



Dansk Skøjte Union

Idrættens Hus
Brøndby Stadion 20
2605 Brøndby
Tlf: +45 28 74 82 10
Email: office@danskate.dk
Web: www.danskate.dk

DSU's trivselsundersøgelse 2019

Af Emil Peter Søhus



Baggrund og fremgangsmåde

Undersøgelsens formål er at identificere, hvilke parametre der kan føre til frafald inden for skøjteløb, samt den generelle trivsel blandt børn og unge i sporten. Undersøgelsen er blevet muliggjort gennem et samarbejde mellem Dansk Skøjte Union (DSU) og Københavns Universitet (KU). Undersøgelsen, der er anonym, omhandler skøjteløbere i alderen 12 til 24 år. 216 løbere i denne aldersgruppe har besvaret vores spørgeskema, hvilket giver en samlet svarprocent på 23,96% i forhold til DSU's offentligt registrerede medlemstal fra 2019¹. Undersøgelsens data er indsamlet på baggrund af et spørgeskema, udarbejdet af KU gennem følgende fremgangsmåde:

- **Trin 1:** Udvælgelse af relevante begreber inden for emnet motivation og trivsel til at forklare målgruppens frafald og generelle trivsel.
- **Trin 2:** Udarbejdelse af hypoteser og variabler til spørgeskemaspørgsmål via validerede og selvudviklede spørgeskemaer.
- **Trin 3:** Afprøvning og justering af spørgeskemaet på andre unge idrætsudøvere.
- **Trin 4:** Udsendelse af endeligt elektronisk spørgeskema via link af DSU's udviklingskonsulent. Dataindsamlingen fandt sted i perioden d. 4. – 16. december 2019 via DSU's Facebook og Instagram samt e-mail til skøjteklubberne. Spørgeskemaet var i første omgang henvendt alle løbere i alderen 12-30 år. I databehandlingen blev det valgt at fokusere på aldersgruppen 12-24 år, for at få et mere sammenligneligt grundlag med andre sportsgrene, hvor mange har benyttet netop det aldersinterval. I de forskellige analyser medtages et varierende antal respondenter, da ikke alle har besvaret alle spørgeskemaspørgsmål.

Indsamlede målinger

Hvordan undersøgelsens forskellige faktorer og variabler er målt, er kort skitseret i bilag A. Nedenfor ses en tabel over den gruppe af løbere, der har svaret på alle de obligatoriske spørgsmål, opdelt i de to væsentligste af de alderskategorier, Danmarks Idrætsforbund (DIF) inddeler deres medlemstal i.

Tabel 1 - Oversigt over besvarelser og DSU's medlemstal

		Undersøgelsen		DSU's samlede medlemstal	
		Antal	Procent	Antal	Procent
Alder	13-18år	149	76%	685	84%
	19-24år	46	24%	129	16%
Køn	Mand/dreng	9	4%	36	4%
	Kvinde/pige	202	96%	778	96%

¹ I udregningen af svarprocenten, er de 12-årige der har svaret taget fra, da DIF's aldersinddeling af medlemstal har de 12-årige med i en yngre aldersgruppe, end den vi benytter her i undersøgelsen. 21 12-årige skøjteløbere svarede på spørgeskemaet.



I tabel 2 kan I se hvordan besvarelsene fordeler sig efter niveau:

Tabel 2 – Oversigt over besvarelser og niveau		
Kategori	Antal	Procent
FunSkate- og Skøjteskoleløbere	74	35,70 %
Konkurrenceløbere	100	48,30 %
Mesterskabsløbere	33	15,90 %
Total	207	100,00 %

Resultater

I de kommende afsnit vil resultaterne fra undersøgelsen blive præsenteret. For overskuelighedens skyld vil resultaterne blive præsenteret inden for en række relevante temaer.

Behovsopfyldelse og fortsættelse

Psykologiske behovs indflydelse på, hvorvidt de unge løbere ønsker at fortsætte med at gå til skøjteløb

Den grundlæggende forskning inden for motivation viser, at for at trives og være *indre motiveret* for at deltage i en idrætsaktivitet, skal deltagerne have opfyldt tre basale psykologiske behov, nemlig behovene for *sociale relationer* (samhørighed), *kompetence* (dygtiggørelse) og *autonomi* (selvbestemmelse). I jo højere grad et individ oplever, at disse behov bliver opfyldt inden for en aktivitet, i desto højere grad vil individet opleve at trives i aktiviteten og være indre motiveret for at fortsætte i aktiviteten ². Dette er ikke særegent inden for idræt og fysisk aktivitet generelt, men gælder også inden for andre aktiviteter såsom skole og arbejde.

DSU's trivselsundersøgelse viser, at det er løbernes behov for autonomi, der har den største betydning for deres lyst til at fortsætte med at løbe på skøjter. Derfor er det vigtigt, at vi som idræt begynder at have fokus på, hvordan vi giver løberne mere autonomi (selvbestemmelse) i deres træning og hverdag som helhed i skøjtesporten. Der vil til sidst i rapporten blive præsenteret en række praksisorienterede principper, der kan benyttes som inspiration. Gode sociale relationer og en følelse af at være kompetent og i udvikling har også en væsentlig betydning for de unge løberes trivsel, og der ses også her en sammenhæng imellem opfyldelsen af behovet og ønsket om at fortsætte. I bilag C ses relevante data præsenteret via grafer for denne del af undersøgelsen.

² (Deci & Ryan, 2000a; 2000b; 2000c)



Miljø og fortsættelse

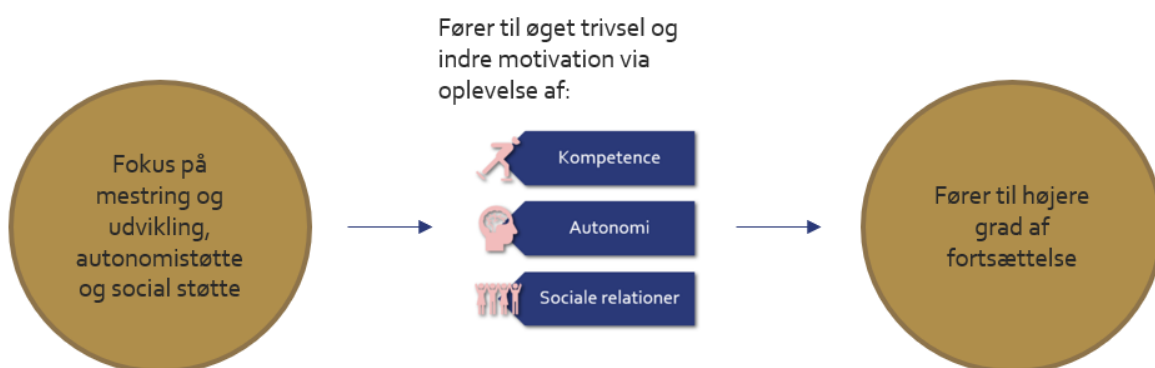
Det enkelte skøjtemiljøes indflydelse på, hvorvidt de unge løbere ønsker at fortsætte med at gå til skøjteløb

Vi har i undersøgelsen studeret, hvilke forhold inden for de danske skøjtemiljøer der fremmer løbernes trivsel og ønske om at fortsætte. Hertil har vi undersøgt forskellige parametres betydning for løbernes trivsel og ønske om at fortsætte. Alle parametrene er af national og international forskning anerkendt som værende afgørende for trivsel og motivation i idræt. Helt konkret er det de følgende trænerskabte parametre, vi har undersøgt: *Mestringsfokus, resultatfokus, autonomistøtte, social støtte og kontrollerende adfærd*. I et trænerskabt miljø med *mestringsfokus* (fokus på personlig udvikling og dygtiggørelse) defineres succes ud fra indsats, personlig udvikling, samt at der i højere grad fokuseres på, hvordan en opgave eller øvelse løses/udføres, end på hvad resultatet af opgaven/øvelsen bliver. Omvendt defineres succes udelukkende via resultatet i et miljø med *resultatfokus*. Det er sammenligningen og konkurrencen med andre, der i denne form for miljø er det vigtigste. Omfanget af *autonomistøtte* (fordre til deltagerinvolvering) og *kontrollerende adfærd* beskriver, i hvor høj grad den enkelte deltager involveres og har medbestemmelse. *Social støtte* beskriver, i hvor høj grad en træner er lyttende, hensyntagende og støtter det sociale fællesskab på holdet.

Vores undersøgelse viser, at miljøer kendetegnet ved at have et mestringsfokus samt en træner med en autonomi- og socialstøttende adfærd har en positiv effekt på løbernes ønske om at fortsætte til skøjteløb. Alle tre parametre kan i høj grad forklare, hvorfor løberne trives i miljøet, men det er især i samspillet imellem mestringsfokus og den autonomistøttende træneradfærd, at vi ser en høj intention om at fortsætte. Derimod viser det sig, at miljøer kendetegnet ved fokus på resultater og en mere kontrollerende end autonomistøttende træneradfærd har en negativ indflydelse på løbernes ønske om at fortsætte samt deres trivsel generelt. Undersøgelsen viser også, at et stort fokus på resultater har en højere negativ effekt på løbernes trivsel og deres ønske om at fortsætte, end den kontrollerende træneradfærd har, men begge parametre øger sandsynligheden for mistrivsel og frafald blandt de danske skøjteløbere. I bilag B ses relevante data præsenteret via grafer for denne del af undersøgelsen.

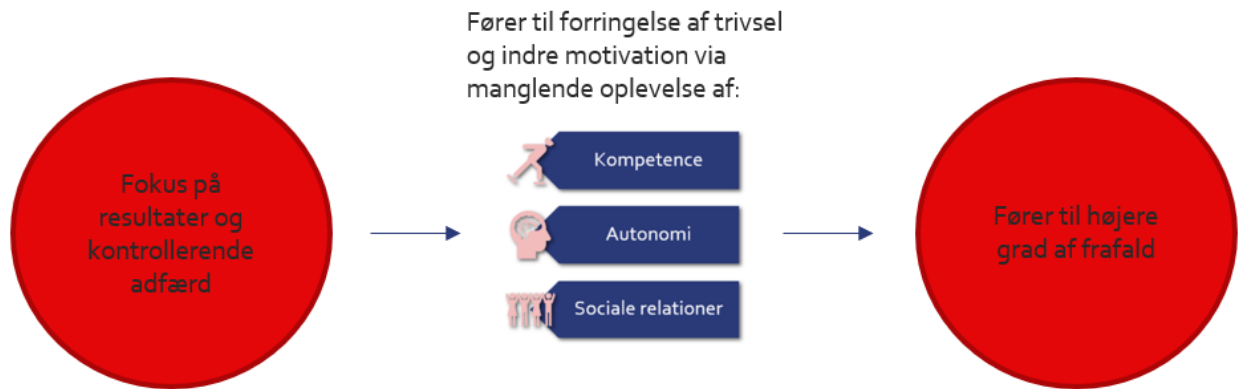
I de to figurer nedenfor er de sammenhænge, der er beskrevet ovenfor, forsøgt illustreret. Det er pga. en øget trivsel og indre motivation (opfyldelse af de psykologiske behov), at løberne ønsker at fortsætte i sporten. Miljøet er med til at påvirke netop trivslen og den indre motivation, hvilket er illustreret nedenfor.

Figur 1 - Sammenhængen imellem miljø og fortsættelse





Figur 2 - Sammenhængen imellem miljø og frafald



Vi kan altså ud fra undersøgelsens resultater omhandlende skøjteløberne, deres trivsel og ønske om at fortsætte se, at det er yderst vigtigt, at de danske skøjtemiljøer har fokus på personlig udvikling og dygtiggørelse fremfor resultater til konkurrencer og sammenligning med andre. Dertil er det også vigtigt, at vi i de danske skøjteklubber har trænere, der er dygtige til at inkludere løberne i deres træning og understøtte det sociale fællesskab på holdet og i klubben.

Kropsfokus og trivsel

Undersøgelsen viser, at blandt de danske skøjteløbere er bekymring for egen krop, kropsvægt og spisevaner forbundet med, hvor ofte der til træning forekommer vejning, omtale af løbernes krop og kropsvægt samt fokuseres på spisevaner. Lavere trivsel og indre motivation er også forbundet med et øget kropsfokus. Det er derfor vigtigt, at der i de danske skøjtemiljøer ikke fokuseres på løbernes krop hverken i forhold til vægt, bygning eller udseende. Nedenfor er præsenteret en tabel for, hvordan dette kropsfokus til dels kommer til udtryk i praksis. De øvrige spørgsmål omhandlende kropsfokus og dertilhørende svar kan ses i bilag D.

Tabel 3 - Hvordan er fokus på din krop i forbindelse med, at du går til skøjteløb? (vælg gerne flere muligheder)		
Svar	Antal	Procent
Min krop bliver vejet	11	9,3%
Min krop bliver målt	5	4,2%
Jeg bliver opfordret til at spise noget bestemt mad	17	14,4%
Jeg bliver opfordret til at træne, når jeg er hjemme	34	28,8%
Jeg får målt min fedtprocent (%)	3	2,5%
Der er ikke fokus på min krop	75	63,6%



I tabel 3 kan vi se, at der heldigvis er 63,6 %, der oplever, at der ikke er fokus på deres krop, hvilket er rigtig positivt. Undersøgelsens resultater viser netop, at i jo mindre grad der er et fokus på kroppen i miljøerne, desto højere er løbernes intention om at fortsætte. Omvendt må vi også stille os spørgsmålet, om de 63,6 % er godt nok, når international forskning tidligere har vist, at sportsgrene med et højt fokus på den slanke og æstetiske krop kan lede til et u hensigtsmæssigt højt kropsfokus hos den enkelte atlet³. Dette u hensigtsmæssige kropsfokus kan tilmed gå hen og føre til øget mistrivsel blandt udøverne samt depression og spiseforstyrrelser⁴. Skøjtesporten er ikke nogen undtagelse, da flere internationale eliteskøjteløber tidligere er blevet behandlet for spiseforstyrrelser⁵.

Tabel 4 nedenfor viser, at det kun er 31 %, af dem, der har svaret på denne del af spørgeskemaet, som *slet ikke* bekymrer sig om deres kropsvægt. Herefter bekymrer løberne sig i forskellig grad om deres kropsvægt. Samlet bekymrer hele 40,4 % sig *en del* eller *rigtig meget*.

Tabel 4 - Bekymrer du dig over følgende i forhold til at være en god skøjteløber? - Min kropsvægt		
Svar	Antal	Procent
Slet ikke	39	31,00%
Kun lidt	36	28,60%
En del	25	19,80%
Rigtig meget	26	20,60%
Har svaret på spørgsmålet	126	100,00%

Kigger vi på samme spørgsmål blot omhandlende kropsformer, ser vi et lignende billede. 35,2 % bekymrer sig *slet ikke*, og 37,6 % bekymrer sig samlet *en del* eller *rigtig meget*.

Tabel 5 - Bekymrer du dig over følgende i forhold til at være en god skøjteløber? - Min kropsformer		
Svar	Antal	Procent
Slet ikke	44	35,2%
Kun lidt	34	27,2%
En del	24	19,2%
Rigtig meget	23	18,4%
Har svaret på spørgsmålet	125	100,0%

³ Papathomas & Lavalley, 2010

⁴ Papathomas & Lavalley, 2010; Strice et al., 2000

⁵ Kobbersmed, 2019



Konklusion på resultaterne

Resultaterne vidner om, at skøjteløbernes intention om fortsættelse afhænger af det trænerskabte miljø og dermed træneradfærd. Især er en mestringsfokuseret og autonomistøttende træneradfærd vigtig. En opfyldelse af de tre basale psykologiske behov for autonomi (selvbestemmelse), sociale relationer og kompetence er også afgørende for at fastholde de danske skøjteløbere i sporten. Undersøgelsen viser, at især behovet for autonomi er vigtigt for løberne. Miljøer med et stort resultat- og sammenligningsfokus samt en kontrollerende træneradfærd har en negativ effekt på løbernes intention om at fortsætte og vil derfor i højere grad føre til frafald.

Derudover er vejning, omtale af skøjteløbernes krop og kropsvægt og spisevaner forbundet med øget bekymring over egen kropsvægt og spisevaner samt lavere trivsel og indre motivation blandt skøjteløberne.

Praktiske perspektiver

De praktiske perspektiver er udviklet i samarbejde med Glen Nielsen, der er lektor på Institut for idræt og ernæring ved Københavns Universitet.

Resultaterne af Dansk Skøjte Unions trivselsundersøgelse 2019 er relevante at anvende i en indsats for at mindske frafald blandt unge skøjteløbere. Dertil er det vigtigt, at vi i sporten er opmærksomme på trænerens kompetencer, dvs. om trænerne helt eller delvis lever op til undersøgelsens konklusioner, og om DSU skal støtte klubberne i videreuddannelse af deres trænere. I de følgende punktopstillinger vil en række konkrete praksisnære kendetegn for de forskellige typer af trænere blive præsenteret. Kendetegnene er defineret ud fra denne undersøgelse samt allerede eksisterende forskning på området. Gode råd og retningslinjer i forhold til krops- og ernæringsfokus kan hentes i DSU's ernæringspolitik.

Ernæringspolitikken kan findes på DSU's hjemmeside under Love, politik, regler m.m., på DSU's sliberum eller hentes på: <https://www.danskate.dk/wp-content/uploads/2020/03/Dansk-Skøjte-Unions-ernæringspolitik-endelig-udgave.pdf>



Kendetegn for trænere, som skaber et mestringsfokuseret miljø og dermed højere trivsel og lavere frafald blandt skøjteløbere, er, at træneren:

- *Opfordrer og opmuntrer skøjteløberne til at prøve nye færdigheder/elementer*
- *Forsøger at sætte pris på og anerkende løberne, når de gør deres bedste*
- *Sørger for, at løberne føler sig succesfulde, når de forbedrer sig*
- *Giver konstruktiv feedback, når der skal gøres noget anderledes i stedet for at slå ned på fejl*
- *Anerkender løbere, som gør en indsats/virkelig prøver*
- *Søger for, at alle løbere bidrager med noget vigtigt*
- *Sørger for, at alle løbere har en vigtig plads/opgave på holdet*
- *Gør det klart, at alle løbere er en del af både holdets og den enkeltes succes*
- *Opmuntrer løberne til at hjælpe hinanden med at lære*
- *Opmuntrer løberne til at arbejde sammen som et hold*

Kendetegn for trænere, som skaber et autonomistøttende miljø og dermed højere trivsel og lavere frafald blandt skøjteløbere, er, at træneren:

- *Giver løberne valgmuligheder*
- *Synes og tilkendegiver, at det er vigtigt, at løberne deltager og møder op, fordi de virkelig gerne vil og ikke blot, fordi de skal*
- *Svarer grundigt og omsorgsfuldt på løbernes spørgsmål*
- *Når løbere bedes gøre noget, forklares det, hvorfor det er vigtigt/godt at gøre*
- *Synes og udtrykker, at det er vigtigt, at man løber på skøjter, fordi man kan lide det (synes det er sjovt)*

Kendetegn for trænere, som skaber et socialt støttende miljø og dermed højere trivsel og lavere frafald blandt skøjteløbere, er, at træneren:

- *Tager sig af og udviser omsorg for løberne*
- *Både viser og italesætter, at man kan regne med trænerens støtte*
- *Værdsætter løberne som dem, de er, og ikke blot som skøjteløbere*
- *Lytter åbent til løberne og ikke dømmer deres følelser*



Kendetegn for trænere, som skaber et kontrollerende miljø og dermed lavere trivsel og højere frafald skøjteløbere, er, at træneren:

- *Er mindre venlig over for skøjteløbere, som er uenige med ham/hende*
- *Er mindre støttende over for løbere, når de ikke gør det godt til træning og konkurrencer*
- *Giver mindre opmærksomhed til løbere, som ikke behager ham/hende*
- *Er mindre accepterende over for løbere, som skuffer ham/hende*
- *Råber ad skøjteløbere foran andre for at få dem til at gøre ting*
- *Truer med straf og holder ekstremt styr på løbere under træning*
- *Bruger primært belønning/ros for at få skøjteløbere til at gennemføre øvelserne til træning*
- *Blander sig i og prøver at påvirke skøjteløbernes liv uden for skøjteløb*

Kendetegn for trænere, som skaber et (ensidigt) resultatfokuseret miljø og dermed lavere trivsel og højere frafald blandt skøjteløbere, er, at træneren:

- *Tager skøjteløbere af isen eller holdet, når de begår fejl*
- *Giver mest opmærksomhed til de bedste skøjteløbere*
- *Råber negativt ad skøjteløbere (skælder ud), når de laver fejl*
- *Har tydelige favoritløbere på holdet*
- *Roser kun de skøjteløbere, som er bedst under opvisninger og stævner*
- *Mener kun, at de bedste skøjteløbere skal med til konkurrencer og stævner*
- *Favoriserer nogle skøjteløbere frem for andre*



Litteratur

I litteraturlisten findes både den fulde reference til fodnoter, der er nævnt undervejs, samt øvrig litteratur, der underbygger undersøgelsens pointer og konklusioner.

Amabile, T. M., DeJong, W., & Lepper, M. (1976). Effects of externally imposed deadlines on subsequent intrinsic motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34, 92–98.

Anderson, R., Manoogian, S. T., & Reznick, J. S. (1976). The undermining and enhancing of intrinsic motivation in preschool children. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34, 915–922.

Appleton, P. R., Duda, L. J., Ntoumanis, N., Quested, E., & Viladrich, C. (2016, Juni 15). Initial validation of the coach-created Empowering and Disempowering Motivational Climate Questionnaire (EDMCQ-C). *Psychology of Sport and Exercise*, pp. 53-65.

Boggiano, A. K. & Ruble, D. N. (1979). Competence and the overjustification effect: A developmental study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1462–1468.

Deci, E. L. (1971). Effects of externally mediated rewards on intrinsic motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 18, 105–115.

Deci, E. L. & Cascio, W. F. (1972, April). *Changes in intrinsic motivation as a function of negative feedback and threats*. Paper presented at the Eastern Psychological Association, Boston, MA.

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, 627–668.

Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York, NY: Plenum Press.

Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000a). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), s. 227-268.

Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000b). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.

Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000c). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25, s. 54-67.

Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2002). Overview of Self-Determination Theory: An Organism Dialectical perspective. I: E. L. Deci & R. M. Ryan. *Handbook of Self-Determination research*. (s. 3-33) NY: University of Rochester Press

Fisher, C. D. (1978). The effects of personal control, competence, and extrinsic reward systems on intrinsic motivation. *Organizational Behavior and Human Performance*, 21, 273–288.

Hagger, M. S. & Chatzisarantis, N. L. D. (Red.). (2007). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport*. United States of America: Human Kinetics

Kobbersmed, P. (2019). Svensk mountainbike-dronning og tysk watt-monster: Disse syv internationale sportsstjerner har haft en spiseforstyrrelse. *DR Sporten, Tema: Spiseforstyrrelser i elitesport*.

Lepper, M. R., & Greene, D. (1975). Turning play into work: Effects of adult surveillance and extrinsic rewards on children's intrinsic motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 31, 479–486.



Lonsdale, C., Hodge, K., & Rose, E. A. (2008). The Behavioral Regulation in Sport Questionnaire (BRSQ): Instrument Development and Initial Validity Evidence. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30(3).

Ng, J. Y., Lonsdale, C., & Hodge, K. (2011). The Basic Needs Satisfaction in Sport Scale (BNSSS): Instrument development and initial validity evidence. *Psychology of Sport and Exercise*, pp.257-264

Papathomas, A., & Lavalley, D. (2010). Athlete experiences of disordered eating in sport. *Qualitative Research in Sport and Exercise*, 2(3), 354–370.

Quested, E., Ntoumanis, N., Viladrich, C., Haug, E., Ommundsen, Y., Van Hove, A., Merce, A., Hall, J., Howard, K., Zourbanos, N., 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.

Ryan, R. M. (1982). Control and information in the intrapersonal sphere: An extension of cognitive evaluation theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43, 450–461.

Ryan, R. M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of Personality*, 63, 397–427.

Ryan, R. M., & Grolnick, W. S. (1986). Origins and pawns in the classroom: Self-report and projective assessments of individual differences in children's perceptions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 550–558.

Ryan, R. M., Stiller, J., & Lynch, J. H. (1994). Representations of relationships to teachers, parents, and friends as predictors of academic motivation and self-esteem. *Journal of Early Adolescence*, 14, 226–249.

Self-determination Theory Institute (2019) *Theory*. [hjemmeside] Lokaliseret d. 26-02-2019 via <https://selfdeterminationtheory.org/the-theory/>

Strice, E., Hayward, C., Cameron, R., Killen, J. D., & Taylor, C. B. (2000). Body-Image and Eating Disturbances Predict Onset of Depression Among Female Adolescents: A Longitudinal Study. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(3), 438–444.

Topp, C. W., Østergaard, S. D., Søndergaard, S., & Bech, P. (2015). The WHO-5 Well-Being Index: A Systematic Review of the Literature. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 84(3), 167–176.

Wang, C., & Biddle, S. (2001). Young people's motivational profiles in physical activity: A cluster analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 23(1), 1-22.

Wang, C., Chatzisarantis, N., Spray, C., & Biddle, S. (2002). Achievement goal profiles in school physical education: Differences in self-determination, sport ability beliefs, and physical activity. *British Journal Of Educational Psychology*, 72, 433-445.



Bilag A – Indsamlede målinger

Undersøgelsens forskellige parametre og variabler er målt via følgende validerede spørgeskemainstrumenter:

- Motivation i idrætten måles via *Behavioural Regulation Sport in Questionnaire (BRSQ-6)*⁶.
- Hvorvidt løberne får opfyldt deres psykologiske behov til skøjteløb er målt via *The Basic Needs Satisfaction in Sport Scale (BNSSS)*⁷.
- Generel trivsel måles ud fra *WHO5's trivselsindeks*⁸.
- Skøjteløbernes forventninger og ønske om at fortsætte til skøjteløb måles via spørgeskemainstrumentet *Intention to Continue in sport*⁹.
- Trænerskabt motivationelt miljø måles via *Coach-created Empowering and Disempowering Motivational Climate Questionnaire*¹⁰.

Derudover er data omhandlende fokus på kropsidealer i skøjtemiljøet, løbernes bekymringer om deres krop, alder, køn og niveau indhentet via spørgeskemaspørgsmål, som forskergruppen fra KU selv har udviklet.

⁶ Lonsdale et al., 2008

⁷ Ng et al., 2011

⁸ Topp et al., 2015

⁹ Quested et al. 2013

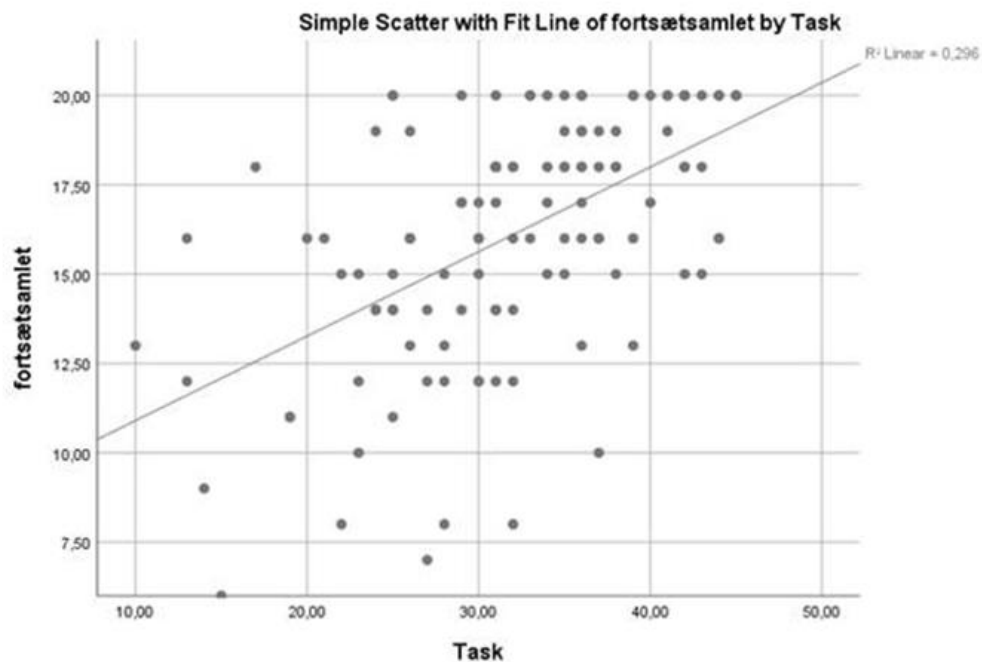
¹⁰ Appleton et al 2015



Bilag B – Grafer omhandlende miljø og fortsættelse

Alle analyser og resultater præsenteret i nærværende rapport er statistisk signifikante ($p < 0.05$). De følgende grafer er direkte udtræk fra datasættet og fremstår derfor i uredigeret form. De enkelte prikker på de forskellige grafer er et udtryk for besvarelsene, og selve grafen er et udtryk for den sammenhæng, der ses i besvarelsene.

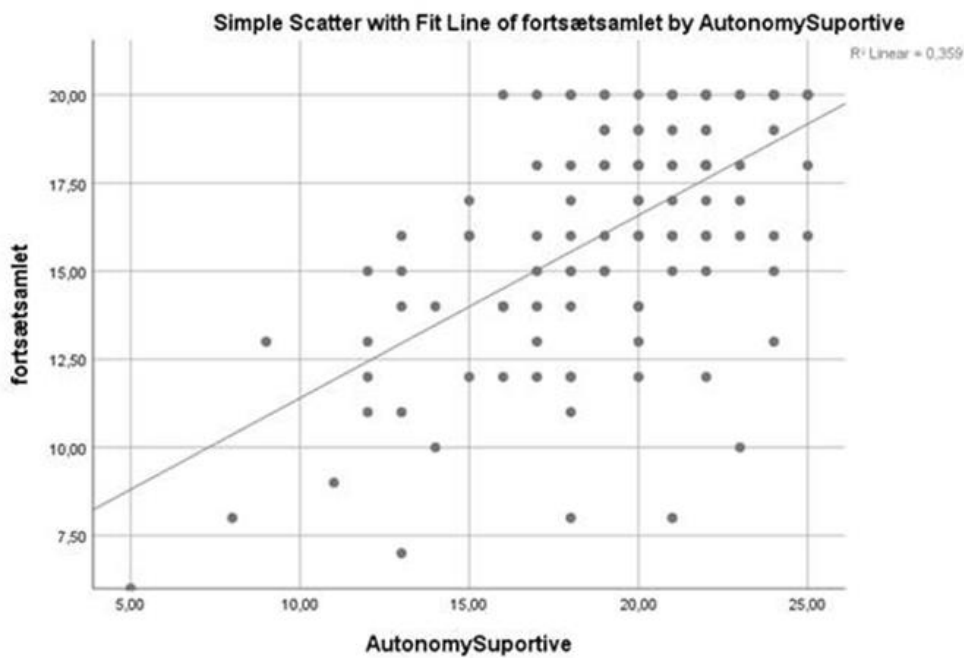
Figur 3 - Sammenhæng imellem mestringsfokus og intentionen om fortsættelse (fortsætsamlet)



Figur 3 viser, at i jo højere grad et miljø er kendetegnet som mestringsfokuseret (Task) (fokus på personlig udvikling og dygtiggørelse), i desto højere grad har løberne en intention om at fortsætte med at løbe på skøjter (fortsætsamlet).

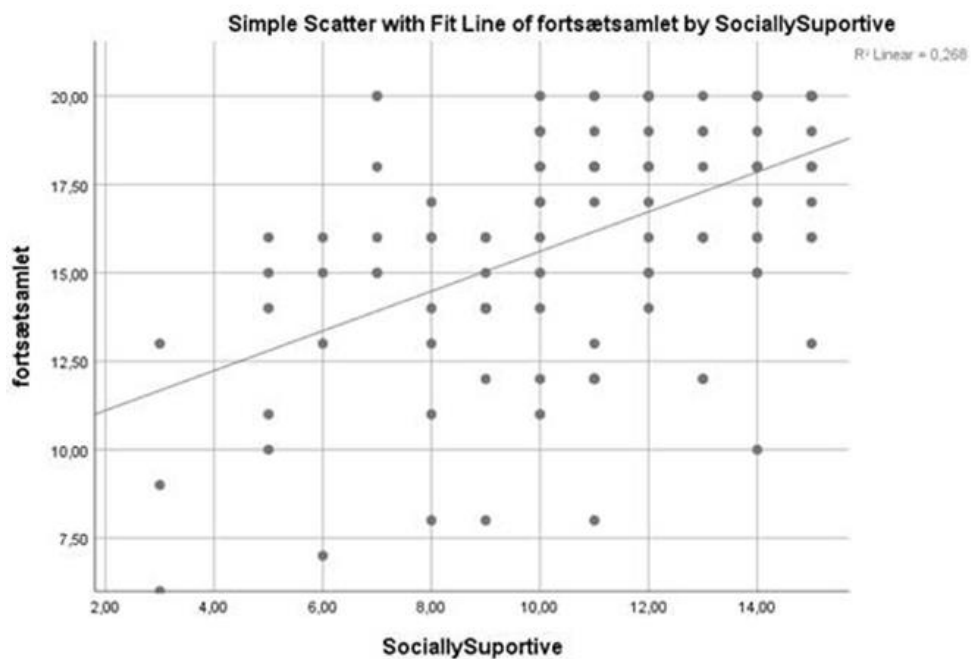


Figur 4 - Sammenhæng imellem autonomistøtte og intentionen om fortsættelse



Figur 4 viser, at i jo højere grad et trænerskabt miljø er kendetegnet som autonomistøttende (AutonomySupportive), i desto højere grad har løberne en intention om at fortsætte med at løbe på skøjter (fortsætsamlet).

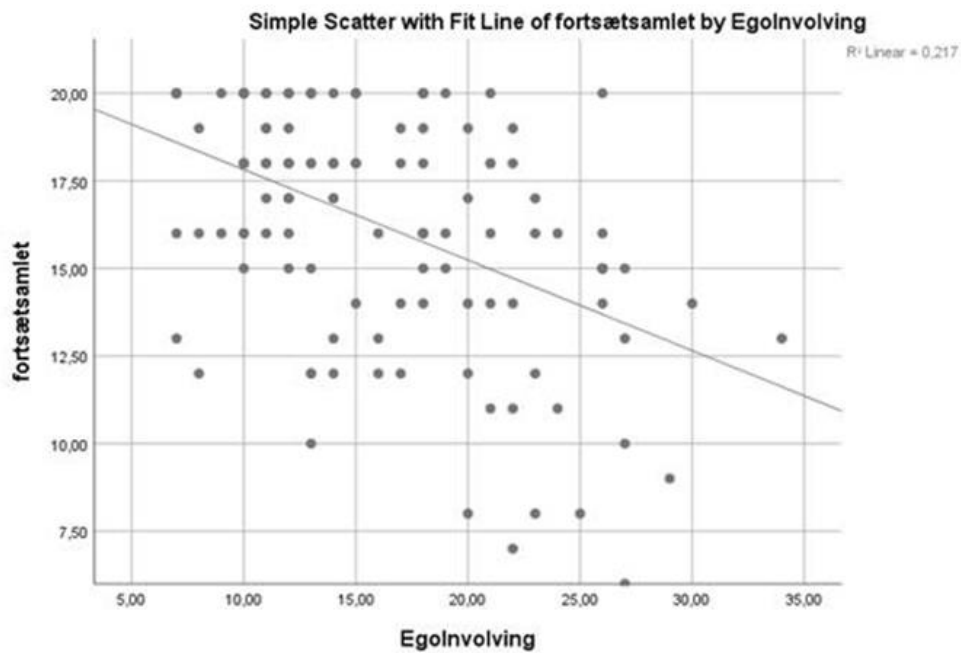
Figur 5 - Sammenhæng imellem socialstøtte og intentionen om at fortsætte



Figur 5 viser, at i jo højere grad et trænerskabt miljø er kendetegnet som socialt støttende (SociallySupportive), i desto højere grad har løberne en intention om at fortsætte med at løbe på skøjter (fortsætsamlet).

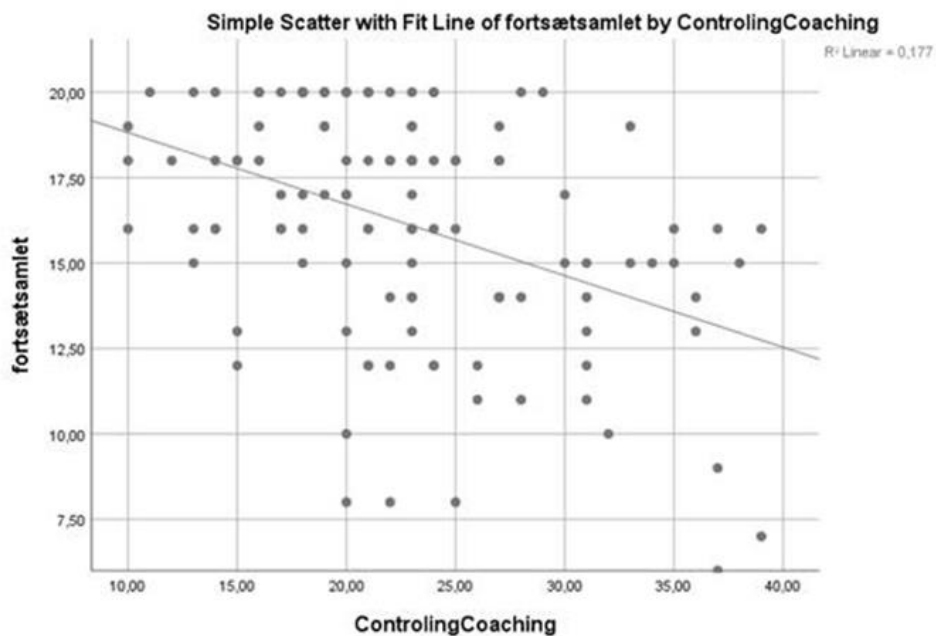


Figur 6 - Sammenhæng imellem resultatfokus og intentionen om at fortsætte



Figur 6 viser, at i jo højere grad et miljø er kendetegnet som havende et stort resultatfokus (EgoInvolving), i desto mindre grad har løberne en intention om at fortsætte med at løbe på skøjter (fortsætsamlet).

Figur 7 - Sammenhæng imellem kontrollerende adfærd og fortsættelse



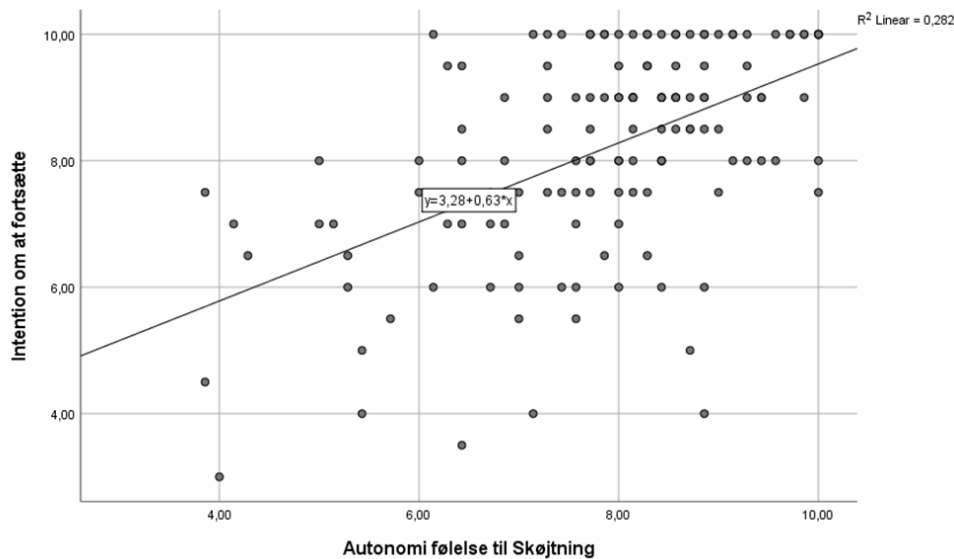
Figur 7 viser, at i jo højere grad en træner er kendetegnet ved at have en kontrollerende adfærd (ControllingCoaching), i desto mindre grad har løberne en intention om at fortsætte med at løbe på skøjter (fortsætsamlet).



Bilag C – Grafer omhandlende behovsopfyldelse og miljø

Alle analyser og resultater præsenteret i nærværende rapport er statistisk signifikante ($p < 0.05$). De følgende grafer er direkte udtræk fra datasættet og fremstår derfor i uredigeret form. De enkelte prikker på de forskellige grafer er et udtryk for besvarelserne, og selve grafen er et udtryk for den sammenhæng, der ses i besvarelserne.

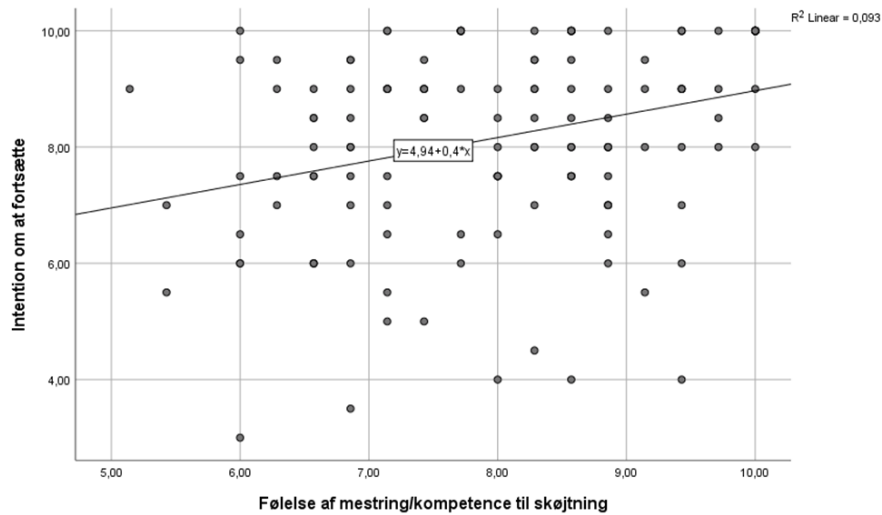
Figur 8 - Sammenhæng imellem oplevelser af autonomi og fortsættelse



Figur 8 viser, at i jo højere grad løberne oplever at få opfyldt deres behov for autonomi, i desto højere grad har løberne en intention om at fortsætte med at løbe på skøjter.

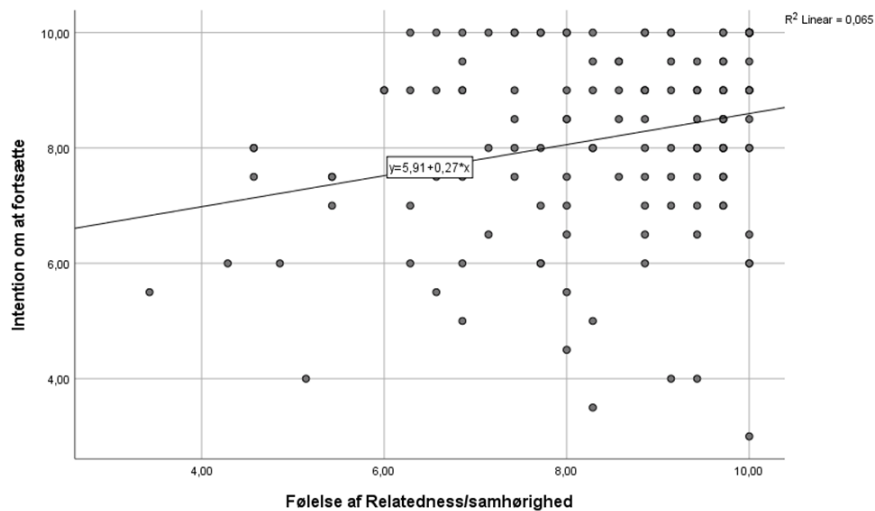


Figur 9 - Sammenhæng imellem oplevelser af kompetence og fortsættelse



Figur 9 viser, at i jo højere grad løberne oplever at få opfyldt deres behov for kompetenceudvikling, i desto højere grad har løberne en intention om at fortsætte med at løbe på skøjter.

Figur 10 - Sammenhæng imellem oplevelser af gode sociale relationer og fortsættelse



Figur 10 viser, at i jo højere grad løberne oplever at få opfyldt deres behov for sociale relationer, i desto højere grad har løberne en intention om at fortsætte med at løbe på skøjter.



Bilag D – Målinger på kropsfokus og kropsopfattelse

Alle analyser og resultater præsenteret i nærværende rapport er statistisk signifikante ($p < 0.05$). I dette bilag præsenteres de spørgsmål og dertilhørende svar, der har været med til at måle løbernes kropsopfattelse og miljøets fokus på kroppen. Denne del af spørgeskemaet har været frivilligt at svare på, og det har været muligt at klikke direkte forbi spørgsmålene uden at svare. 118 løbere har været inde og besvare denne del af spørgeskemaet helt eller delvist. Ikke alle 118 har svaret på alle de frivillige spørgsmål, men det fremgår af tabellen, hvor mange procent der har valgt de forskellige svarmuligheder. Procentsatsen i tabellerne er derfor taget ud fra, at 118 løbere svarer til 100 %, hvis ikke andet er angivet.

Tabel 3 gentaget – Hvordan er fokus på din krop i forbindelse med, at du går til skøjteløb? (vælg gerne flere muligheder)		
Svar	Antal	Procent
Min krop bliver vejet	11	9,3%
Min krop bliver målt	5	4,2%
Jeg bliver opfordret til at spise noget bestemt mad	17	14,4%
Jeg bliver opfordret til at træne, når jeg er hjemme	34	28,8%
Jeg får målt min fedtprocent (%)	3	2,5%
Der er ikke fokus på min krop	75	63,6%

I tabel 3 kan vi se, at der heldigvis er 63,6 %, der oplever, at der ikke er fokus på deres krop, hvilket er rigtig positivt. Undersøgelsens resultater, viser netop, at i jo mindre grad der er et fokus på kroppen i miljøerne, desto højere er løbernes intention om at fortsætte. Omvendt må vi også stille os spørgsmålet, om de 63,6 % er godt nok, når international forskning tidligere har vist, at sportsgrene med et højt fokus på den slanke og æstetiske krop kan lede til et u hensigtsmæssigt højt kropsfokus hos den enkelte atlet¹¹. Dette u hensigtsmæssige kropsfokus kan tilmed gå hen og føre til øget mistrivsel blandt udøverne samt depression og spiseforstyrrelser¹². Skøjtesporten er ikke nogen undtagelse, da flere internationale eliteskøjteløber tidligere er blevet behandlet for spiseforstyrrelser¹³.

¹¹ Papatomas & Lavalley, 2010

¹² Papatomas & Lavalley, 2010; Strice et al., 2000

¹³ Kobbetsmed, 2019



Tabel 6 - Hvor ofte er der blevet talt om din krop og kropsvægt i forbindelse med, at du går til skøjteløb?		
Svar	Antal	Procent
Aldrig	74	66,1%
Sjældent	27	24,1%
Ofte	11	9,8%
Har svaret på spørgsmålet	112	100,0%

I tabel 6 kan den samme pointe som ovenfor fremhæves. Det er rigtig positivt, at 66,1 % aldrig har oplevet, at der er blevet talt om deres krop eller kropsvægt til skøjteløb, men igen må vi stille os spørgsmålet, om denne procentsats er høj nok ud fra den viden, vi ellers har på området.

Tabel 7 - Når din krop og kropsvægt er blevet omtalt, har det så mest været:		
Svar	Antal	Procent
Ros	25	73,5%
Kritik	9	26,5%
Har svaret på spørgsmålet	34	100,0

Tabel 7 viser, at det heldigvis er størstedelen af dem, der har svaret på spørgsmålet, som oplever, at de får ros i forbindelse med deres krop eller kropsvægt, men desværre har 26,5 % også oplevet at blive kritiseret for deres krop eller kropsvægt.

Tabel 8 - Når din krop og kropsvægt er blevet omtalt, hvordan har du det så med det?		
Svar	Antal	Procent
Meget dårligt	5	13,5%
Dårligt	13	35,1%
Jeg er ligeglad	9	24,3%
Godt	8	21,6%
Meget godt	2	5,4%
Har svaret på spørgsmålet	37	100,0%



Tabel 8 tegner et rigtig interessant billede, især når man tager resultaterne fra tabel 7 med ind i billedet. Selv om der er flere, der har oplevet at få ros end kritik (se tabel ovenfor), er der alligevel 48,6 %, der har det enten *dårligt* eller *meget dårligt*, når deres krop eller kropsvægt bliver omtalt, end der er løbere, der har det *godt* eller *meget godt*. Resultaterne her kunne altså pege på, at det i det hele taget er u hensigtsmæssigt at omtale løbernes krop eller kropsvægt, uanset om det er ros eller kritik.

Tabel 9 - Hvem har talt om din kropsvægt? (vælg gerne flere muligheder)		
Svar	Antal	Procent
Træner	15	12,70%
Klubleder	1	0,80%
Holdkammerat	20	16,90%
Forældre	17	14,40%

Tabel 9 viser, at det ikke kun er fra ét led i skøjteklubberne, at løberne oplever, der bliver talt om deres kropsvægt.

De efterfølgende tabeller præsenterer resultaterne fra en række spørgsmål om, hvorvidt løberne bekymrer sig om en række parametre (styrke, kropsvægt, højde, mad og kropsformer) i forhold til at være en god skøjteløber. Lidt flere har svaret på denne del af spørgeskemaet, end hvad der er tilfældet ved ovenstående spørgsmål. Antallet fremgår af tabellerne.

Tabel 10 - Bekymrer du dig over følgende i forhold til at være en god skøjteløber? - Min styrke		
Svar	Antal	Procent
Slet ikke	24	19,0%
Kun lidt	42	42,1%
En del	35	27,8%
Rigtig meget	14	11,1%
Har svaret på spørgsmålet	126	100,0%

Tabel 4 gentaget - Bekymrer du dig over følgende i forhold til at være en god skøjteløber? - Min kropsvægt		
Svar	Antal	Procent
Slet ikke	39	31,00%
Kun lidt	36	28,60%
En del	25	19,80%
Rigtig meget	26	20,60%
Har svaret på spørgsmålet	126	100,00%



Tabel 11 - Bekymrer du dig over følgende i forhold til at være en god skøjteløber? - Min højde		
Svar	Antal	Procent
Slet ikke	74	58,7%
Kun lidt	36	28,6%
En del	12	9,5%
Rigtig meget	4	3,2%
Har svaret på spørgsmålet	126	100,0%

Tabel 12 - Bekymrer du dig over følgende i forhold til at være en god skøjteløber? - Hvordan jeg spiser		
Svar	Antal	Procent
Slet ikke	31	24,6%
Kun lidt	40	31,7%
En del	35	27,8%
Rigtig meget	20	15,9%
Har svaret på spørgsmålet	126	100,0%

Tabel 5 gentaget - Bekymrer du dig over følgende i forhold til at være en god skøjteløber? - Min kropsformer		
Svar	Antal	Procent
Slet ikke	44	35,2%
Kun lidt	34	27,2%
En del	24	19,2%
Rigtig meget	23	18,4%
Har svaret på spørgsmålet	125	100,0%

Ud fra ovenstående tabeller kan vi se, at de unge skøjteløbere bekymrer sig i forskellig grad om forskellige parametre. F.eks. fører højden ikke til lige så stor bekymring, som løbernes kropsvægt og kropsformer gør.



Tabel 13 - Jeg synes at min krop ser ud som en skøjteløbers		
Svar	Antal	Procent
Passer slet ikke	18	14,30%
Passer kun lidt	27	21,40%
Passer godt	41	32,50%
Passer rigtig godt	15	11,90%
Det har jeg ikke tænkt over	25	19,80%
Har svaret på spørgsmålet	126	100%

Tabel 13 giver udtryk for, i hvor høj grad løberne synes, deres krop ser ud som en skøjteløbers.