativ upplevelse och kan påverka både relationen till coachen och idrotten (Cassidy 2004). Det kan resultera i att den aktive upplever sig få ännu mindre stöd inom sitt idrottande. Skulle det vara såhär inom skidskyttet kan det mycket väl bildas en ond spiral som hela tiden ger den aktive en sämre motivation. Det kan i sin tur leda till ett beslut om att sluta med en elitsatsning eller värsta fall sluta med idrotten. Favoriseringen är ett av det områden som respondenterna upplever påverkar deras motivation mer negativt än andra. Här borde det vara mycket viktigt som coach att vara medveten om problemet så att det kan undvikas. En av studiens deltagare menar att coacher

kanske inte är medvetna om att deras beteende ibland upplevs som favoriserande. Det är då mycket svårt att lösa ett sådant problem som coach eftersom det inte upptäcks (Eysenck 2009).

Ett möjligt hjälpmedel för att upptäcka ett sådant här problem kan vara kommunikationen mellan de aktiva och coachen. På så sätt kan coachen få reda på situationen och förbättra sitt ledarskap. Enligt Senges (1995) teori om personligt mästerskap är chansen stor att inte kunna lösa problemet om helheten inte kan ses. Här menar Senge att koncentration på en uppgift kan göra det svårt att förstå vart felet ligger, eftersom mycket arbete har lagts ner på uppgiften och då finns en tro på att det inte kan bli fel. Resultatet blir då en tro på att något annat har orsakat problemet. Förändringar som sker långsamt kan även vara mycket svårt att upptäcka och även det kan vara ett tänkbart problem hos skidskyttetränare. Dessa inlärningshandikapp som Senge beskriver kan bidra till en sämre kommunikation mellan coach och aktiv då de förhindrar coachen att se problemen. Det kan då resultera i att denne fortsätter på samma sätt och de aktivas upplevelser fortsätter att vara negativa.

### ***Övrig påverkan hos de aktivas beslut om en elitsatsning***

Då kommunikationen ska fungera måste det även finnas tillit och förtroende mellan båda parterna vilket Whitmore (2003) påstår är viktigt. Dessa problem går nästan hand i hand då kommunikationen, tillit, förtroende och en positiv miljö verkar nära varandra som både Whitmore (2003) och Cassidy (2004) antyder. Kedjan brister vid den svagaste länken och i det här fallet blir det coachen som får ta ett ansvar till förbättring. Här måste även ett ansvar ligga på de aktiva själva för att visa till exempel ett engagemang, båda parter måste jobba för en bättre kommunikation och miljö. Till exempel så måste de aktiva visa vilja och engagemang på träningen, annars kan det upplevas som den aktive är ointresserad, vilket kan leda till ett sämre coachande från ledaren. Eftersom coachen ändå är den ledande personen måste denne ta ett större ansvar för att förbättra utvecklingen. Favorisering och orättvisa uttagningar ska självklart inte förekomma eftersom det påverkar de aktiva negativt. Enligt undersökningen finns detta inom skidskyttet och det har gjort att de aktiva tappat motivationen. Får coacher en ökad förståelse om de här problemen samt mer kunskap om hur de kan undvikas borde svenskt skidskytte kunna ta ett steg mot en bättre utveckling.

## Slutsats

Studien visar att coacher inverkar på svenska skidskyttars beslut i en fortsatt elitsatsning. De största bristerna hos coacher som har lett till en lägre motivation hos de aktiva är favorisering och ett lågt engagemang. Respondenterna påverkas av de här bristerna hos skidskytteledare så att deras motivation och vilja till en elitsatsning blir lägre. Det är ett problem som kan förklara en del av att för få skidskyttar i Sverige elitsatsar. Anledningen till situationen kan bero på en dålig kunskap hos skidskyttecoacher i Sverige och det bör rättas till. Förståelse i hur de aktiva uppfattar nuvarande coacher kan vara en stor fördel till att förbättra situationen då problemet måste kunna ses för att lösas.

Studien av Norell och Ojala (2006) visar att de aktiva som inte känner sig uppskattade och respekterade också lätt kan tappa motivationen. Respondenterna på den här studien visar även ett liknande mönster då en favorisering och sämre kommunikation mellan de båda parterna kunde leda till en lägre motivation. För att undvika favorisering och även den omedvetna favoriseringen som en respondent gav som förklaring måste lösas med till exempel bättre ledarutbildningar. Cassidy (2004) tar upp vikten av att som coach förstå deras påverkan på den totala motivationsmiljön hos de aktiva. En lösning här borde vara en bättre kunskap och kommunikation då det är avgörande för bland annat förtroende och tillit mellan aktiv/ledare.

Dagens skidskyttar blir påverkade av ledare på ett negativt sätt vilket gör att vissa slutar. Det är ett allvarligt problem om än kanske inte hela lösningen till det relativt låga antalet elitsatsande. Då en coach är den ledande personen som kan styra den aktives beslut måste en bättre kunskap finnas. Chanserna borde då öka till en positivare utveckling på deltagarnivån inom skidskyttet och kanske kan vissa aktiva styras mot en fortsatt elitkarriär.

Avslutningsvis säger Norell och Ojals studie att de aktivas motivation blir positiv då det finns en vilja till förbättring. De aktiva i deras studie menar att idrotten är rolig att bedriva och det ger dem mål till att se hur mycket de kan förbättras. Några respondenters svar på enkäten poängterar också att det ska vara roligt med idrott vilket i sin tur har gett en ökning av motivation och intresse. Då påverkar självklart den upplevda favoriseringen och känslan av orättvisa de aktiva negativt sett ur perspektivet ”idrott ska vara roligt” som en respondent uttryckt sig på. Norell och Ojals undersökning visar också att en förbättring i supporten både ekonomiskt, träningsmässigt och socialt kan vara viktigt för motivationen. Det ger en trygghet vilket Maslow menar i sin teori är en av grundförutsättningarna för att nå sina mål. Dessa

delar kanske även kan påverka skidskyttars fortsatta idrottande och tillsammans med ett dåligt ledarskap kan de bli negativt påverkade. Här kan igen kunskapen hos coacherna vara en del av orsaken till problemet och det bör bli bättre i framtiden.

Coacher inverkar på de aktivas beslut om en fortsatt elitsatsning och det kan vara en del i problemet av att för få skidskyttar elitsatsar. En lösning kan vara utbildningar till coacher så de bättre kan förstå de aktivas behov och tankar. Med hjälp av den här rapporten kan vidare studier utveckla en lösning till de här problemen vilket i framtiden kan leda till en positivare utveckling för svenskt skidskytte.

## Käll- och litteraturförteckning

- Bell, Judith (2006). *Introduktion till forskningsmetodik*. 4e upplagan, Lund, Studentlitteratur.
- Cassidy, Tania., Jones, Robyn & Potrac, Paul (2004). *Understanding sports coaching*. London, Taylor & Francis.
- Eysenck, Michel W (2009). *Fundamentals Of Psychology*. UK: Hove. Taylor & Francis.
- Gratton, Chris & Ian Jones (2009). *Research methods for sports studies*. 2a upplagan, London, Taylor & Francis.
- International biathlon union (2011). *Athletes*. <http://www.biathlonworld.com/en/athletes.html>. Hämtat den 29 oktober 2011.
- Norell, Kent & Ojala, Johanna (2006). *Jamen, varför sluta Du då? –en studie om varför unga seniorer fortsatt respektive slutat med längdskidåkning på elitnivå*. Examensarbete 77:2006. Gymnastik och idrottshögskolan.
- Senge M, Peter (1995). *Den femte disciplinen*. Stockholm, Nerenius & Santéus förlag.
- Svenska skidskytteförbundet (2010). *Verksamhetsplan*. Östersund. [http://iof3.idrottonline.se/ImageVaultFiles/id\\_19729/cf\\_104/SSSF%20Verksamhetsplan%20010%20-%202014%20final%20version%201%200.pdf](http://iof3.idrottonline.se/ImageVaultFiles/id_19729/cf_104/SSSF%20Verksamhetsplan%20010%20-%202014%20final%20version%201%200.pdf). Hämtat den 11 November 2011.
- Svenska Skidskytteförbundet (2005). *Kravanalys*. Östersund: Svenska skidskytteförbundet.
- Svenska Skidskytteförbundet (2010). *Sponsor Navigator 2010*. Östersund: Svenska skidskytteförbundet.
- Vetenskapsrådet. (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm, Vetenskapsrådet.
- Whitmore, John (2003). *Nya coaching för bättre resultat*. Jönköping, Brain books.

## Bilaga 1. Informationsbrev.

Umeå universitet  
Pedagogiska institutionen  
Examensarbete Coaching/ledarskap  
Författare: Tobias Arwidson  
Handledare: Kent Löfgren

Informationsbrev  
2011-10-12

### Coachens inverkan på juniorers och seniorers fortsatta elitsatsning – skidskytte

Hej!

Jag är student vid Umeå universitet och ska under sista terminen göra ett examensarbete. I examensarbetet vill jag undersöka hur coacher och ledare påverkar den aktives beslut i att fortsätta med idrotten eller inte, inriktat på skidskytte. Jag kommer att skicka ut en enkät till både aktiva skidskyttar och de som har slutat för att få den data som behövs. Enkäten kommer att vara elektronisk och fylls i via en länk som skickas till din mail.

Studien syftar på att få en större förståelse i varför det finns så få aktiva skidskyttar fast sporten generellt har ökat mycket i popularitet de senaste åren. Studien är menad att undersöka om kunskapen hos coacher och ledare påverkar den aktives beslut/motivation till att fortsätta med skidskytte.

Du har varit aktiv eller är fortfarande aktiv inom skidskyttet och därför har du fått detta informationsbrev. Ditt deltagande är helt frivilligt och du kan när som helst avbryta din medverkan. Ditt deltagande är anonymt och den information som finns på enkäten används endast i min undersökning. Enkäten kommer att skickas ut 7 dagar efter du har fått det här informationsbrevet.

**Jag hoppas Du är intresserad av att avsätta 10 minuter av din tid för att delta i undersökningen. Med hjälp av ditt svar fås en större förståelse på hur coacher och ledare inom skidskyttet påverkar och har påverkat de aktiva, vilket i sin tur kan leda till en framtida positiv utveckling för svenskt skidskytte.**

Enkäten skickas ut under v.41 till Din mail

Alla som deltar i studien har möjlighet att ta del av den efter publicering. Underlag för kopiering av studien kommer att finnas tillgängligt på institutionen för pedagogik.

Vid frågor vänd dig gärna direkt till mig eller till min handledare vid universitetet.

Tack på förhand för ditt deltagande!

Om du inte vill delta i undersökningen ber jag dig att skicka ett meddelande till följande adress: *[Här återfanns e-postadress]*

**Tobias Arwidson**, lärarstuderande  
Umeå universitet  
E-post: *[Här återfanns e-postadress]*  
*[Här återfanns telefonnummer]*

**Kent Löfgren**, handledare  
Umeå universitet  
E-post: Kent.lofgren@pedag.umu.se

## Bilaga 2. Enkät.

### Coachens inverkan på juniorers och seniorers fortsatta elitsatsning – skidskytte

CREATE YOUR OWN  
FREE SURVEYS!

[Dette Survey](#)

1) Hur många skidskyttetränare har du haft från gymnasietiden till idag?

- 0
  1-2
  3-4
  5-6
  7-8
  Vid fler än 8, ange hur många

2) Hur har du generellt upplevt dina skidskyttetränare inom de egenskaper/områden nedan?

	1 Mycket negativt	2	3	4 Varken negativt eller positivt	5	6	7 Mycket positivt
Motiverande	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Favorisering	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kunskap om träning	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Visat engagemang	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

3) Hur anser du att nedan egenskaper hos en tränare påverkar din motivation?

	1 Liten påverkan	2	3	4 Varken liten eller stor påverkan	5	6	7 Stor påverkan
Social förmåga	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kunskap	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Visat engagemang	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
När tränaren är stöttande vid bra perioder (Bra resultat osv)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
När tränaren är stöttande vid sämre perioder (sämre resultat osv)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

4) Hur upplevde du att din senaste skidskyttetränarens egenskaper påverkade din motivation?

Tränarens egenskaper i:

	1 Mycket negativt	2	3	4 Varken negativt eller positivt	5	6	7 Mycket Positivt
Social förmåga	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kunskap	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Visat engagemang	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vara stöttande vid bra perioder (Bra resultat osv)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vara stöttande vid sämre perioder (sämre resultat osv)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5) Nämn 1-3 egenskaper som du anser är viktiga hos en tränare för att du ska nå framgång och motivation i skidskytte!

6) Anser du att din senaste/nuvarande skidskyttetränare uppfyllt de egenskaper du tycker är viktiga?

- Ja  
 Nej

7) Om din senaste/nuvarande skidskyttetränare **inte** uppfyllt de 1-3 viktiga egenskaperna som du angav i fråga 5, hur påverkade det dig?

(Upplever du att din senaste tränare har de 1-3 viktiga egenskaperna kan du välja "varken negativt eller positivt")

	1 Mycket negativt	2	3	4 Varken negativt eller positivt	5	6	7 Mycket positivt
Motivation till en elitsatsning	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Motivation att träna	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Intresset för skidskytte	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ditt allmänna psykiska hälsotillstånd	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8) Fyll i skalan 1-7!

	1 Inget alls	2	3	4 Varken lite eller mycket	5	6	7 mycket
Hur mycket påverkade din senaste/huvarande tränare din motivation?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hur mycket anser du att en tränare kan påverka en aktivas motivation?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hur stort ansvar tycker du tränaren ska ha i att skapa en positiv atmosfär?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hur mycket anser du att det generellt finns brister hos svenska skidskyttetränare som påverkar de aktivas motivation?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9) Hur stort stöd fick/får du av din senaste skidskyttetränare?

	1 Inget alls	2	3	4 Varken lite eller mycket	5	6	7 mycket
När det gick bra	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
När det gick mindre bra	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
När problem uppstod vid sidan av idrotten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vid sjukdom/skador	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

10) Hur påverkas/påverkades din motivation till att fortsätta med skidskytte om tränaren inte alltid var stöttande?

	1 Mycket negativt	2	3	4 Varken negativt eller positivt	5	6	7 Mycket Positivt
När det gick bra	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
När det gick mindre bra	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
När problem uppstod vid sidan av idrotten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vid sjukdom/skador	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

11) Tror du att skidskyttetränare i sverige kan ha en påverkan på de aktivas beslut till en fortsatt elitsatsning?

Vid Ja, varför? (saknas kompetens, kunskap, engagemang etc)

12) Övriga kommentarer som rör coachens inverkan på den aktives beslut till fortsatt elitsatsning (ej nödvändigt)

Skicka