



IDROTTSMILJÖ OCH HÄLSA INOM SVENSK KONSTÅKNING

Slutrapport 26 juni 2020

Slutkorrigerad 21 september 2020

**Oberoende utredare
Klara Edlund och Magnus Winter**

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

INNEHÅLLSFÖRTECKNING	1
UTREDARNAS FÖRORD	3
UTREDARNAS TACK	4
SAMMANFATTNING	5
1 INLEDNING	7
1.1 TRYGGA OCH INSPIRERANDE IDROTSMILJÖER	8
1.1.1 <i>Självbestämmandeteorin och målorienterad motivation</i>	8
1.1.2 <i>Föräldraengagemang</i>	10
1.1.3 <i>Mobbning, emotionella och sexuella övergrepp</i>	11
1.2 SUND LEDARKULTUR	16
1.3 HÅLLBAR IDROTTSIG UTVECKLING	17
1.3.1 <i>Olika vägar till idrottslig utveckling och elitprestation</i>	17
1.3.2 <i>Träningsmängd</i>	17
1.3.3 <i>Tidig specialisering och sampling</i>	18
1.3.4 <i>Holistiskt ekologiskt perspektiv</i>	20
1.3.5 <i>Psykisk ohälsa</i>	21
1.3.6 <i>Oro, ångest och nedstämdhet</i>	22
1.3.7 <i>Åtstörningar</i>	23
1.3.8 <i>Risikfaktorer för åtstörningar inom (elit)idrotten</i>	23
1.3.9 <i>Tvångsmässig träning</i>	24
1.3.10 <i>Relativ energibrist</i>	24
1.3.11 <i>Menstruationsstörningar</i>	25
1.3.12 <i>Skador</i>	25
1.4 LEDNING OCH TILLIT	26
1.4.1 <i>Organisation och ledning</i>	26
1.4.2 <i>Värdegrund, riktlinjer och tillit</i>	28
2 METOD	30
2.1 SAMMANTAGEN METOD	30
2.2 KVANTITATIV DESIGN	30
2.2.1 <i>Procedur</i>	30
2.2.2 <i>Deltagare och urvalsprocess</i>	30
2.2.3 <i>Webbenkät och statistisk analys</i>	31
2.2.4 <i>Mätinstrument</i>	32
2.3 KVALITATIV DESIGN	35
2.3.1 <i>Deltagare och urvalsprocess</i>	35
2.3.2 <i>Djupintervjuer och analys</i>	36
3 RESULTAT	37
3.1 DELTAGARE ENKÄTUNDERSÖKNING	37
3.1.1 <i>Vad kännetecknar svensk konståkning?</i>	39
3.2 TRYGGA OCH INSPIRERANDE IDROTSMILJÖER	39
3.2.1 <i>Mobbning och emotionella övergrepp</i>	39
3.2.2 <i>Sexuella trakasserier</i>	40
3.2.3 <i>Exempel på missförhållanden</i>	41
3.2.4 <i>Mående, stress, ångest och nedstämdhet bland åkare 13 år och äldre</i>	41
3.2.5 <i>Mående bland yngre åkare (10–12 år) avseende sömn och oro</i>	42
3.2.6 <i>Föräldraengagemang</i>	43
3.3 SUND LEDARKULTUR	44
3.3.1 <i>Tränarbeteenden</i>	44
3.3.2 <i>Idrottsklimat yngre åkare</i>	45
3.3.3 <i>Mer om tränarbeteenden</i>	46

3.3.4	Åkarnas önskelista - vad åkare uttrycker att de önskar av sina tränare.....	46
3.3.5	Klubbyte och tävlingsnivå	47
3.3.6	Åkare och tränares uppfattning om tillfredsställelse av grundläggande psykologiska behov och dess samband med symtom på psykisk ohälsa	47
3.3.7	Utbildning bland tränare	48
3.3.8	Tränares utbildning och kompetens	48
3.3.9	Tränares ledarstil	49
3.4	HÅLLBAR IDROTTSKILIG UTVECKLING.....	50
3.4.1	Träningsmängd och utvecklingsmiljö	50
3.4.2	Utvecklingsmiljö, tester och "Utvecklingstrappan".....	51
3.4.3	Tidig specialisering, träningsmängd och skador	51
3.4.4	Balans mellan maximal prestation och optimal utveckling.....	52
3.4.5	Menstruation.....	53
3.4.6	Måltidsordning och energiintag	53
3.4.7	Ätbeteenden och vikt	54
3.4.8	Tvångsmässig träning – strategier för emotionsreglering	55
3.5	ORGANISATION OCH LEDNING.....	56
3.5.1	Kännetecken för en god idrottsmiljö	56
3.5.2	Tystnadskultur	56
3.5.3	Organisatorisk och social arbetsmiljö.....	57
3.6	STYRDOKUMENT OCH RIKTLINJER	59
3.6.1	Förekomst av policydokument och riktlinjer.....	59
3.6.2	Gör konståkningen som konståkningen vill?.....	60
3.6.3	Kännedom om styrdokument.....	61
4	DISKUSSION.....	63
4.1	RESULTATDISKUSSION	63
4.1.1	Trygga och inspirerande idrottsmiljöer.....	64
4.1.2	Sund ledarkultur	66
4.1.3	Hållbar idrottslig utveckling	66
4.1.4	Organisation, ledning och tillit	68
4.1.5	Styrdokument och riktlinjer	70
4.2	METODDISKUSSION.....	70
4.3	SLUTSATSER OCH REKOMMENDATIONER.....	72
5	SLUTORD	75
6	STYRDOKUMENT SOM UTGÅNGSPUNKT.....	76
7	REFERENSER.....	77
8	ERRATA.....	87

UTREDARNAS FÖRORD

För drygt fem månader sen tackade vi ja till att för svensk konståknings räkning genomföra ett uppdrag; en oberoende utredning av misstänkta missförhållanden inom idrotten. Vi har båda ett gediget intresse och engagemang för barn och ungdomsidrott, samt har erfarenhet av att arbeta med idrottare i elitmiljöer. Egna idrottsliga karriärer har vi bakom oss, även om de vid det här laget är preskriberade. Vi har också under årens lopp befunnit oss i idrottsliga miljöer, både som idrottsföräldrar men också i våra yrkesutövningar. Kombinationen av oss två där erfarenheterna av klinisk psykologi och beteendemedicin möter idrottspsykologi, pedagogik och management har skapat höjd och bredd åt våra perspektiv i vårt arbete med utredningen.

För fem månader sedan visste vi inte mycket om konståkning, om tekniken i en trippel-axel eller vad det krävs för att sätta ett långprogram. Vi har under den här tiden lärt oss om skridskoslipning, ”floppar” och om hur man väljer en tävlingsdräkt. Genom alla samtal har vi fått ta del av hur föräldrar kokar gröt i gryningen, stöttar genom tävlingstest och skjutsar oräkneliga mil till träningar, tävlingar och läger. Vi har mött tränare som brinner för sin idrott och som strävar efter att så många som möjligt ska få komma till idrotten, ha kul på isen och utvecklas till åkare med attityd och självkänsla. Medlemmar i styrelser på olika nivåer har tålmodigt hjälpt oss förstå hur idrotten styrs och fungerar, från detalj till helhet. Vi är oändligt tacksamma för allt ni som medverkat i intervjuer, referenssamtal och inte minst ni som besvarat den långa enkäten har hjälpt oss att förstå. Resultaten av utredningen är allvarliga, men där finns också goda exempel, som små pärlor som väntar på att bli trädde på en tråd. Vi hoppas att vårt arbete ska bli ett avstamp, ett avstamp för att med hjälp av den gemensamma ansats som det faktiskt är att genomföra en utredning utveckla svensk konståkning i värderad riktning. För Glädje, Glöd och Gemen-skap. Vi kan inte se annat än att svensk konståkning nu går i täten för ett sådant arbete - ett arbete baserat på faktiska resultat som borgar för möjligheten till en öppen och transparent idrottsmiljö som kan utvärderas och förankras vetenskapligt. Det är vad vi kallar att gå först i ledet och något som kräver mod. Slutligen vill vi betona att vi har genomfört det här arbetet just som oberoende utredare vilket betyder att vi inte har någon tidigare relation med konståkning, eller att vi under utredningens gång haft kontakt med- eller samarbete med personer eller verksamheter som kunnat påverka vårt oberoende.

Med detta avslutas nu vårt arbete, men vi kommer följa svensk konståkning från läktaren, den saken är klar.

Uppsala och Stockholm 26 juni, 2020,

Klara Edlund och Magnus Winter.

UTREDARNAS TACK

Vi vill i all enkelhet rikta vårt tack till alla er som på olika sätt bistått oss i vårt arbete med den här utredningen. Först och främst tackar vi alla åkare och andra aktiva inom svensk konståkning som på olika sätt bidragit till att besvara de frågor som ställts utredningen och som hjälpt oss att förstå konståkning som idrott och konstform. Vi tackar de 70 personer i åldrarna 10–60 år, våra ”testpiloter”, som med skarpsynthet och ovärderlig feedback provkört och utvärderat den enkät som ligger till grund för en stor del av resultaten i utredningen.

Vi tackar också följande experter som på olika sätt hjälpt oss med sin kunskap i olika delar av vårt arbete:

Thomas Alm, leg. psykolog, leg. psykoterapeut och handledare i KBT, KBT Konsulterna, Uppsala.

Gunilla Christiansson, VD, kommunikationsbyrån Infobahn/Studiotjugofem.

Charlotte Downing, doktorand, Gymnastik- och idrottshögskolan, GIH, Stockholm.

Magnus Edlund, IT-säkerhetschef.

Staffan Edlund, juridik.

Camilla & Stefan Hildman, idrottsföräldrar.

Angeli Holmstedt, leg. psykolog, leg. psykoterapeut och handledare i KBT, KBT Konsulterna, Uppsala.

Magnus Lindwall, professor i psykologi, Göteborgs universitet, gästprofessor, Gymnastik- och idrottshögskolan, GIH, Stockholm.

Erik Lundkvist, Lektor, Gymnastik- och idrottshögskolan, GIH, Stockholm.

Sanna Nordin-Bates, fil. dr. idrottspsykologi och docent, Gymnastik- och idrottshögskolan, GIH, Stockholm.

Ulrika Tranaeus, lektor, Gymnastik- och idrottshögskolan, GIH, Stockholm.

Fredrik Wassberg, IT-ansvarig, Lärande- och kulturförvaltningen, Lidingö stad.

Sara Winter, student, Beteendevetarprogrammet, Uppsala Universitet.

SAMMANFATTNING

Syftet med utredningen

Med anledning av att det framkommit berättelser om missförhållanden, begränsningar i energiintag och viktkontroll, något som inte är förenligt Svenska Konståkningsförbundets Värdegrund, tillsattes en oberoende utredning för att undersöka dessa frågor. Utredningens övergripande syfte, enligt direktiv (Svenska Konståkningsförbundet, 2019-11-25), var att ge en helhetsbild och nulägesanalys över hur verksamheten upplevs i förhållande till stadgar och anvisningar samt att ge en indikation på art och omfattning av eventuella missförhållanden. Vidare var syftet att genomlys hela verksamheten avseende idrottsmiljö på förbunds- och föreningsnivå, med särskilt fokus på tävlings- och elitverksamhet.

Bakgrund

Emotionella övergrepp definieras som medvetna och icke-fysiska beteenden som kan vara skadliga. Dessa beteenden utförs av en person inom ramen för en betydelsefull relation och beskrivs i tre kategorier: verbala och fysiska beteenden samt aktivt ignorerande. Emotionella övergrepp har rapporterats vara vanligt förekommande inom idrotten, ur ett internationellt perspektiv. Tidig idrottsspecialisering med hög träningsintensitet har visat sig kopplat till skador, med risk för ett för tidigt karriäravslut. Autonomistödjande ledarskap har visat sig vara relaterat till långsiktigt trygga och hälsosamma idrottsmiljöer, med goda möjligheter för prestationsutveckling.

Metod

Utredningen genomfördes med kvantitativ (webbenkäter) och kvalitativ (djupintervjuer) design. Samtliga medlemmar, 10 år och äldre, bjöds in att medverka i utredningen. Totalt medverkade 638 personer i enkätundersökningen och 70 personer i djupintervjuerna. Utredningspopulationens representativitet bedöms vara god.

Resultat i korthet

- Tydliga indikationer på allvarliga och omfattande missförhållanden.
- Strukturella och organisatoriska problem på alla nivåer.
- Utbredd tystnadskultur.
- Barn och ungdomar rapporterar emotionella, fysiska och sexuella övergrepp.
- Indikationer på att barn och ungdomar normaliseras till miljöer som inte skulle accepteras i något annat sammanhang.
- Förekomst av negativa kommentarer relaterade till mat, ätande och vikt.
- Hög förekomst av skador och problem relaterade till menstruationsstörningar.
- Tidig specialisering, hög träningsintensitet i tidig ålder och bristande möjlighet till återhämtning och vila.
- Det framkommer att konståkning är en idrott som präglas av hög passion, både som sport och konstform.
- Exempel på trygga och inspirerande idrottsmiljöer framkommer i resultaten.
- Exempel på tränare som förespråkar autonomistödjande ledarskap och idrott på barnens villkor framkommer.
- Resultatet beskriver idrotten i sig som positiv men miljön som negativ.
- Kännedom om och följsamhet till Barnkonventionen, Uppförandekoden och Värdegrunden rapporteras låg.

Det framkommer också en hög passion för konståkning och de mångfacetterade utmaningar som den innebär - fysiskt, artistiskt och som konstnärligt uttryck. Dock beskrivs miljön som omger den som problematisk och ibland skrämmande.

Det är vår förhoppning att vårt arbete med denna utredning ska få bidra, som en byggsten, i arbetet med utveckling och tillväxt för en av världens vackraste sporter. Att vårt arbete ska få utgöra ett steg på vägen under färden mot visionen Synligare, Starkare och Stoltare.

Genom modet och villigheten att med en vetenskaplig ansats genomlys hela verksamheten finns nu den unika möjligheten att bygga den idrott som fullt ut ska definiera värdeorden Glädje, Glöd och Gemenskap.

1 INLEDNING

Svenska Konståkningsförbundet beslutade på årsmötet 2018 om ”Konståkningen Vill” och om ”Strategi 2026”. I dessa dokument framgår bland annat att verksamheten ska präglas av en sund ledarkultur, en hållbar sportslig utveckling samt kännetecknas av trygga och inspirerande idrottsmiljöer. I linje med besluten har Konståkningsförbundet också tagit fram en ”Uppförandekod” som omfattar alla i föreningen, distriktet och förbundet, oavsett roll. Förbundet vill säkerställa att alla lever och leder i enlighet med värdegrunden och idédokumentet ”Konståkningen Vill” (Direktiv SKF 2019-11-25).

Med anledning av att berättelser och anmälningar om missförhållanden som står i kontrast till nämnda idéprogram och riktlinjer framkommit, fattade Svenska Konståkningsförbundet i september 2019 beslut om att genomföra en extern oberoende utredning av verksamheten. Utredningen uppdrogs att genomföra sitt arbete enligt vetenskaplig praxis och med en forskares självständighet.

Målet med utredningen var följande (Direktiv SKF 2019-11-25):

- Att ge en helhetsbild och nulägesanalys över hur verksamheten i förhållande till stadgar och anvisningar upplevs av förbundets medlemmar.
- Undersöka indikation på, art och omfattning av eventuella missförhållanden kopplade till konståkningsmiljön.
- Genomlys hela verksamheten avseende idrottsmiljö på förbunds- och föreningsnivå.
- Särskilt undersöka tävlings- och elitnivå avseende ovan nämnda punkter.

Direktivet (SKF, 2019-11-25) uppdrar specifikt utredningen att belysa frågor avseende:

- Kost, vikt och viktkontroll.
- Skador och smärta.
- Relationen mellan tränare och åkare.
- Relationen mellan tränare, föräldrar, åkare, förening och förbund generellt.
- Förhållandet mellan ledarkultur och styrdokument för svensk konståkning.
- Förhållandet mellan förbundets tävlingsstruktur och förenings verksamhet.

Arbetet har genomförts, enligt direktivet (SKF, 2019-11-25), med en vetenskaplig ansats och utifrån fem identifierade arbetsområden:

1. Trygga och inspirerande idrottsmiljöer.
2. Sund ledarkultur.
3. Hållbar idrottslig utveckling.
4. Organisation och ledning.
5. Styrdokument och riktlinjer.

Utredningen inleds med en förenklad sammanfattning av rådande kunskapsläge på varje för utredningen relevant område, samt en teoretisk förankring av de förklaringsmodeller som legat till grund för arbetet.

Arbetet avslutas med slutsatser och diskussion av utredningens resultat tillsammans med råd kring definierade verksamhetsutmaningar. Svenska Konståkningsförbundet har kommunicerat via utredningens direktiv (SKF 2019-11-15) att god beredskap finns att ta hand om de resultat som utredningen förmedlar och att tillsammans med medlemmarna ta fram en handlingsplan för åtgärder för att säkra trygga och utvecklande miljöer och en sund kultur. Detta med stöd av Riksidrottsförbundet och SISU Idrottsutbildarna.

Med denna slutrapport är den externa oberoende utredning som Svenska Konståkningsförbundet beslutade att tillsätta 2019-09-22, avslutad.

1.1 TRYGGA OCH INSPIRERANDE IDROTSMILJÖER

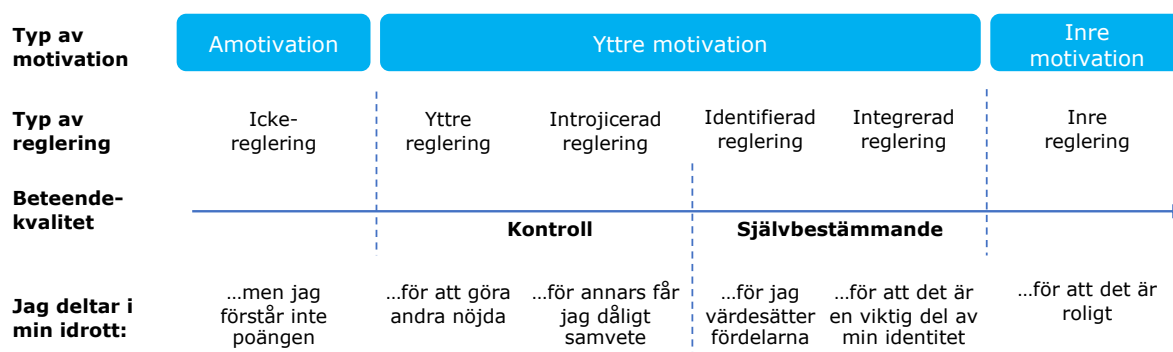
1.1.1 Självbestämmandeteorin och målorienterad motivation

Varför barn och unga väljer att delta i och utöva idrott är individuellt, men oavsett varför, krävs motivation för att hålla på med idrott, motion och träning. De flesta barn och ungdomar idrottar för att ha roligt, träffa kompisar, må bra eller för att tävla och se hur långt de kan nå i sin idrott. Andra deltar för att bli bäst. En nyligen publicerad studie på fotbollsspelare visade att, oavsett kön, ålder (8–19 år) och tävlingsnivå, anger idrottare samma faktorer på topplistan över vad som är roligt med idrottande. Samtidigt visar studien att tränarnas skattning av vad utövarna tycker är roligast med sitt idrottande delvis saknar överensstämmelse med vad utövarna anger (Visek et al., 2020). Motivation är en nyckelfaktor för att bibehålla idrottsintresse. Inte minst då idrott är en källa till glädje och inspiration och en bidragande faktor till hälsa och välbefinnande. Motivation är samtidigt också en nyckelfaktor för idrottsliga framgångar, då den är avgörande för att upprätthålla den energi som krävs för att år efter år fortsätta träna och tävla trots återkommande utmaningar och motgångar (Stenling, 2019).

Deltagande i organiserad idrott har i ett flertal studier visat sig ha ett positivt samband med barn och ungas mående såsom livskvalitet, välmående, självkänsla, förmåga att hantera negativa känslor, stress, oro och nedstämdhet (Biddle & Asare, 2011; Eime et al., 2013; Wagnsson et al., 2013). Dock har idrottsmiljöer innehållande hög grad av kontrollerande förhållningssätt och underminering av behovsstödjande ledarskap visat sig ha motsatta effekter, så som ökade nivåer av ohälsa (Bartholomew et al., 2011). Viktiga faktorer som har visat sig påverka barn och ungdomars val att fortsätta med sin idrott har inte varit idrottandet i sig utan känslan av att må bra, känna glädje och att de utvecklas som människor samt hur den idrottsliga verksamheten utformas (Coalter, 2013; Holt & Sehn, 2008; Ommundsen et al., 2014; Wagnsson et al., 2013).

Motivation och idrottsmiljö är två nära besläktade faktorer som har visat sig ha hög relevans för idrottande – både för ett långvarigt idrottande och för prestationer. Motivationsklimat är ett paraplybegrepp som beskriver centrala faktorer för att åstadkomma både motivation och hälsa. Två teoribildningar som varit vägledande inom forskningsfältet kring motivationsklimat inom idrott är Självbestämmandeteorin (*SDT – Self-Determination Theory*, (Deci & Ryan, 2000)) och teorin om målorienterad motivation (*AGT – Achievement Goal Theory*, (Nicholls, 1989)).

SDT består av tre motivationstyper: (a) amotivation (b) yttre motivation och (c) inre motivation (Deci & Ryan, 2000). Vad gäller yttre motivation finns fyra underkategorier i fallande ordning utifrån självbestämmandegrad (se fig. 1.1 nedan): (1) *integrerad reglering* - här har man tagit in beteendet och integrerat det med andra viktiga delar av sitt "själv" som tillsammans med värderingar bakom beteendet överensstämmer med den man är, (2) *identifierad reglering* - individen utför här aktiviteten av egen vilja men behöver nödvändigtvis inte njuta av den, (3) *introjicerad reglering* - beskriver yttre motiverat beteende som delvis internaliserats, det vill säga att värderingarna är fortfarande inte ens egna men man reglerar motivationen genom att själv dela ut belöningar och bestraffningar genom skam- och skuld-känslor, (4) *yttre reglering* - är den mest kontrollerade formen av yttre motivation där beteendet drivs av yttre belöning eller för att undvika bestraffning (Ntoumanis & Mallett, 2016). Se figur 1.1 nedan.



Figur. 1.1. Olika typer av motivation och regleringar på ett kontinuum (fritt efter Lindwall et al., 2019; Ntoumanis & Mallett, 2016; Ryan & Deci, 2002).

En central del i SDT är den så kallade *internaliseringen*. Den innebär att vi över tid integrerar värdet av aktiviteter och beteenden som drivs av yttre motivation och att dessa internaliserade värden blir en del av oss själva och som representerar vår självmedvetenhet (Lindwall et al., 2019). Internaliserad motivationsreglering är att föredra då den har visat sig vara associerad med positiva effekter som prestation, engagemang och glädje (Aujla et al., 2014; Ryan & Deci, 2002).

SDT utgår också från att barn, ungdomar och vuxna har tre grundläggande behov som behöver tillgodoses för att de ska kunna utvecklas, prestera och må så bra som möjligt (Deci & Ryan, 2000; Vallerand & Rousseau, 2001). Ett av dessa behov har beskrivits som att uppleva känslan av att behärska något; behovet av *kompetens*. Det andra behovet är självbestämmande; *autonomi* och det tredje behovet är att uppleva en känsla av gemenskap och samhörighet med andra; *tillhörighet* (Wagnsson, 2019). Graden av tillfredsställelse vad gäller dessa tre grundläggande psykologiska behov, indikerar var på skalan av motivationstyper idrottaren kan befinna sig. Hög grad av behovstillfredsställelse har visat sig främja den enskilda idrottarens inre motivation att utföra en viss idrottslig aktivitet. Detta medan låg grad av behovstillfredsställelse leder till yttre former av motivation, eller känslan av amotivation (Ryan & Deci, 2007). Känslan av amotivation kan exempelvis infinna sig när ett idrottande barn sällan eller aldrig får någon positiv feedback från sin tränare eller utesluts från en grupp. En amotiverad idrottare kännetecknas av brist på intention och engagemang med känslan av inkompetens och bristande kontroll med avhopp som vanlig konsekvens (Ntoumanis & Mallett, 2016).

Den målorienterade motivationsteorin (AGT) utgår, på samma sätt som SDT, från kompetensbegreppet. Hur en idrottare bedömer sin kompetens är beroende på vilka mål hen har med sitt beteende. Här skiljer man på uppgiftsorienterade respektive resultatorienterade målinriktningar (Wagnsson, 2019). Exempel på *uppgiftsorienterad* målinriktning är när fokus ligger på utveckling, ansträngning, lärande och processen i sig för att nå sitt mål. När det gäller *resultatorienterad* målinriktning fokuserar idrottaren på tävlingsresultat, medaljer och att besegra motståndaren (Roberts & Papaioannou, 2016).



Figur. 1.2. En illustration över resultat- och uppgiftsorienterade målinriktningar. En idrottare kan vid olika situationer och i olika tillstånd befinna sig på ett kontinuum. (Duda & Hall, 2001; Nicholls, 1989; Roberts & Papaioannou, 2016).

Precis som inom SDT lägger AGT stor vikt vid idrottsmiljöns betydelse för att skapa gynnsamma motivationsklimat för idrottaren. Här gör man skillnad mellan uppgifts- och resultatorienterade motivationsklimat, där det uppgiftsorienterade klimatet karaktäriseras av ett fokus på individens utveckling i förhållande till sig själv (se fig. 1.2 ovan) och att väsentliga personer i miljön som exempelvis tränare har en tillåtande attityd till eventuella misstag. Det resultatorienterade motivationsklimatet har istället ett större fokus på individens kompetens i förhållande till andra och där positiv feedback främst riktas mot den som är bäst eller bättre än övriga i gruppen. I detta klimat möts ofta misstag med någon form av bestraffning som exempelvis utskällning eller extra armhävningar (Wagnsson, 2019).

Sammanfattningsvis kan man förenklat uttrycka det så att SDT alltså är en teori som riktar sig mot att förklara *varför* vi människor av inre eller yttre orsaker deltar i en viss aktivitet, medan AGT sätter fokus på att förklara *vad* man försöker uppnå med en viss aktivitet (Vansteenkiste et al., 2014).

1.1.2 Föräldraengagemang

Barn och unga söker stöd från många håll under sin tid i idrotten. Här blir tränare, träningskompisar, partners och lärare viktiga personer runt den unga idrottaren (Wylleman & Lavalée, 2004). Ett av de viktigaste stöden, speciellt för idrottande barn och tonåringar, är deras föräldrar. Oftast ger föräldrarnas engagemang och stöd positiva erfarenheter för barnen i deras idrottsutövande. Dock finns det också föräldrar, även om de är en minoritet, som i sitt engagemang kan ha en rent skadlig inverkan på barnens upplevelser kring idrott (Knight et al., 2017). När ett föräldraengagemang blir överdrivet starkt och upplevs som kontrollerande riskerar det att övergå i press. Det kan leda till att barnets självkänsla och den upplevda idrottsliga kompetensen påverkas negativt, tillsammans med en ökad grad av oro och ängslan i sitt idrottande. I förlängningen kan detta leda till att barnet slutar med sitt idrottande i förtid (Augustsson, 2007; Knight, 2017).

Föräldrarnas roll förändras också under de år som barnen är idrottsaktiva. Under de första åren när många barn provar på flera idrotter har föräldrarna en mer instruerande och delaktig roll (man skjutsar till och från träning, är ledare och spelar/leker spontant utanför den organiserade idrotten) för att senare vara mer stöttande i en distanserad roll (agera ”bollplank”, ordna sponsorer och stötta ekonomiskt) och

där de inte träffar och umgås med sina barn lika ofta (Côté, 1999; Côté & Lidor, 2013; Wagnsson, 2019). Oavsett om det idrottande barnet blir äldre och fortsätter med sitt idrottande på en högre nivå, värdesätts föräldrarnas ovillkorliga stöd genom uppskattning och bekräftelse oavsett prestation eller resultat (Côté & Lidor, 2013).

Om man utgår från teorierna SDT och AGT (se närmare beskrivning i kapitel 1.1.1), har även föräldrar en stor betydelse för utveckling av barnens självkänsla, kompetens och inre motivation. En amerikansk studie med 238 elitförberedande simmare (9–14 år), visade att barnen upplevde att deras föräldrar bidrog till ett uppgiftsorienterat motivationsklimat, och de rapporterade också en högre självkänsla och grad av upplevt självbestämmande (O'Rourke et al., 2014).

I en svensk forskningsstudie om svenska elitidrottares idrottsval och specialisering (Fahlström et al., 2015) framkom att 90% (328 deltog totalt i studien) av de landslagsidrottare som deltog i studien ansåg att föräldrarnas stöd varit mycket viktigt för deras idrottsutövande, inte bara tidigt i elitsatsningen, utan under hela vägen fram till landslaget. I studien framkom också att familjen haft en påtaglig inverkan vid val av idrott.

Inom idrottslitteraturen har den s.k. *Idrottstriangeln* beskrivits. Den illustrerar de viktiga relationerna mellan idrottare-tränare-förälder. Det har visats i forskning att när dessa relationer fungerar, d.v.s. där alla parter fullföljer på förhand specificerade roller vilket innebär att ta ansvar, stötta och lita på varandra, samt upprätthålla god kommunikation, har utfallet för idrottaren i de allra flesta fall visat sig positivt (Knight & Gould, 2017). Allteftersom det idrottande barnet blir äldre, skiftar rollerna mellan tränare och förälder. Ju mer tid barnet tillbringar i sin idrottsmiljö desto större krav ställs på tränarens och föräldrarnas kommunikation och interaktion, vilket ibland visat sig bli en källa till konflikt (Knight & Harwood, 2009; Lauer et al., 2010). Föräldrarna ställs med det växande barnet inför att i högre grad behöva släppa ansvaret för sitt barn till tränaren (Jowett & Timson-Katchis, 2005; Wylleman & Lavallee, 2004). Dialogen mellan tränare och föräldrar har ofta rapporterats vara utmaningen i denna relation. I en kanadensisk studie undersöktes vilka huvudutmaningar tränare upplever i sitt tränarjobb. 820 tränare 16 år och äldre besvarade en enkät där det framkom att en majoritet av tränarna uppgav arbetet med föräldrar till sina adepter som en källa till stress (Reade & Rodgers, 2009). Svårigheter i att arbeta med föräldrar har också identifierats som en av huvudorsakerna till att tränare byter uppdrag eller byter karriär (Gilbert et al., 2001). Konflikter mellan tränare och föräldrar har visats medföra negativa påföljder för det idrottande barnet. Ofta har det visats vara en konsekvens av att tränare är otydliga med vilket föräldrastöd de behöver vilket i sin tur leder till en osäkerhet hos föräldrarna vilket vidare leder till att de tolkar rollen utifrån sin kunskap och erfarenhet (Knight & Gould, 2017).

1.1.3 Mobbning, emotionella och sexuella övergrepp

1.1.3.1 Mobbning

Det finns en tydlig samsyn i litteraturen avseende mobbning, att det handlar om beteenden som är allvarliga och skadliga för de personer som utsätts (t.ex. Modecki et al., 2014). Mobbning beskrivs ofta som upprepade uppsåtliga beteenden som kan leda till fysiska och psykologiska skador och som utförs inom ramen för en relation med maktförskjutning. Vidare har mobbning visats medföra långtgående och långvariga fysiska och emotionella problem för den som utsatts. Det är viktigt att särskilja mellan olika typer av mobbning, t.ex. den som förekommer vid personlig kontakt och den som förekommer på nätet, s.k. cyberbullying. Cyberbullying har rapporterats vara mindre vanlig än mobbning utanför nätet (Modecki et al., 2014). I en studie av college-idrottare (d.v.s. universitetsstudenter med idrottsstipendier för elitsatsande) rapporterades att hälften av de 122 idrottare som deltog i studien hade utsatts för mobbning (Mishna et al., 2019). Vidare rapporterar Mishna och kollegor (2019) att flertalet utsatts för mobbning i traditionella sammanhang (d.v.s. personliga möten och sociala kontexter, ej på nätet) kopplade

till träning eller tävling, inför andra och med vittnesmål om att ingen berättat för tränare eller annan ansvarig om vad som försiggått. Dessa resultat indikerar betydelsen av att utforma effektiva åtgärdsprogram för att både förebygga och hantera pågående mobbning inom idrotten. Såväl idrottare som tränare och andra betydelsefulla personer kopplade till idrottsmiljön behöver innefattas i ett sådant arbete.

1.1.3.2 Uppsåtligt våld inom idrotten

Positiva hälsoeffekter av idrott och träning är vida dokumenterade. I skuggan av dessa positiva aspekter finns de negativa, orsakade av uppsåtligt våld i form av trakasserier och övergrepp (Margo Mountjoy et al., 2016). Under senare år har kartläggning av omfattningen påbörjats, avseende uppsåtligt våld gentemot idrottare, men området bedöms fortfarande vara kraftigt eftersatt. Preventiva forskningsbaserade insatser efterfrågas i litteraturen, detta för att frågan ska kunna lyftas till högre instanser och beslutsfattare (S. Parent & Fortier, 2017). Internationella olympiska kommittén (IOK) har i sitt konsensusutlåtande betonat rätten till en idrottsmiljö helt befriad från alla typer av uppsåtligt våld och som präglas av jämlikhet och respekt (Margo Mountjoy et al., 2016).

Idrottsskador är för de flesta idrottare och tränare alltför bekant, något som många idrottare, framförallt på elitnivå, råkar ut för. Inom elitidrotten är det vanligt att idrottare och tränare aktivt jobbar tillsammans med specialiserade team för att både beräkna risk för skador utifrån planerad träning, men också för att förebygga eller behandla skador som redan uppstått (Fasting et al., 2010). När det kommer till risken för skador som uppstår till följd av uppsåtligt våld i idrottsmiljön finns inget sådant arbete dokumenterat. Fasting, Brackenridge och Sundgot-Borgen (2003) är exempel på forskare som redan för snart 20 år sedan uppmanade idrottsvärlden att skyndsamt implementera preventiva åtgärder mot uppsåtligt våld. Kunskapen om omfattningen är tillräckligt hög för att motivera agerande, även om forskningen är kraftigt eftersatt. Från ett internationellt perspektiv kan också slutsatsen dras att detta är frågor som helt ignoreras av vissa länder.

Fasting och hennes kollegor (2010) har vidare belyst frågor kring uppsåtligt våld inom idrotten på flera olika nivåer. Tillsammans med andra forskargrupper från olika länder (t.ex. Kerr et al., 2020; Kerr & Stirling, 2019) har de belyst att dessa problem är underrapporterade och att kunskapsläget är lågt. IOKs medicinska kommission har uppmanat till praktiska åtgärder för att etablera trygga och hälsosamma idrottsmiljöer (2007) samtidigt som UNICEF (Brackenridge et al., 2010) arbetar för att inkludera idrott i arbetet för att förebygga våld ur ett globalt perspektiv. Behovet av internationella och evidensbaserade samarbeten har ansetts nödvändigt för att motverka uppsåtligt våld inom idrotten. Detta betonas vara extra angeläget för flickor då de visats vara mer utsatta än pojkar (G. Kerr et al., 2019).

1.1.3.3 Emotionella övergrepp

Det råder inga tveksamheter bland forskare att tränare har en fundamental roll för barns utveckling, både som växande individer och idrottare. Ledarstil, träningsmetoder och de relationer som byggs mellan tränare och idrottare har visats påverka barns utveckling, såväl idrottsligt som framtida utveckling och karriärval (Coakley, 2011). Inom artistiska idrotter, där konstakning finns representerat, har förekomsten av auktoritärt ledarskap, bristande skyddssystem och militärisk disciplin med mycket smalt definierade ideal för vilka prestationer som värderas högt samt med uppmaning om perfektionism rapporterats, något som kan sammanfattas som en skadlig idrottsmiljö (t.ex. Cervin et al., 2017; Lavalley & Robinson, 2007). Forskning har visat att tränares beteenden kan ha en negativ effekt på idrottares hälsa och välbefinnande (t. ex. Kuhlin et al., 2019) även om kunskapen om de långsiktiga konsekvenserna av sådana tränarbeteenden är eftersatt.

Emotionella övergrepp har definierats enligt följande (Stirling & Kerr, n.d., 2008): ”ett upprepat mönster inom ramen för en betydelsefull relation av uppsåtliga icke-fysiska beteenden som kan vara potentiellt skadliga”. Dessa beteenden har delats in i tre kategorier: *verbala beteenden* (t.ex. förnedrande, förödmjukande, förolämpande eller nedlåtande), *fysiska beteenden* (t.ex. kasta saker i affekt, sparka eller slå i väggen) och *aktivt ignorerande* (t.ex. ignorera eller frysa ut till följd av ”dålig” prestation). Det har nyligen påvisats att bland kanadensiska landslagsidrottare rapporterar 59% att de utsatts för emotionella övergrepp och inkluderar man även de idrottare som avslutat sin landslagskarriär inom en tioårsperiod ökar den siffran till 62% (G. Kerr et al., 2019). Kerr med kollegor (2020) kommer till slutsatsen att negativa konsekvenser av emotionella övergrepp är väl kända från litteraturen om barnmisshandel och att forskningen på området inom idrott är eftersatt. Det finns tydliga exempel rapporterade från t.ex. kvinnliga elitidrottare som avslutat sina karriärer, att de har kvarstående funktionsnedsättande problem med rädsla, ångest, depression och självmordsnära tankar och beteenden.

Kuhlin och kollegor (2019) har presenterat en modell i tre steg för hur emotionella övergrepp uppstår och vidmakthålls under lång tid. Dessa tre steg har beskrivits med exempel enligt följande:

Steg 1: Tränarens favorit

- Positiv feedback.
- Kramar.
- Extra träningstid.
- Träna på bekostnad av skolan.

Steg 2: Bara beundran – inget ifrågasättande

- Negativ feedback för frånvaro från träning.
- Budskapet ”alla elitidrottare har ont”.
- Symtom eller smärta är överdrivet.
- Satsar man så tränar man.

Steg 3: Utfrys

- Tränar med skador.
- Rädsla för konsekvenserna av att berätta om skador och smärta.
- Uppmaningar om att träna, medicinsk bedömning till trots.
- Får träna ensam i hörnet – utan feedback.
- Gör allt för att bli sedd.

Stirling och kollegor (2008a) betonar betydelsen av att den föreslagna definitionen av emotionella övergrepp inkluderas i de styrdokument som finns upprättade för trygghet inom idrotten, med tydliga regler för hur överträdelser ska bestraffas och hur preventiva åtgärder ska tillämpas.

1.1.3.4 Stockholmssyndromet

Att utsättas för upprepade trakasserier och övergrepp i en relation där det råder en påtaglig beroendeställning mellan den som utsätter och den som utsätts har vida konsekvenser för den som utsätts. Detta har beskrivits i litteraturen på olika sätt varav ett innefattas i det s.k. Stockholmssyndromet. Stockholmssyndromet har först beskrivits i situationer som handlar om gisslansituationer men har under senaste åren, framförallt av en forskargrupp i Florida (Bachand & Djak, 2018), beskrivits utifrån hur dysfunktionella relationer uppstår och vidmakthålls inom idrotten. Stockholmssyndromet har beskrivits som ett tillstånd som utvecklas till följd av upprepad och personlig kontakt med maktförskjutning mellan två personer, inom idrotten oftast idrottare och tränare. I dessa fall försätter tränaren idrottaren i stark rädsla, vilket leder till upplevelsen av hjälplöshet, kraftlöshet och underlåtenhet gentemot tränaren. Stockholmssyndromet är således en psykologisk beskrivning av en relation med kraftig beroendeställning, ofta mellan barn och vuxen. Vid en första anblick kan det förefalla absurt att hänvisa till Stockholmssyndromet när det gäller relationen mellan tränare och företrädesvis unga idrottare, men aktuella

beskrivningar i litteraturen har betraktat den som påfallande träffsäker vad gäller den typ av uppsåtligt våld såsom det beskrivits inom idrotten (Bachand & Djak, 2018).

Stockholmssyndromet beskrivs som en strategi för att hantera kraftig livsstress, en s.k. copingstrategi. Personer som utsätts för allvarliga hot och övergrepp har rapporterats utveckla den här typen av strategier för att hantera sin situation. Den vanligaste reaktionen är rädsla, vilket leder till att den utsatta gör allt i sin makt för att förhindra att situationen förvärras. En del i detta kan vara att den utsatta personen utvecklar positiva känslor gentemot förövaren, d.v.s. hittar förklaringar till personens beteenden ("det är för mitt eget bästa") eller tacksamhet när vissa förväntade beteenden uteblir (t.ex. bestraffningar eller repressalier). Detta beskrivs som en del av förklaringen till att utsatta personer avstår från att berätta för t.ex. föräldrar eller närstående, samt inte gör anmälan till t.ex. polis eller socialtjänst. Stockholmssyndromet kan användas som en förklaringsmodell för de relationer som har visats uppstå mellan tränare och idrottare där uppsåtligt våld kan pågå under lång tid utan att några åtgärder vidtas.

Internationella Olympiska Kommittén (Margo Mountjoy et al., 2016) har i sitt konsensusutlåtande avseende trakasserier och uppsåtligt våld presenterat ett antal rekommendationer för såväl idrottare som idrottsorganisationer varav följande är några av dem:

Idrottsorganisation

Implementera och utvärdera policyn och riktlinjer för trygg och säker idrottsmiljö. Följande ska vara tydligt uttalat:

- Idrottare ska bemötas respektfullt och skyddas mot uppsåtligt våld.
- Högsta prioritet är alltid idrottarens hälsa och välmående.
- Tydlig ansvarsfördelning i organisationen vad gäller implementering av riktlinjer och policyer.
- Specifikt preciserande av överträdelser samt påföljder av dessa.
- Handläggning och hänvisning av ärenden och anmälningar som inkommer via t.ex. idrottare eller visselblåsare.
- Förmedlande av kontakt för stöd och anmälan för alla inblandade parter.

Idrottare ska:

- Vara väl införstådda med rättigheter och skyldigheter, både gällande att rapportera och medverka till förebyggande åtgärder av uppsåtligt våld.
- Ha kännedom om de stödsystem som finns upprättade för dessa frågor.
- Stötta och uppmuntra kamrater till att berätta om de själva erfarit eller bevittnat uppsåtligt våld.
- Ha kännedom om att det ska finnas en röst som kan föra idrottarens talan vad gäller frågor om trygghet.

1.1.3.5 Sexuella trakasserier och övergrepp

Sexuella trakasserier beskrivs enligt Världshälsoorganisationen (WHO) som ageranden som kränker någons integritet och som är av sexuell natur. Några exempel på sexuella trakasserier kan vara tafsande eller annan ovälkommen beröring av sexuellt slag, ovälkomna sexuella anspelningar, kommentarer eller förslag, sexualiserande skämt och spridning av pornografiska bilder eller texter (WHO: Krug et al., 2002). Det råder idag ingen konsensus kring hur sexuella trakasserier och övergrepp ska definieras inom forskarsamhället. Vissa menar att det som hänvisas till som "sexuell misshandel" enbart ska innefatta handlingar med fysisk kontakt (S. Parent et al., 2016) medan andra menar att även handlingar av icke-fysisk karaktär ska inkluderas i begreppsdefinitionen (t.ex. sexuella anspelningar och blickar; Stirling & Kerr, 2009).

Ett flertal studier har visat att sexuella trakasserier och övergrepp förekommer inom idrotten (t. ex. Bjørnseth & Szabo, 2018; Fortier et al., 2020). I Norge gjordes en jämförelse mellan kvinnliga elitidrottare och kvinnor i den generella populationen (Fasting et al., 2003). Resultaten visade att sexuella tra-

kasserier och övergrepp rapporterades i högre utsträckning bland elitidrottarna, av tränare och andra auktoriteter inom idrotten, jämfört med hur ofta kvinnorna i den andra gruppen rapporterade liknande händelser på arbetsplatser eller i utbildningsmiljö. I en studie av 595 Tjeckiska kvinnliga idrottare på tre nivåer (elit, icke-elit och motionärer) rapporterades en ökad förekomst av sexuella trakasserier kopplad till idrottsmiljön med ökad prestationsnivå (29.7% bland motionärerna och 55.2% bland elitidrottarna; Fasting et al., 2010). En svensk studie av 477 personer i 25-årsåldern visade att 13-39% rapporterade att de befann sig i beroendeställning gentemot sin tränare, att tränaren hade stort inflytande över deras privatliv, att de utsatts för fysisk beröring som inte var kopplat till själva idrottsutövandet samt att de utsatts för sexuella anspelningar, kommentarer och skämt (Johansson & Lundqvist, 2017).

Fortier och kollegor (2020) har kortfattat summerat kunskapsläget enligt följande:

- Idrottare utsätts för missförhållanden inom idrotten. Barn är särskilt sårbara och deras upplevelser kan medföra livslånga konsekvenser.
- Missförhållanden inom idrotten innefattar fysiska, sexuella och psykologiska övergrepp tillsammans med neglekt (omsorgssvikt).
- Det råder oklarhet vad gäller både definitionen av och uttryck för fysiska och psykologiska övergrepp på barn inom idrotten. Detta kan innebära att tolkningen av dessa företeelser påverkas och därmed också möjligheten att på ett objektivt sätt uppskatta förekomst och inte minst bromsa implementeringen av åtgärder.

Fortier och kollegor (2020) föreslår vidare:

- Normaliseringen av missförhållanden inom idrotten måste synliggöras.
- Tystnadskulturen runt barn som utsätts för missförhållanden av auktoriteter inom idrotten, såsom tränare, måste brytas.
- Nolltolerans för att barn utsätts för missförhållanden inom idrotten måste upprättas.

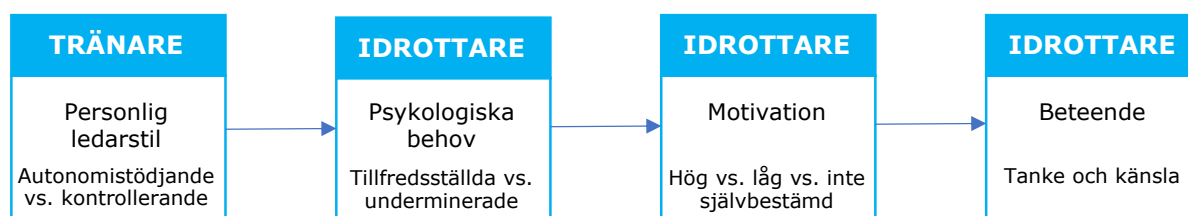
Sammantaget, sexuella trakasserier och övergrepp finns rapporterade inom idrotten i ett antal länder. Problemen är kända men åtgärder för att säkerställa en trygg och säker idrottsmiljö för olika typer av övergrepp är kraftigt eftersatta. Problemen verkar delvis öka med ökande prestationsnivå. Riktlinjer och rekommendationer finns publicerade av såväl WHO som IOK tillsammans med ett antal forskargrupper världen över.

1.1.3.6 Att säkerställa trygga idrottsmiljöer

“Safe Sport”, eller Trygg idrott på svenska, handlar om att förespråka en holistisk ansats för idrottares hälsa och välmående (G. Kerr, Kidd, et al., 2020). Trygg idrott handlar om att förebygga trakasserier och övergrepp samt att förespråka idrottares hälsa och välmående – fysiskt och psykiskt (IOC International Olympic Committee, n.d.). Att utsättas för emotionella övergrepp, och då företrädesvis utfrysning eller att bli ignorerad (Stirling & Kerr, 2008), har visat sig vara sammankopplat med såväl ätstörningar (Papathomas & Lavalley, 2010) som en högre risk för symtom på psykisk ohälsa (Leahy et al., 2002). Emotionella övergrepp inom idrotten har fått mindre medial uppmärksamhet än t.ex. sexuella övergrepp. Detta kan tänkas bero på den normalisering till dessa beteenden som har rapporterats bland såväl tränare (Stirling & Kerr, 2013) som idrottare (Stirling & Kerr, 2008a) och deras föräldrar (G. A. Kerr & Stirling, 2012). Slutligen, IOK uppmanar idrottsvärlden att påminna sig om att trakasserier och övergrepp inte hör hemma inom idrotten. Vidare uppmanar de till ett gemensamt arbete för en trygg och säker idrottsmiljö för alla (IOC International Olympic Committee, 2017).

1.2 SUND LEDARKULTUR

Forskning har visat att stödfunktioner och faktorer som autonomi, kompetens och tillhörighet i idrottsmiljön bidrar till att tillfredsställa idrottarens upplevda behov samt leder till positiva utfall med högre grad av självbestämmande motivation, idrottsprestation, färre avhopp, högre trivsel och välbefinnande, fler prosociala beteenden samt högre grad av fysisk aktivitet under träning och på fritiden (Standage, 2012; Stenling, 2016). Studier där man undersökt hur ledarnas feedbackmönster påverkar idrottarens motivation har visat att tränare som ger positiv feedback i en uppgiftsorienterad motivationsmiljö leder till idrottare med högre upplevd kompetens och inre motivation. Feedback bestående av utdelad kritik och bristfällig information från tränare har tvärtom visat sig ha ett samband med yttre former av motivation och lägre grad av upplevd kompetens (Smoll et al., 2007; Wagnsson, 2019). Tränare och deras beteenden lyfts ofta fram som den mest centrala faktorn (Fahlström et al., 2016; Ntoumanis, 2012; Standage, 2012) vad gäller stöd, stöd som också ger förutsättningar för tillfredsställelse av de tre behoven autonomi, kompetens och tillhörighet. Tränarens beteende kan således samtidigt bidra till att idrottare känner sig kontrollerade och att då behoven blir underminerade (se figur 1.3, Ntoumanis & Mallett, 2016).



Figur. 1.3. En SDT-baserad motivationssekvens (fritt från Ntoumanis & Mallett 2016).

Behovsstödjande tränarbeteenden kännetecknas av beteenden som bidrar till förutsättningar för att de aktivas tre behov ska tillfredsställas (se exempel i tabell 1.4 nedan). Tränare med autonomistödjande ledarstil uppmuntrar till nyfikenhet, egna initiativ från idrottare och ger tid för individuell utveckling utifrån idrottarens förutsättningar (Reeve, 2009). Autonomistöd innebär att erbjuda valmöjligheter, men inom vissa givna gränser och regler och de behöver vara behovsstödjande och meningsfulla för idrottaren. Att förklara varför en idrottare ska utföra något är bara ett exempel på varför det är viktigt att tydliggöra varför gränser, regler och riktlinjer finns (Stenling, 2019).

Beteenden – Autonomistöd	Beteenden – Kompetensstöd	Beteenden – Tillhörighetsstöd
Ta idrottarens perspektiv	Tydliggör förväntningar och målsättningar	Visa förståelse och omtanke
Förklara varför idrottaren ska utföra något	Informationsrik feedback	Visa empati
Erbjud valmöjligheter	Uppmuntra idrottarna att själva reflektera och ställa frågor	Var inkluderande
Uppmuntra initiativ och nyfikenhet		Lyssna aktivt
Uppmärksamma och acceptera känslor		
Undvik ett kontrollerande språk		

Tabell. 1.4. Exempel på behovsstödjande ledarbeteenden (Stenling 2019, Reeve 2009).

En ledarfilosofi som fått ett allt större intresse och fotfäste inom idrotten på senare år är det s.k. *Transformativa ledarskapet*. Begreppet introducerades av forskaren och ledarskapsexperten James MacGregor Burns (1978). Den som senare varit mest tongivande i vidareutvecklingen av konceptet som en gren inom organisationspsykologin är ledarskapsforskaren Bernard Bass (1985). Denna ledarfilosofi har visat sig effektiv såväl inom näringsliv, militär, gymnasie- och högskoleutbildning, föräldraskap som offentlig sektor (Arthur & Lynn, 2017). Det är därför föga överraskande att den också vunnit mark

inom idrotten (Arthur et al., 2011; Turnnidge & Côté, 2018). Med hjälp av SDT-teorin ökar förståelsen för vikten av autonomistöd och det transformativa ledarskapet bidrar i sin tur till att konkretisera hur en tränare med sin personliga ledarstil kan motivera idrottare att söka utmaningar och nå sin fulla potential (Lawrason et al., 2019).

Transformativt ledarskap innehåller fyra dimensioner som alla börjar med bokstaven ”I” (Lawrason et al., 2019). *Idealized influence* (att agera som en positiv förebild; att leva som man lär), *Inspirational motivation* (visa att man tror på individen och gruppen), *Intellectual stimulation* (stimulera utövaren att själv kunna hitta lösningar på olika problem) och *Individualized consideration* (att bry sig om hela människan; idrottaren i centrum). Tränare som av sina aktiva upplevs bete sig utifrån dessa fyra I:n i sitt ledarskap har visat sig leda till att idrottare rapporterar positiva utfall som förhöjd motivation och prestation (Charbonneau et al., 2001), ökade personliga och sociala färdigheter (Vella et al., 2012), samt högre grad av personlig utveckling som exempelvis självförtroende (Newland et al., 2019).

I en svensk studie där syftet var att beskriva och analysera framgångsrika svenska utvecklingsmiljöer, fann man att tränares samlade idrottsliga och pedagogiska kompetens föreföll vara helt avgörande för kvaliteten i de utvecklingsmiljöer som studerades (Fahlström et al., 2016). Tolv idrotter med fördjupning i sex av dem, studerades för att kartlägga vad som kännetecknade de idrottsmiljöer som var särskilt framgångsrika vad gäller att över tid utveckla idrottare att nå elitprestationer. Resultaten gällande tränares kompetens visade att det var mycket väsentligt att det i tränargruppen fanns gedigna idrottskunskaper (idrottens kultur, regelverk, tekniska färdigheter, taktik och tävlingssammanhang), men också att tränarna hade grundlig kompetens inom pedagogik och psykologi. Tränarna behövde ha förståelse och förmåga att anpassa och modifiera målen utifrån de aktivas nivå, samt en god förmåga att improvisera och utnyttja händelser som grund för träningen (Fahlström et al., 2016).

1.3 HÅLLBAR IDROTSLIG UTVECKLING

1.3.1 Olika vägar till idrottslig utveckling och elitprestation

Under årtionden har olika typer av utvecklingsmodeller och utvecklingsprocesser för att finna svar på avgörande faktorer som leder till idrottslig utveckling och elitprestationer studerats inom idrottsforskningen. Forskningen har företrädesvis fokuserat på att försöka förutse vilka som har möjlighet att utvecklas till elitidrottare s.k. ”talangidentifiering”, eller ”talangutveckling”; d.v.s. den utvecklingsprocess som kan leda till elitprestation (Fahlström, 2011). Forskningen har också haft hypotesen att vägen till att nå idrottslig expertis följer ett givet mönster (Bloom et al., 1985; Ericsson et al., 1993). Enligt vissa forskare (Martindale et al., 2005) har ett större fokus legat på att identifiera talanger, ofta på bekostnad av att studera utvecklingsprocessen hos enskilda idrottare.

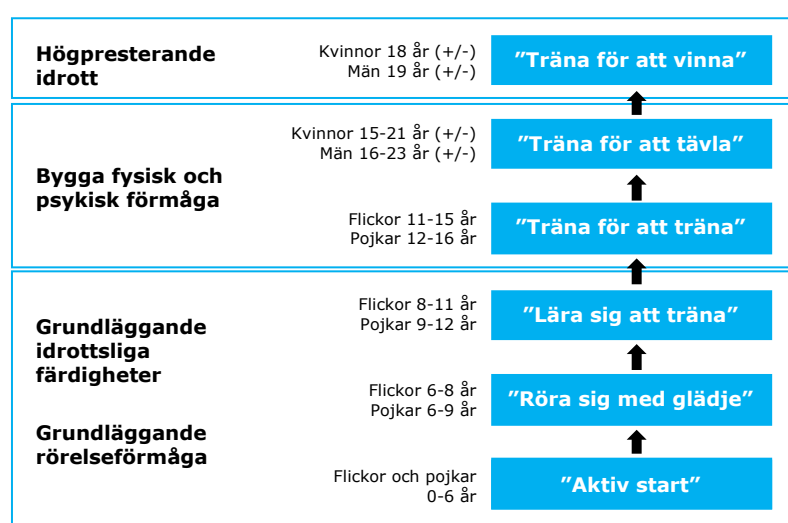
Forskning kring talangidentifiering och talangutveckling har genom åren legat till grund för många olika förklaringsmodeller och beskrivningar av vilka faktorer som ligger bakom en idrottskarriär på yttersta elitnivå. Denna forskning har påverkat såväl idrottsorganisationer som tränare vad gäller inriktning och utformning på sina verksamheter och där stort fokus lagts på att identifiera talanger tidigt (Fahlström, 2011).

1.3.2 Träningsmängd

I början av 1990-talet presenterades en studie som anförde vikten av tidig specialisering för att nå expertnivå exempelvis inom en idrott (Ericsson et al., 1993) och som fått ett stort genomslag i idrottsvärld-

den, ofta benämnt "10.000-timmars regeln". Ericsson med kollegor (1993) visade i studien att tidig specialisering och kvalificerad, systematisk träning ("deliberate practice") var nödvändiga förutsättningar för att nå elitnivå. Även om senare forskning i stort är överens om att det krävs långvarig och intensiv träning för att nå "excellens" inom idrott, har 10.000-timmars regeln mött kritik då andra forskare kunnat påvisa att antalet timmar i sig inte är avgörande för att nå excellens inom sin idrott (Hambrick, Altmann, et al., 2014; Hambrick, Oswald, et al., 2014; Helsen et al., 1998; Macnamara, Hambrick, et al., 2016; Macnamara, Moreau, et al., 2016; Oldenziel & Gagne, 2004; Starkes & Hodges, 1996; Tucker & Collins, 2012).

Long Term Athlete Development (LTAD: Balyi & Hamilton, 2004) är en annan modell för talangutveckling som vunnit stor mark inom flera idrottsorganisationer både nationellt och internationellt. LTAD kan liknas vid en trappa (se figur 1.5 nedan) för successiv och stegvis utveckling utifrån en normativ struktur som är baserad på riktlinjer för optimal träning i olika åldrar, en "utvecklingstrappa" (Fahlström et al., 2015).



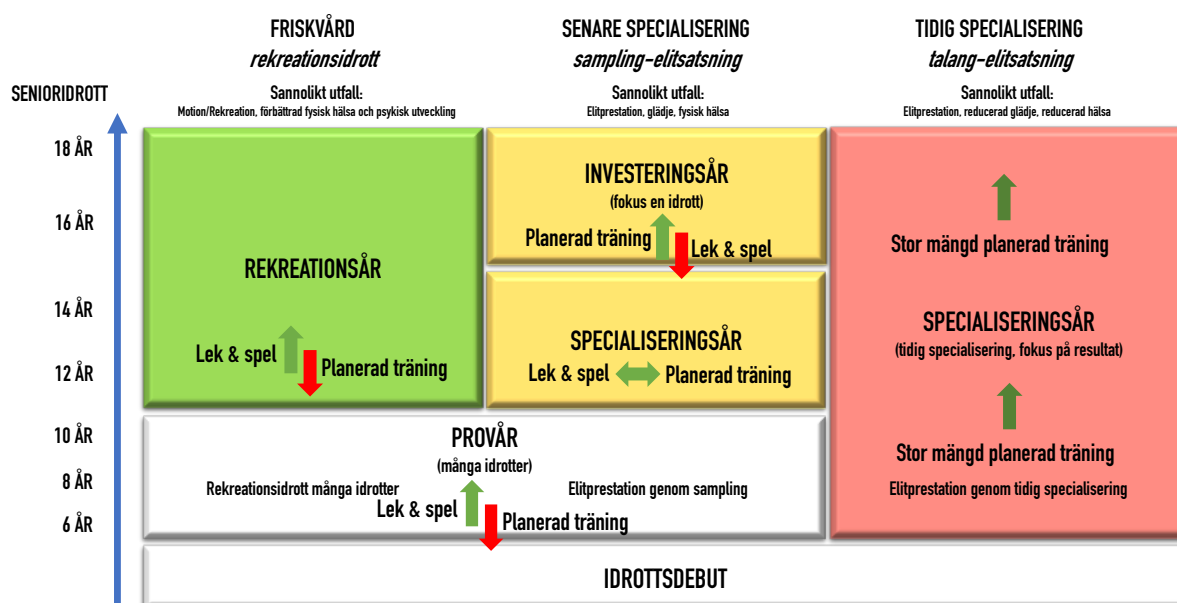
Figur. 1.5. The Long-Term Athlete Development model (LTAD: fritt efter Balyi & Hamilton, 2004).

LTAD utgår från hypotesen om perioder i idrottarens utveckling som optimala inkörsportar ("windows of opportunity") för utveckling av olika fysiska och motoriska färdigheter. Modellen utgår från att idrottarens prestationsutveckling kan påskyndas och optimeras genom den mest lämpliga träningen vid dessa specifika utvecklingsfönster (Cumming et al., 2017). Även om LTAD är en modell som används i många länder och inom många idrotter har den också mötts av omfattande kritik från forskare (Fahlström et al., 2015). Denna kritik handlar dels om att kronologisk ålder används för att definiera utvecklingsfaserna, vilket då skulle kunna innebära en begränsad möjlighet att nå framtida elitnivå och dels handlar kritiken om att modellen är endimensionell och tar liten hänsyn till biologisk ålder, psykologiska, sociala, kontextuella, finansiella faktorer och individuella skillnader (Cumming et al., 2017; Ford et al., 2011; Lloyd & Oliver, 2012).

1.3.3 Tidig specialisering och sampling

Developmental Model of Sport Participation (DMSP: Côté et al., 2007) är ett exempel på en annan modell för hur olika vägar in i idrott och talangutveckling kan se ut. Här beskrivs s.k. "sampling" (det idrottande barnet samlar erfarenheter och färdigheter genom att pröva flera idrotter) och "deliberate play" (lekfull träning), som en möjlig väg till elitprestation (se figur 1.6 nedan). Detta skiljer sig från modeller som karaktäriseras av hög träningsmängd i tidig ålder genom s.k. "deliberate practice" och

tidig specialisering, ofta kallad "Standardmodellen" (Bailey & Collins, 2013). Standardmodellen har betraktats som problematisk då den förutom ökad risk för negativa psykosociala effekter också förknippas med risk för fysiska skador och ohälsa (Brenner et al., 2016; Emrich et al., 2009; Law et al., 2007).



Figur. 1.6. The Developmental Model of Sport Participation (fritt efter Côté et al. 2007).

I en svensk studie där 328 landslagsidrottare tillfrågades om sina idrottsval och specialisering (Fahlström et al., 2015) framkom fem olika vägar till elitprestation; fem vägar som inte var i enlighet med tidigare forskning enligt DMSP:

1. Tidig specialisering på en idrott och elitsatsning på den genom ett stort mått av "deliberate practice".
2. Tidig specialisering, men först efter en kortare samplingsperiod. Därefter tidig elitsatsning präglad av "deliberate practice".
3. Tidig specialisering men väntar med elitsatsning och bedriver omfattande "deliberate play", men enbart inom en idrott.
4. Sysslar med många idrotter och väljer så småningom en idrott och satsar på den.
5. Sysslar med många idrotter och elitsatsar senare, men gjort sitt val av vilken av idrotterna som ska prioriteras.

Redan för fem till tio år sedan visade forskning att det finns skäl till att vara öppen för att tidig specialisering och deliberate practice kan vara kompatibelt med sampling och deliberate play (Storm et al., 2012). Studier visade då på en positiv korrelation mellan inre motivation och deliberate practice (Vink et al., 2015) och att det vid talangidentifiering och talangutveckling behöver finnas en nyans mellan fokus på idrottslig prestation, psykologiska faktorer och individuell mognad (Abbott & Collins, 2004).

Det finns en pågående debatt om tidig specialisering där argument kopplade till risker som exempelvis minskad glädje, ökad stress, avhopp från idrotten och skador framförs. Organisationer som American Medical Society for Sports Medicine (Difiori et al., 2014) och International Society of Sport Psychology (Côté et al., 2009) har rekommenderat att tidig specialisering ska undvikas med hänvisning till såväl fysiska som psykiska risker. Downing och kollegor (Downing et al., 2020) lyfter i en nyligen publicerad studie, behovet av att nyansera och differentiera begreppet samt att skapa ett index för att konceptualisera och mäta tidig specialisering. De studier som finns på området har kritiserats vad gäller metodologisk förankring (DiSanti & Erickson, 2019). I en kanadensisk studie undersökte man tidig specialisering och dess korrelation med "burnout" (utbrändhet) och "dropout" (avbrott från idrotten). 250 tävlingssim-

mare mellan 12–17 år och deras föräldrar fick svara på en enkät (Larson et al., 2019). Resultatet visade inte på något samband, och man drog slutsatsen att tidig specialisering inte behöver vara problematisk under förutsättning att idrottaren befinner sig i en autonomistödjande idrottsmiljö där behoven kompetens, autonomi och tillhörighet tillfredsställs för bibehållen motivation (Horn, 2015).

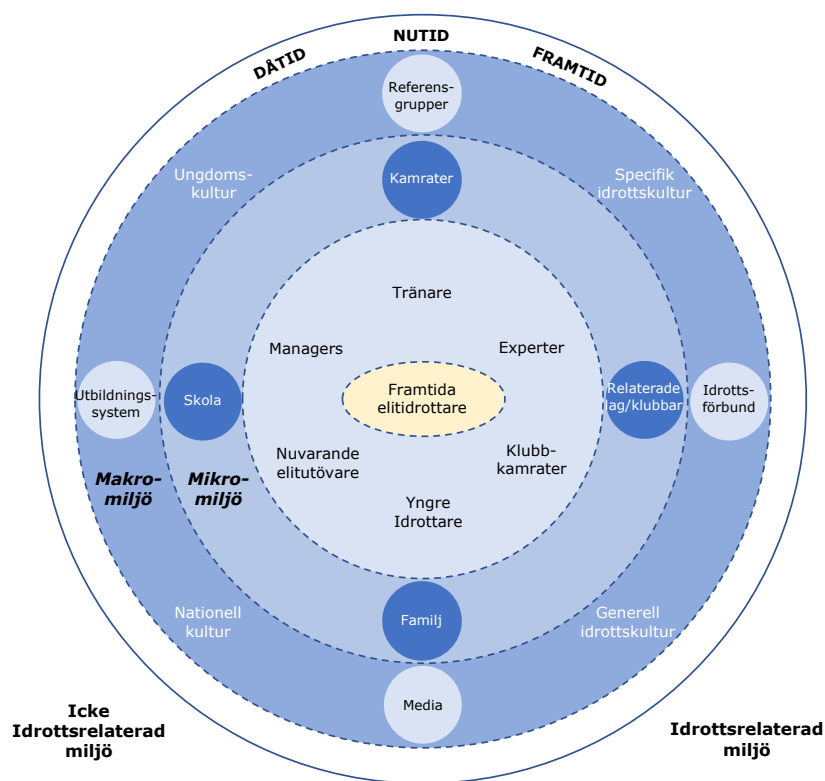
1.3.4 Holistiskt ekologiskt perspektiv

De senaste 10 åren har skandinavisk forskning kring framgångsrika idrottsliga utvecklingsmiljöer betonat vikten av ett holistiskt ekologiskt perspektiv, där förutsättningarna i den aktivas närmiljö och den specifika specialidrottskulturen växelverkar med individens egen motivation och förutsättningar (Henriksen, 2010; Larsen, 2013; Storm, 2015). I Henriksens (2010) avhandling studerades framgångsfaktorer i idrottsmiljön i tre olika idrotter i Danmark, Norge respektive Sverige. I tabell 1.7 nedan framgår vilka framgångsfaktorer de tre studerade idrottsmiljöerna hade gemensamt.

Framgångsfaktorer	Beskrivningar
1. Träningsgrupper med stödjande relationer/förhållningssätt	Deltagande i en träningsgrupp; stödjande relationer; vänskap inom gruppen oavsett prestationsnivå; god kommunikation
2. Närstående förebilder	Träningsgemenskapen består av blivande och nuvarande elitutövare; möjlighet att träna med elitutövare; elitutövarna delar med sig av sitt kunnande
3. Idrottsliga mål stöds av omgivningen	Möjlighet att fokusera på idrotten; skola, familj, vänner och andra accepterar och stödjer utövarens idrottsliga engagemang
4. Stöd för utvecklingen av psykosociala färdigheter	Möjlighet att utveckla färdigheter och kompetenser som är av värde utanför idrottsområdet (t.ex. självständighet, ansvar och målmedvetenhet); Idrottsutövaren ses som en hel människa
5. Träningen tillåter diversifiering/sampling	Möjlighet att syssla med olika idrotter (sampla) i unga år; integrerande av olika idrotter i de dagliga aktiviteterna; värderande av mångsidighet och generella idrottsfärdigheter
6. Fokus på långsiktig utveckling	Fokus på långsiktig utveckling framför tidiga framgångar; tränings innehåll och mängd åldersanpassas
7. Stark och enhetlig organisationskultur	Organisationskulturen karaktäriseras av samstämmighet/samklang med en röd tråd som där målen och verksamhet hänger samman och genomsyrar alla nivåer; kulturen erbjuder stabilitet för gruppen och understödjer ett lärande klimat
8. Samordnade insatser/ansträngningar	Samordning och kommunikation mellan idrott, skola, familj och övriga; de aktiva upplever överensstämmelse och samverkan i vardagen

Tabell. 1.7. Kännetecken på framgångsrika idrottsliga talangutvecklingsmiljöer (Henriksen 2010).

För att kunna studera idrottsmiljöer ur ett holistiskt ekologiskt perspektiv utvecklade Henriksen, inspirerad av Bronfenbrenners ekologiska perspektiv (Bronfenbrenner, 1977), den s.k. *Athletic Talent Development Environment (ATDE) working model* (se figur 1.8 nedan) Modellen avser att fungera som en guide för att beskriva en specifik idrottsmiljö och för att förklara olika komponenters roll, funktion och relationer inom miljön i talangutvecklingsprocessen (Henriksen & Stambulova, 2017).



Figur. 1.8. Athletic Talent Development Environment - ATDE-modellen (fritt efter Henriksen 2010).

Henriksen föreslår följande definition av ATDE, samt kriterier för framgång:

”En idrottslig talangutvecklingsmiljö (ATDE) är ett dynamiskt system som innehåller a) den enskilde idrottarens närmaste miljöer på mikronivå där idrottslig och personlig utveckling sker, b) samspelet mellan dessa olika miljöer, c) på makronivå de större sammanhang i vilka dessa miljöer ingår, och d) idrottsgruppens eller lagets organisationskultur som är en integrerad del av den idrottsliga utvecklingsmiljöns förmåga att hjälpa unga idrottare att utvecklas till ledande elitidrottare.”

(Henriksen, 2010, fri översättning)

1.3.5 Psykisk ohälsa

Bland ungdomar i Sverige (13–15 år) har en 100-procentig ökning av psykisk ohälsa rapporterats under en 10-årsperiod (2006–2016). Det är främst oro, ångest och nedstämdhet som ökat (Folkhälsomyndigheten, n.d.). Skälen till denna ökning är inte kända. Även inom idrotten har psykisk ohälsa rapporterats, även om det inte är förrän på senare år som dessa problem börjat uppmärksammas specifikt inom idrotten (t.ex. Chang et al., 2019). Idrottens positiva inverkan på hälsan finns väldokumenterat sedan länge, medan de negativa studerats i betydligt mycket mindre omfattning. American Medical Society for Sports Medicine (AMSSM; Chang et al., 2019) betonar i ett utlåtande avseende psykisk hälsa betydelsen av att idrottsmedicinska team har tillräcklig kunskap och kännedom om riskfaktorer för psykisk ohälsa, samt hur faktorer i idrottsmiljön (t.ex. mobbning, ritualiserad pennalism, sexuella övergrepp) kan förstärka psykologisk stress och därmed psykisk ohälsa. Ett konsensusutlåtande har presenterats av IOKs expertgrupp avseende hur trakasserier och övergrepp, skador och prestations-

nivå påverkar psykisk hälsa. Behovet och betydelsen av att etablera idrottsmiljöer som gynnar både psykisk hälsa och möjligheten till återhämtning efterfrågas.

En studie av college-idrottare (d.v.s. idrottare med stipendium för universitetsstudier med elitsatsning) har visat att dessa idrottare uppger lägre förekomst av symtom på psykisk ohälsa än den generella populationen (Sarac et al., 2018). Liknande resultat har påvisats bland svenska landslagsgymnaster, i alla fyra disciplinerna, (artistisk gymnastik, rytmisk gymnastik, trupp gymnastik och trampolin) där gymnasterna skattade lägre symtom på psykisk ohälsa än gymnasieungdomar (Jönsson & Ödman, 2019). Vidare har Sarac och kollegor (2018) föreslagit ett samband mellan psykisk ohälsa och skador, även om något kausalt samband inte kunnat fastställas. Trots att psykisk ohälsa börjat uppmärksammas mer i den generella populationen är forskningen fortfarande mycket begränsad vad gäller idrottare. Det idrottsmedicinska kollegiet kan själva vara en bidragande orsak till detta då psykisk ohälsa sällan diskuteras, om det inte är i sammanhang där den kan kopplas direkt till skador och smärta (Mann et al., 2007). Kunskapen har visat sig motstridig då det både har rapporterats att förekomsten av depression är hög bland elitidrottare, även om dessa studier ofta saknar en jämförelsegrupp (Gulliver et al., 2015; Wolanin et al., 2016). Det finns också undantag där idrottare jämförts med icke-idrottare och där resultaten visade att idrottarna hade högre grad av depression, ångest och stress (Demirel, 2016). Precis som i den generella populationen är förekomsten av depression mer vanligt bland kvinnor än bland män (Schaal et al., 2011). Vidare har en svensk tvärsnittsstudie (Akesdotter et al., 2020) rapporterat förekomsten av psykisk ohälsa på 11.7% bland 333 elitidrottare på landslagsnivå. Detta resultat är i linje med tidigare rapporterade internationella resultat (t.ex. Rice et al., 2019). Kunskapsläget avseende psykisk ohälsa inom idrotten betraktas generellt som eftersatt, varför behovet av longitudinella studier av hur psykisk ohälsa utvecklas inom idrotten efterfrågas.

I en meta-analys har Goutteborge och kollegor presenterat en sammanfattning av det rådande kunskapsläget avseende psykisk hälsa och vilka resultat som har tillkommit den senaste tiden (Goutteborge et al., 2019):

Befintlig kunskap

- Fler än 640 distinkta stressorer som kan öka risken för psykisk ohälsa har identifierats inom elitidrotten.
- Karriärövergång från idrott till t.ex. yrkesliv har rapporterats vara en svår period för idrottare med ökad risk att utveckla psykisk ohälsa.
- Symtom på psykisk ohälsa förefaller vara vanligt bland aktiva och före detta idrottare.

Ny kunskap

- Bland elitidrottare rapporteras 19% förekomst av överkonsumtion av alkohol och 34% ångest och depression.
- Förekomsten av psykisk ohälsa bland elitidrottare som avslutat sin karriär rapporterades från 16% för stress till 26% för ångest och depression.

Förekomsten av symtom på psykisk ohälsa verkar vara något högre bland aktiva och tidigare elitidrottare än i den generella populationen. Dock krävs ytterligare studier för att klarlägga detta.

1.3.6 Oro, ångest och nedstämdhet

Ett ämne som väckt alltmer intresse är depression bland elitidrottare, något som studerats sparsamt (Nixdorf et al., 2016). Förekomsten av depression har rapporterats vara mellan 5-8% med liknande förekomst bland svenska ungdomar som uppnått puberteten som bland vuxna (Adler et al., 2016). I en studie av tyska junioridrottare (ca: 15 år) på elitnivå påvisades högre grad av depressionssymtom bland idrottare i individuella idrotter jämfört med lagidrottare. Vidare påvisades samband bland individuella idrottare i hur man hanterade misslyckanden och grad av symtom på depression. Hur en idrottare han-

terar motgångar eller upplevelsen av att misslyckas verkar spela roll för grad av symtom på depression (Nixdorf et al., 2016). Det finns också studier som indikerar att idrottsrelaterat huvudtrauma ("hjärnskakning") kan leda till förändringar i känslolivet (Mainwaring et al., 2010) samt kan vara relaterat till depression (Z. Y. Kerr et al., 2012). Vidare har även idrottsskador (Mainwaring et al., 2010) visats vara relaterade till depression tillsammans med överträning (Armstrong & VanHeest, 2002).

Som nämnts är kunskapen om ångest- och depressionssymtom bland unga idrottare låg. Brand och kollegor (2012) har visat att unga elitidrottare i åldern 12–15 år rapporterar mer ångest- och depressionssymtom än jämgamla studenter som inte idrottade på elitnivå. Psykisk och fysisk hälsa är av likvärdig betydelse för en idrottares hälsa, välmående och förmåga att prestera. Psykisk hälsa inom idrotten behöver få ett uppsving vad gäller t.ex. tillgänglighet till medicinskt, psykologiskt och tvärprofessionellt stöd (Reardon et al., 2019).

1.3.7 Ätstörningar

Ätstörningar innebär en överdriven upptagenhet med vikt, figur, mat och träning. Detta förekommer tillsammans med en fobisk rädsla för att gå upp i vikt eller bli "tjock". Ätstörningar leder till en påtagligt sänkt funktionsnivå i det dagliga livet tillsammans med försämrad fysisk-, psykisk- och social hälsa (American Psychiatric Association, 2013). Missnöje med kroppen tillsammans med en stark önskan om att gå ner i vikt leder till ett restriktivt ätbeteende tillsammans med andra beteenden som syftar till vikt-kontroll, t.ex. överdriven träning. Dessa beteenden för vikt-kontroll handlar om strategier för känsloreglering varför dessa beteenden ofta kan betraktas som i det närmaste tvångsmässiga. Restriktivt ätande bidrar till för lågt energiintag vilket kan försätta individen i svält samt bidra till kontrollförlust i hetsätning. Hetsätning innebär en upplevd kontrollförlust över ätandet. Ett vanligt missförstånd är att hetsätning är definierat av den mängd som äts under en episod, vilket inte är fallet, utan det är upplevelsen av kontrollförlust som definierar beteendet. Hetsätning hanteras ofta med kompensatoriska strategier som t.ex. framkallad kräkning, eller tvångsmässig träning (Ghaderi, 2013). Ett annat vanligt missförstånd är att ätstörningar oftast är förknippat med undervikt, vilket inte heller är fallet. De allra flesta personer med en ätstörning har normal- eller övervikt. Den största riskgruppen för att utveckla ätstörningar är flickor i tonåren och kvinnor i ung vuxenålder. Bland pojkar och män är förekomsten av ätstörningar ungefär tio gånger lägre än bland flickor och kvinnor (American Psychiatric Association, 2013; Wallin et al., 2015). Svensk flerårig forskning av riskfaktorer för att utveckla ätstörningar bland svenska skolflickor har visat indikationer på att restriktivt ätande, d.v.s. "bantningsbeteende" i unga år leder till ökad förekomst av störda ätbeteenden över tid (K Halvarsson et al., 2000) samt att andelen flickor som åt restriktivt också ökade över tid (Klara Halvarsson et al., 2002).

1.3.8 Riskfaktorer för ätstörningar inom (elit)idrotten

De studier som genomförts av ätstörningar inom elitidrotten visar motsägelsefulla resultat, inte minst då det kan vara svårt att avgöra när en idrottare går över gränsen från att använda sig av extrema beteenden, t.ex. kostinnehåll, till att utveckla problem med ätstörningar (Jorunn Sundgot-Borgen et al., 2013). Exempel på idrottsspecifika riskfaktorer för att utveckla ätstörningar är kombinationen av restriktivt ätbeteende tillsammans med önskan om att bli smalare i prestationshöjande syfte, press från tränare, samt tidig specialisering inom en idrott (Marianne Martinsen et al., 2014; Jorunn Sundgot-Borgen, 1994). Dock har betydelsen av tidig specialisering för hälsa och långsiktigt idrottande på senare börjat ifrågasättas (Downing et al., 2020). Ätstörningar inom idrotten är, liksom i den generella populationen, mer vanliga bland kvinnor än män (Byrne & McLean, 2002; Greenleaf et al., 2009), dock visar vissa studier att ätstörningar är mer förekommande inom elitidrotten (Byrne & McLean, 2002; Marianne

Martinsen & Sundgot-Borgen, 2013; J. Sundgot-Borgen & Torstveit, 2004) medan andra visar motsatsen (Jönsson & Ödman, 2019; M. Martinsen et al., 2010; Rosendahl et al., 2009).

1.3.9 Tvångsmässig träning

Enkelt kan tvångsmässig träning beskrivas som en oförmåga eller ovilja att minska eller sluta med ett träningsbeteende trots uppenbara negativa konsekvenser (Taranis et al., 2011). Personer som rapporterar tvångsmässig träning uppger också generellt högre grad av störda ätbeteenden som utmärks av att träna i syfte att undvika negativa affekter snarare än positiva (Bratland-Sanda et al., 2010). Tvångsmässig träning är ett vanligt förekommande symptom vid ätstörningar, beteenden som är förknippade med dålig behandlingsprognos (Dittmer et al., 2018). Dittmer med kollegor (2018) beskriver tvångsmässig träning som överdriven, ångeststyrd och rigid samt att den genomförs för att undvika negativa konsekvenser eller känslor. Dessa beteenden klassas som tvångsmässiga först när de har en påtaglig och negativ inverkan på personens dagliga liv. Tvångsmässig träning har på senare tid uppmärksammats (Bratland-Sanda et al., 2019) då det föreligger en paradox baserad på vilken funktion träningen fyller för personen, d.v.s. orsakar avsteg i planerad träning kraftigt negativa tankar och känslor? Eller fyller träningen en roll av att på ett flexibelt sätt bidra till långsiktig hälsa och välmående? Tvångsmässig träning är ett av de vanligaste beteendena för viktkontroll bland personer med störda ätbeteenden och dessa beteenden bidrar till att utveckla och vidmakthålla ätstörningar.

1.3.10 Relativ energibrist

När idrottare under längre perioder har ett för lågt energiintag i förhållande till aktivitetsnivå uppstår det som kallas för relativ energibrist (t.ex. A. K. Melin et al., 2019). Relativ energibrist, eller Relative Energy Deficiency in Sport (RED-S), kan uppstå till följd av restriktivt ätbeteende i syfte att reglera vikt eller till följd av att idrottaren av olika skäl inte har ett fullvärdigt energiintag. För låg energitillgänglighet leder till hormonella förändringar, menstruationsrubbningar, benskörhet med ökad risk för skador och nedsatt prestation (Margo Mountjoy et al., 2018). Sambandet mellan för lågt energiintag (med eller utan samtidig ätstörning), menstruationsrubbningar och försämrad skeletthälsa har med ett samlingsnamn kallats för ”The Female Athlete Triad”, eller på svenska den kvinnliga idrottstriaden (Nattiv et al., 2007). Restriktivt ätbeteende inom de idrotter där det anses fördelaktigt med låg vikt och nätt figur har betraktats som särskilt bekymmersamt för flickor och kvinnor (Nattiv et al., 2007). Oregelbundna eller uteblivna menstruationer är vanligt inom idrotten (A. Melin, 2015), något som ofta betraktas som ett naturligt resultat av hård träning. Detta trots att det påvisats i forskning att energibrist orsakar hormonella förändringar som i sin tur leder till menstruationsrubbningar och ökad risk för benskörhet (Nattiv et al., 2007).

Tosi, Maslyanskaya, Dodson och kollegor (2019) har nyligen i en studie av 712 ungdomar och unga vuxna inom konståkning, dans och löpare visat att 60% av deltagarna rapporterade en förhöjd risk för triaden vilket innebar att 25% uppgav att de hade haft uteblivna menstruationer i minst tre på varandra följande cykler och 34% uppgav att de haft stressfrakturer. Tosi och kollegor (2019) studerade idrottare från tre olika idrotter där låg vikt anses vara en fördel och slutsatsen som dras är att nästan två tredjedelar av deltagarna rapporterade en förhöjd risk för triaden. Antalet rapporterade stressfrakturer i studien kan vara en indikation på låg bentäthet hos idrottarna (Misra, 2008).

År 2005 beslutade Internationella Olympiska Kommittén (IOC) att uppdatera sitt konsensusutlåtande av den kvinnliga idrottstriaden. Med detta introducerades en breddning av den kvinnliga idrottstriaden till ”Relative Energy Availability in Sports – RED-S – inte minst för att även inkludera manliga idrottare. RED-S innefattar bl.a. sänkt fysiologisk funktion såsom menstruationsrubbningar, skeletthälsa, långva-

riga och upprepade infektioner och hjärthälsa. Orsaken till RED-S är liksom den kvinnliga idrottstriaden en negativ energibalans där energiintaget understigen energiförbrukningen. RED-S kan också antingen föregås av psykologiska symtom eller vara en konsekvens av det (Margo Mountjoy et al., 2014, 2018). Relativ energibrist och ätstörningar är inte bara kvinnoproblem utan drabbar även manliga idrottare, med samma allvarliga konsekvenser.

Energitillgänglighet har visats vara av stor betydelse för idrottares hälsa och välmående samt något som kan öka risken för utveckling av ätstörningar och andra psykologiska problem såsom nedstämdhet, oro och sömnproblem. Idrotter där låg kroppsvikt och fettmassa premieras har också rapporterats ha högst förekomst av relativ energibrist och ätstörningar, både bland män och kvinnor (Margo Mountjoy et al., 2018).

1.3.11 Menstruationsstörningar

Under de senaste trettio åren har det varit känt att hård fysisk träning tillsammans med för lågt energiintag hos kvinnor kan leda till menstruationsstörningar, d.v.s. triaden (Fridén, 2016; P. von Rosen et al., 2017). Under puberteten utvecklas skelettet som mest då ungefär hälften av all benmassa byggs upp. Om benmassan inte byggs upp ökar risken för benskörhet vilket i sin tur ökar risken för frakturer.

I en studie av 249 amerikanska kvinnliga gymnasieidrottare (idrottare som tillhörde skolidrottslag och dansgrupper) rapporterade nästan 20% oregelbundna menstruationer och 63% muskeloskeletala skador. Förekomsten av skador var högre bland de flickor som också rapporterade oregelbundna menstruationer (Thein-Nissenbaum et al., 2012). Låg vikt tillsammans med hård träning och stress är faktorer som bidrar till försenad menstruationsdebut. Viktminskning kan kortsiktigt bidra till ökade prestationer men också till menstruationsstörningar (Margo Mountjoy et al., 2018; P. von Rosen et al., 2017). Dessa störningar medför också i förlängningen ökad risk för skador och på lång sikt försämrade prestationer. Det förefaller finnas stora kunskapsluckor vad gäller sambandet mellan menstruationer och hälsa, något som yttrar sig t.ex. genom att myter som att menstruationsstörningar är en naturlig del av att träna hårt lever kvar. Ökad informationsspridning har efterfrågats under snart ett tiotal år vad gäller bl.a. konsekvenser av menstruationsstörningar och skador inom idrotten då den generella kunskapsnivån har ansetts bristfällig (t.ex. Thein-Nissenbaum et al., 2012).

1.3.12 Skador

Elitidrott är förenat med hög träningsbelastning och ofta med hög press vilket har visats vara relaterat till en hög skaderisk (Philip Von Rosen et al., 2018; Philip von Rosen & Heijne, 2020). von Rosen och kollegor (2017) har studerat elitidrottare vid svenska idrottsgymnasier (Riksidrottsgymnasier: RIG) och där kunnat påvisa att skador är mer vanliga bland flickor än bland pojkar. Samma forskargrupp har även rapporterat att låg självkänsla ökar risken för skador, i synnerhet om idrottaren också minskar energiintaget och ökar träningsmängden. Detta i jämförelse med idrottare som uppger en genomsnittlig självkänsla. I von Rosen och medarbetares studie (2017) medverkade cirka 700 elever under en treårsperiod (2013–2016) varav 19–43% av idrottarna rapporterade att deras energiintag inte var tillräckligt utifrån rådande näringsrekommendationer samt att de även rapporterade att de inte sov tillräckligt. Författarna drar slutsatsen att för lågt energiintag tillsammans med för lite sömn och låg självkänsla är förenat med en högre risk för idrottsrelaterade skador (P. von Rosen et al., 2017). Vidare har Ivarsson och kollegor (Ivarsson et al., 2017) visat att psykologiska faktorer samt tidigare och pågående upplevelser av stress påverkar skaderisken. Vad gäller träningsmängd och skador har von Rosen och kollegor (2020) rapporterat att träningsmängd inte skiljer sig avsevärt mellan idrottare som uppger sig vara skadade och inte. Detta gäller även deltagande i tävling. En fråga som behöver besvaras är hur hög är medvetenheten hos tränare och t.ex. personer med medicinsk kompetens avseende problemen med att idrottare tränar

och tävlar skadade. Detta är frågor som adresserats av bland annat Internationella Olympiska Kommittén (Margo Mountjoy et al., 2018) och andra forskargrupper (Hamilton et al., 2011). Tränare har uppmanats att inte tillåta idrottare träna och tävla skadade då detta påvisats öka risken för ytterligare skador (Philip von Rosen & Heijne, 2020). Sammanfattningsvis framgår att tillräckligt energiintag tillsammans med sömn och återhämtning är av stor betydelse för att som idrottare hålla sig frisk och skadefri. Stress, stressande händelser och psykologiska faktorer såsom självkänsla har också visat sig betydelsefulla vad gäller påverkan för ett hållbart idrottande som bör präglas av hälsa, glädje och frånvaro av skador.

1.4 LEDNING OCH TILLIT

1.4.1 Organisation och ledning

Idrotten har med tiden blivit både mer kommersialiserad och professionaliserad vilket innebär att det ställs allt högre krav på den organisation och ledning som ska styra mot uppsatta mål. Detta har medfört att det blir allt vanligare att förtroendevalda styrelser i ideella idrottsorganisationer förväntas fungera likt ett företag med implementering av ändamålsenliga processer (Tacos et al., 2018). Liksom i övriga samhället ställs idag också krav på idrotten vad gäller att mäta och följa upp prestationer, dels för att kunna utkräva ansvar, dels för att t.ex. bedöma hur framgångsrik en idrottsförening är (Einarsson, 2012). Den svenska idrottsrörelsen är demokratiskt organiserad med föreningsfrihet, vilket innebär att föreningsmedlemmarnas kunskap och syn på framgång också blir vägledande för förtroendevalda och anställda ledare i den svåra uppgiften att balansera medlemmars ofta motstridiga synsätt.

Oberoende om man i en förening definierar framgång i form av idrottsliga resultat, bra idrottsledarskap och idrottsmiljö, många medlemmar, glädje, bra ekonomi eller hälsa, så krävs en fungerande organisation och ledning för att nå de uppsatta målen. Att vara ett specialidrottsförbund eller en idrottsförening i den svenska riksidsrottsfamiljen innebär också att man ställer upp på de inriktningsbeslut som fattas på Riksidrottsmötet. År 2017 fattade svensk idrott beslut om fem prioriterade områden för att nå de övergripande målen i ”Strategi 2025”. I dessa beskrivs vad idrotten på olika nivåer ska fokusera på, beskrivna i utvecklingsresor där varje resa är en långsiktig strävan mot målen 2025 (Strategi 2025, n.d.).

Utvecklingsresorna enligt Strategi 2025:

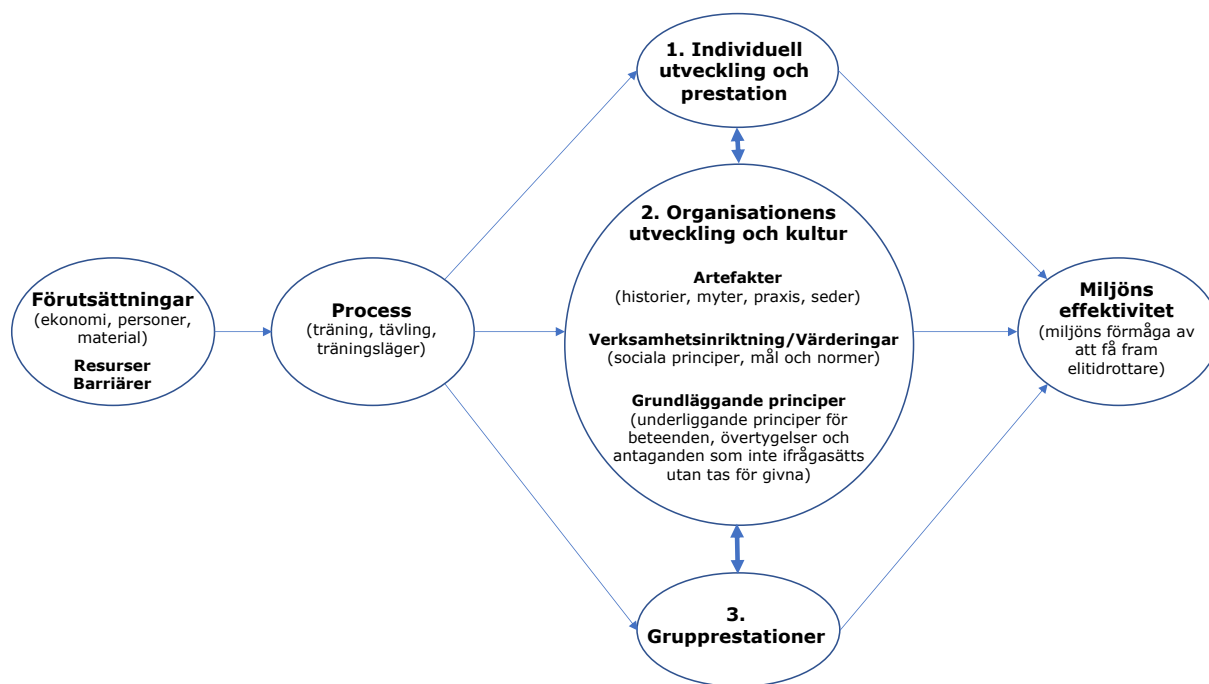
- Den moderna föreningen engagerar
- Inkluderande idrott för alla
- En ny syn på träning och tävling
- Jämställdhet för en framgångsrik idrott
- Ett stärkt ledarskap

En viktig frågeställning blir utifrån dessa strävansmål hur en idrottsförening ska gå tillväga för att definiera sina mål och strategier, samt mäta i vilken utsträckning man uppnår målen så att de också harmoniserar med Strategi 2025. I Riksidrottsförbundets FoU-rapport av Einarsson (2012) föreslås en modell där framgång mäts i tre variabler: (1) *inverkansmått* – utvärderar hur väl uppdraget uppfylls, (2) *aktivitetsmått* – fokuserar på måluppfyllelse och implementering av strategier med hjälp av delmål, (3) *kapacitetsmått* – bedömer hur väl organisationen lyckas mobilisera nödvändiga resurser för att uppfylla uppdraget.

För att undersöka i vilken mån centralt formulerade idéer i idédokumentet *Idrotten vill* (Riksidrottsförbundet, 2019) fått genomslag på lokal nivå där barn- och ungdomsidrotten utformas och utövas, genomförde Redelius med kollegor (2016) en studie av dessa frågeställningar. Studien syftade också till att studera tränares erfarenhet av hur riktlinjerna efterföljs. Den generella slutsatsen av studien var att budskapet i riktlinjerna hade transformerats och var kända bland tränarna, medan det samtidigt

framgick att alla inte höll med om dem. Villkoren för att budskapet i de centralt beslutade riktlinjerna för svensk barn- och ungdomsidrott ska transformeras och realiseras på lokal nivå var alltså att tränare förstår, kan och vill verka i beslutets anda (Redelius et al., 2016).

I föregående kapitel beskrevs den holistiskt ekologiska teorin *Athletic Talent Development Environment* (ATDE), som bygger på forskning kring framgångsrika skandinaviska idrottsmiljöer (Henriksen & Stambulova, 2017). Till denna rammodell har Henriksen (2010) utvecklat en modell för att kunna analysera vad konkret i en idrottsmiljö (främst elitidrottsmiljö) som gör den framgångsrik. Denna modell heter *The Environment Success Factors working model* (ESF) och tar sin utgångspunkt i de förutsättningar som omgivningen erbjuder (se figur 1.9 nedan).



Figur. 1.9. The Environment Success Factors working model (Henriksen & Stambulova 2017).

Modellen illustrerar hur processen i miljön leder till resultat på tre olika områden: (1) idrottarens individuella utveckling och prestationer, (2) grupprestationer samt (3) utveckling av organisation och kultur. Dessa tre områden är direkt sammankopplade och påverkar miljöns framgång.

Utveckling och prestation är två faktorer som genomsyrar idrottens alla nivåer. Detta är inte olik andra verksamhetsområden såsom t.ex. näringslivet, sjukvården eller skolan. Såväl utveckling som prestationer vilar på inläring av specifika beteenden som leder i riktning mot individens- eller verksamhetens mål. För en idrottare kan detta handla om att systematiskt och successivt tillägna sig färdigheterna, d.v.s. addera de delbeteenden som tillsammans utgör helheten för t.ex. ett axelhopp, medan föreningen fokuserar på vilka beteenden som leder i riktning mot t.ex. att uppfylla målet att "Barnkonventionen" efterlevs. Detta är grunden i inlärningspsykologin, läran om vad som styr och vidmakthåller mänskligt beteende. En grundsyn inom inlärningspsykologin är att alla beteenden är inlärd och att det som lärts in också kan läras om. Detta är en pragmatisk syn på mänskligt beteende då ansatsen är att utveckling och förändring i princip alltid är möjlig. Enkelt kan man säga att våra beteenden styrs av dess konsekvenser, och att dessa konsekvenser avgör sannolikheten för att ett beteende ska upprepas igen. På detta sätt utvecklas och vidmakthålls beteenden som upplevs som meningsfulla medan beteenden som upplevs som det motsatta försvagas och släcks ut. Hur konsekvenser styr framtida beteenden be-

nämns som "förstärkare". Hur olika beteenden uppstår och vidmakthålls, alternativt inte etableras, kan förstås med hjälp av det som kallas beteendeanalys. Med beteendeanalys förstås sambandet mellan funktionen av ett beteende i förhållande till den miljö där det förekommer, samt konsekvenserna av detsamma (Ramnerö & Törneke, 2013).

Med inlärningspsykologin och beteendeanalysen som grund har modellen "Organizational Behavioral Management" (OBM) utvecklats, vilket är en modell för organisationsutveckling som används inom olika typer av verksamheter såsom t.ex. företag. OBM och beteendeanalys har på senare tid vunnit mark inom idrottsvärlden vad gäller utvecklingsarbete för att nå uppsatta mål och beteendeförändring. Ett vanligt problem i olika organisationer kan vara ovana att arbeta med konkreta beteenden vad gäller t.ex. tillämpning av olika styrdokument eller policier (Andersson, 2019). A och O för förändringsarbete är att förstå verksamhetens kultur utifrån beteendetermer samt att tydliggöra den värderade riktningen. Detta betyder att konkret förstå vilka beteenden som över tid bidragit till att verksamheten fungerar som den gör. Utifrån värderad riktning (agerande som är förenligt med såväl mål som de övergripande värderingar som verksamheten formulerat) genomföra stegvisa och mätbara förändringar som också kan utvärderas och vid behov revideras (Olofsson, 2010). Avgörande är att alla termer såsom t.ex. "Värdegrund" eller "Uppförandekod" bryts ner till konkreta beteenden som kan mätas, följas upp och utvärderas. Detta för att verksamheten ska kunna ta ställning till om huruvida måluppfyllelse uppnåtts. Genom kunskap, förståelse och tillämpning av autonomistödjande ledarskap kan ledningen förstärka de beteenden som man identifierat som avgörande för att nå effektmål (Olofsson & Nilsson, 2015).

Autentiskt ledarskap (en del av det tidigare beskrivna transformativa ledarskapet) har visat sig framgångsrikt vad gäller att etablera önskvärda beteendeförändringar hos ledare. Exempel på detta är Takos (2018) som tillsammans med sina kollegor visat i en studie att idrottsföreningar med styrelsemedlemmar som tillämpade ett autentiskt ledarskap var mer framgångsrika än de som inte gjorde det. Föreningar som tillämpar autentiskt ledarskap uppgav högre grad av transparens, självmedvetenhet, tillit och dynamisk styrning. Detta till skillnad från föreningar där inte ett autentiskt ledarskap var uttalat, där rapporterades högre grad av fraktioner med missämja och konflikter vilket påverkade hela styrelsearbetet.

1.4.2 Värdegrund, riktlinjer och tillit

De senaste åren har det förekommit medial rapportering avseende korruption och missförhållanden inom en rad internationella och nationella idrottsorganisationer som Internationella Olympiska Kommittén (IOK), Fédération Internationale de Football Association (FIFA) och International Association of Athletics Federations (IAAF) något som ifrågasatt deras legitimitet (Chappelet, 2018). För att hantera och förebygga problem har styrdokument för principer och riktlinjer utvecklats för att på så sätt arbeta för att säkerställa demokrati, ansvarstagande, transparens, professionalitet, rättvisa, kontrollfunktioner, mutnings- och korruptionskoder.

Parent och Hoyer (2018) har i en forskningsöversikt försökt finna svar på frågan om implementering av styrdokument och riktlinjer har en positiv inverkan på idrottsorganisationens styrning och verkställande av riktlinjer. Resultaten visar att dessa frågor fått mycket liten uppmärksamhet i forskningen, vilket gör att det idag inte går att svara på i vilken utsträckning det finns positiva samband mellan införande av styrdokument och riktlinjer och ledningens förmåga att verkställa dem. Resultaten visar dock ett positivt samband mellan styrelsens sammansättning och oberoende, ägarskapsspridning, tydlig rollfördelning mellan styrelse och verksamhetschef och idrottsorganisationens förmåga att leda i enlighet med riktlinjerna.

De flesta organisationer arbetar idag aktivt med frågor om kultur, etik och värdegrund. Detta arbete kan vara oerhört viktigt, men det kan också skapa problem beroende på hur man arbetar med det

(Bringselius, 2019). För att förstå en del av de tillitsproblem som kan uppstå till följd av värdegrundsarbete behöver man skilja mellan olika typer av organisatoriska värderingar (Bourne & Jenkins, 2013):

Uttalade värderingar

Värderingar som uttalas av chefer eller som specificeras av formella dokument anger vad som ska präglade en organisation. Dessa kan ibland ha som huvudsyfte att legitimera organisationen externt, t.ex. i relation till huvudman eller andra intressenter. Uttalade organisatoriska värderingar är idag mycket vanliga där USA och Storbritannien kan nämnas som exempel, där åtta av tio bolag har sådana värderingar (Bourne et al., 2019). Även i Sverige märks denna trend, där uttrycket ofta översätts med värdegrund eller värdeord. En risk med uttalade organisatoriska värderingar är att de leder till att medarbetare upplever chefer som hycklande, en mekanism som kallas för *hypocrisy attribution dynamic* (Cha & Edmondson, 2006). Värdegrunden ger inte bara mening och riktning, utan den innebär också att förväntningarna på chefer och centrala staber ökar, samtidigt som dessa inte alltid använder den aktivt för egen del.

Tillskrivna värderingar

Värderingar som organisationens medlemmar generellt upplever som utmärkande för organisationen. Dessa värderingar är en spegling av organisationens historia och behöver inte vara värderingar som personalen ställer sig bakom eller delar.

Delade (faktiska) värderingar

Värderingar som merparten av organisationens medlemmar de facto ställer sig bakom.

Önskade värderingar

Värderingar som organisationens medlemmar upplever att organisationen *bör* präglas av. Medan tillskrivna värderingar är sådana som man upplever präglar organisationen idag, är önskade värderingar de man önskar ska präglade den i framtiden.

Med värdegrundsarbete använder organisationens ledning sig av uttalade värderingar för att försöka påverka beteenden. Dessa värderingar behöver, som dessa kategorier visar, inte vara samma värderingar som medarbetare har. När uttalade och delade (verkliga) värderingar skiljer sig åt riskerar värdegrundsarbete att betraktas som "fönstersmyckning", dvs som ett sätt att dölja den verkliga organisationskulturen och därmed lättare marknadsföra organisationen på ett positivt sätt (t ex som en "attraktiv arbetsgivare"). Det gör frågan om hur värdegrundsarbete bör betraktas och eventuellt bedrivas särskilt viktig. För att bygga tillit krävs ett stort fokus på verkliga värderingar i första hand (Bringselius, 2019).

2 METOD

2.1 SAMMANTAGEN METOD

Utredningen genomfördes i tre delar, en kvantitativ med webbaserade enkäter ställda till förbundets alla medlemmar 10 år och äldre, en kvalitativ del med semistrukturerade djupintervjuer med personer enligt strukturerat urvalsförfarande samt analys av förbundets, distriktens och alla föreningars kommunikation av styrdokument och annan för verksamheten vägledande information på respektive webbsidor.

2.2 KVANTITATIV DESIGN

2.2.1 Procedur

Samtliga medlemmar i Svenska Konståkningsförbundet som fyllt 10 år inbjöds att medverka i webbenkäten. Åldersgränsen 10 år sattes utifrån förväntad läs- och skrivförmåga, koncentrationsförmåga samt att möjligheten att besvara enkäten på egen hand inte blir tillförlitlig om barn i för unga år inkluderas. I det fall utredningen skulle ha vänt sig till de yngsta åkarna hade det varit nödvändigt med samtidig föräldrakontakt och informationsinhämtande via intervjuer. Med anledning av EUs dataskyddsförordning för personuppgifter (GDPR) kunde inga personuppgifter till medlemmar lämnas ut från förbundet, distriktet eller föreningarna. Information om utredningen och webbenkäten publicerades via förbundets hemsida. Via förbundskansliet distribuerades en förteckning till utredningen över de 137 föreningar som fanns listade hos dem. Utredningen kontaktade samtliga föreningar via deras officiella kontaktuppgifter med förfrågan om att vidarebefordra inbjudan att medverka i den oberoende utredningen genom att besvara webbenkäten. Således ligger det utanför utredningens möjlighet att påverka och kontrollera vilka föreningar som valde att skicka ut den inbjudan som distribuerades av densamme till sina medlemmar.

Medlemmar erhöll via sina föreningar e-post med information om utredningen och inbjudan att medverka genom att besvara en anonym webbaserad enkät. För att medverka krävdes ett aktivt informerat samtycke signerat med namn och skickat till utredningen via e-post. För medlemmar yngre än 15 år krävdes på samma sätt vårdnadshavares samtycke till medverkan i utredningen, vilket följer Etikprövningsmyndighetens riktlinjer vid forskning som inkluderar barn och ungdomar (Etikprövningsmyndigheten, n.d.). Detta för att följa dessa mer strikta förhållningsregler avseende barn och ungdomar, något som annars inte krävs för utredningsarbete i samma utsträckning. Detta förfarande innebär att varje medlem som deltagit i förfarandet kring webbenkäten har haft minst en personlig kommunikation med utredarna via epost. Efter det att informerat samtycke hade erhållits enligt beskrivningen ovan skickades den webbaserade enkäten ut till respektive medlem. Alla e-postadresser frikopplades via enkätverktyget (Monkey Survey Super) från enkäten vilket innebär att alla enkäter besvarades anonymt och avsändaren kunde inte identifieras av utredarna. All data kommer att raderas senast 1 juli 2020.

2.2.2 Deltagare och urvalsprocess

Samtliga föreningar som är medlemmar i Svenska Konståkningsförbundet erhöll en förfrågan om att vidarebefordra en inbjudan att medverka i den oberoende utredningen genom att besvara en webbenkät. Information om webbenkäten fanns också publicerad på Svenska Konståkningsförbundets hemsida. Antal föreningar som valde att aktivt skicka ut ovan nämnda inbjudan via e-post till sina medlemmar är inte känt. Två önskemål om att skicka ut påminnelser till föreningarna sändes från utredningen till

föreningarna och en påminnelse direkt från utredarna till e-postadresser som inkommit till utredningen via informerade samtycken. 930 personer skickade sitt informerade samtycke till utredningen via e-post varav 881 (94,7%) tackade ja till att medverka i enkätundersökningen och 49 (5,3%) tackade nej. Av de 881 personer som skickat in ett positivt informerat samtycke valde 737 (83,6%) personer att besvara enkäten varav 638 (86,6%) enkäter innehöll fullständiga svar. Se tabell 2.1 nedan.

	Antal	Procent
Inskickade samtycken	930	100%
Lämnat samtycke	881	94,7%
Avböjt samtycke	49	5,3%
Enkät svar (i förhållande till de som lämnat samtycke)	737	83,6%
Fullständiga enkät svar (i förhållande till samtliga som svarat)	638	86,6%

Tabell. 2.1. Antal samtycken samt svarsfrekvens på enkätundersökningen.

217 av de totalt 638 personerna som besvarat enkäten uppgav sig vara åkare och flickor/kvinnor, 6 pojkar/män och en åkare ville inte uppge kön. Av övriga kategorier (ej åkare) som besvarade enkäten uppgav sig 314 personer vara flickor/kvinnor, 98 pojkar/män och 2 ville inte uppge kön. Således var 97% av de åkare som svarat flickor/kvinnor och 76% av övriga kategorier (ej åkare; se tabell 2.2 nedan). Detta speglar den könsfördelning som råder bland medlemmar inom svensk konståkning. Medelåldern bland åkare var 14,8 år (206 mellan 10–24 år, tolv åkare mellan 25–34 år, fyra åkare mellan 35–44 år och två åkare mellan 45–54 år).

Kön	Åkare	Övriga kategorier
Flicka/kvinna	217	314
Pojke/man	6	98
Vill inte svara	1	2
TOTALT	224	414

Tabell. 2.2. Könsfördelning enkät svar (n=638).

2.2.3 Webbenkät och statistisk analys

Webbenkätverktyget Monkey Survey Super användes för genomförandet av den kvantitativa delen av utredningen. Webbenkäten är till största del baserad på väletablerade mätinstrument som uppvisat höga psykometriska egenskaper (se nedan). Val av enkätfrågor baserades dels på ålder vad gäller de åkare som tackade ja till att medverka i utredningen (en enkätversion för åkare 10–12 år och en mer utförlig och omfattande för åkare 13 år och äldre). Andra kategorier av deltagare var vårdnadshavare, tränare, styrelsemedlemmar, sportchefer/klubbchefer och föreningsledare. Då de senare kategorierna ofta har dubbla funktioner inom konståkningen (t.ex. både vårdnadshavare och styrelsemedlem) utformades enkäten i en version för varje funktion isolerad och en för dubbla funktioner. Således utformades ett enkätträd bestående av tio versioner av enkäten för att så långt det var möjligt skapa relevanta enkäter för alla funktioner som tackade ja till att medverka i enkätundersökningen.

För statistisk bearbetning av data användes SPSS 27.0. Deskriptiva analyser för beskrivning av frekvens, duration procentsatser och korstabuleringar utifrån olika variabler genomfördes inom ramen för utredningen. Inga ytterligare parametriska eller icke-parametriska statistiska analyser bedömdes nödvändiga för att besvara de frågeställningar som ställts utredningen.

2.2.4 Mätinstrument

De mätinstrument, frågeformulär och utvalda sammansatta frågebatterier, som använts i utredningen har valts utifrån dels de områden (trygga och inspirerande idrottsmiljöer, sund ledarkultur, hållbar idrottslig utveckling, organisation och ledning samt styrdokument och riktlinjer) som utredningen uppdragits att beskriva och belysa samt att de har uppvisat goda psykometriska egenskaper, det vill säga hög mätsäkerhet, i tidigare presenterad forskning. Majoriteten av frågorna hade fasta svarsalternativ företrädesvis på en Likertskala men även frågor med möjlighet till frisvar fanns inkluderat samt avslutningsvis en möjlighet att fritt beskriva områden de saknade i enkäten.

California Bullying Victimization Scale

California Bullying Victimization Scale (CBVS; Felix et al., 2011) består av sex frågor som handlar om olika typer av trakasserier som kan kopplas till en specifik situation som t.ex. skolan. Utredningen har ställt dessa frågor specifikt kopplade till konståkning. Frågorna handlar om, kopplat till konståkning, om åkaren utsatts för att bli retad eller mobbad, kallad för elaka saker, fått rykten spridda om sig, om det skvallrats bakom ryggen, om man blivit utfryst eller ignorerad, knuffad, slagen eller fått sina saker stulna eller förstörda. Frågorna besvarades med ja eller nej där ja efterföljdes av frågor om frekvens av aktuella upplevelser (enstaka gång eller flera gånger i månaden eller oftare). Test-retest-stabilitet har visats vara god bland elever i årskurs 5-6 ($r = .80$) och för årskurs 7-8 ($r = .83$), Cohen's kappas visade resultat mellan $k = .46$ -.64 vilket indikerar överensstämmelse mellan trakasserier och hur ofta dessa rapporteras ha förekommit. Samtliga åkare som deltog i utredningen besvarade dessa frågor.

Sport Climate Questionnaire

The Sport Climate Questionnaire (SCQ; Williams & Deci, 1996) innefattar ursprungligen 15 frågor men en kortare version med 6 frågor har också utvecklats. Utredningen använde den kortare versionen för åkare i åldern 10–12 år. Frågorna mäter specifika tränarbeteenden kopplat till en idrott, här konståkning. Resultaten speglar hur åkaren upplever autonomistöd i sitt idrottande från sin tränare. Frågorna besvaras på en 7-gradig Likertskala med alternativ från "instämmer inte alls" (=1) till "instämmer helt" (=7).

Compulsive Exercise and Training

The Compulsive Exercise Test (CET) har utvecklats av Taranis och kollegor (2011) för att mäta olika dimensioner av tvångsmässig träning. Utredningen har använt en anpassad version utformad av Plateau m.fl. (2014) som har anpassats till svenska förhållanden av svenska forskare vid Kunskapscentrum för Ätstörningar (KÄTS). Etablerade gränsvärden finns för den fullständiga versionen av CET som innehåller fem delskalor. Utredningen har enbart inkluderat två av dessa fem delskalor; "Weight Control Exercise" och "Avoidance of Negative Affect" då dessa skalor både visat sig ha högst mätsäkerhet (faktoranalys) och visat sig mest lämpliga för idrottare. Frågorna handlar om olika beteenden som syftar till att antingen gå ner i vikt eller att hantera negativa känslor med träning. Frågorna besvaras på en Likertskala med svarsalternativ från 0="stämmer aldrig" till 5="stämmer alltid". Båda delskalorna har uppvisat god intern konsistens (Weight Control Exercise: $\alpha = .82$, Avoidance of Negative Affect: $\alpha = .87$; Plateau et al., 2014). Frågorna i CET ställdes till åkare 13 år och äldre.

Parental Investment in Sports Questionnaire (PISQ)

Föräldraengagemang relaterat till idrottande har mätts med Parental Involvement in Sports Questionnaire (PISQ; Lee & MacLean, 1997). PISQ mäter föräldrars engagemang specifikt kopplat till deras barns idrottande. Skalan innefattar tre delskalor som uppvisat acceptabel faktorstruktur och intern konsistens: "Styrande beteende" (faktorladdningar mellan .43-.66; $\alpha = .82$), "Beröm och förståelse" (faktorladdningar mellan .49-.62; $\alpha = .60$) och "Aktiv delaktighet" (faktorladdningar mellan .41-.65; $\alpha = .66$). Instrumentet har således visat adekvat reliabilitet och validitet (Lee & MacLean, 1997). Totalt inkluderas 19 frågor med svarsalternativ på en 5-gradig Likertskala från "Aldrig" till "Alltid" där högre poäng indikerar mer önskvärda beteenden. PISQ inkluderades i enkäten för vårdnadshavare i utredningen.

Penn State Worry Questionnaire for Children (PSWQ-C)

Penn State Worry Questionnaire (PSWQ; Chorpita et al., 1997) innehåller 14 frågor som mäter oro hos barn och ungdomar. Frågorna besvaras på en 4-gradig Likertskala från ”aldrig” (0) till ”alltid” (3). Högre poäng indikerar högre nivåer av rapporterad oro. Instrumentet har uppvisat god intern konsistens på $\alpha = .91$ för de 14 frågorna. PSWQ ingår som rekommendation för bedömning av oro bland barn och ungdomar inom Barn- och ungdomspsykiatri (Dunerfeldt et al., 2010). Barn och ungdomar i generell population har rapporterat ett medelvärde på PSWQ-C på 12,9 poäng medan barn och ungdomar med en ångeststörning rapporterade 22,4 poäng (Päsärelu et al., 2017). PSWQ-C har visat sig vara ett tillförlitligt mått för att identifiera barn med generaliserad ångest (Chorpita et al., 1997; Muris et al., 2001; Pestle et al., 2008) samt att särskilja mellan oro på normal och klinisk nivå bland barn i åldersgruppen 8–12 år. I utredningen användes PSWQ-C för åkare mellan 10–12 år.

Basic Needs Satisfaction in Sports Scale (BNSSS)

Basic Needs Satisfaction in Sports Scale (BNSSS; Ng et al., 2011) har utvecklats för att mäta upplevd kompetens, självbestämmande och tillhörighet hos idrottare och grundar sig i det teoretiska ramverket ”Self Determination Theory” (SDT; Ryan & Deci, 2002, 2007). Idrottaren besvarar frågor utifrån den idrott de utövar, för denna utredning, konståkning. Frågorna besvaras på en 7-gradig Likertskala med svarsalternativ från ”stämmer inte alls” (1) till ”stämmer mycket bra” (7) där en högre poäng indikerar positivt resultat. Stöd för adekvat reliabilitet och begreppsvaliditet för BNSSS har rapporterats (Ng et al., 2011). Frågorna i BNSSS ställdes till samtliga åkare samt till tränare i en för dem anpassad version.

The Coaching Behavior Scale for Sport (CBS-S)

The Coaching Behavior Scale for Sport (CBS-S) är utvecklad utifrån de inlärningspsykologiska principerna i den teoretiska modell som kallas ”Coaching Model”, och som innefattar olika dimensioner av tränarbeteenden. Instrumentet har i tidigare studier rapporterats ha adekvat mätsäkerhet vad gäller validitet och reliabilitet avseende hur tränarbeteenden kan påverka graden av rapporterad ångest hos idrottare (Baker et al., 2000), utveckling av färdigheter att hantera vardagslivet hos aktiva idrottare under gymnasietiden (Gould & Carson, 2010) och för att undersöka tillfredsställelse bland idrottare i såväl lag- som individuella idrotter (Baker et al., 2003). Tidigare studier där CBS-S har använts har god validitet och reliabilitet rapporterats. CBS-S innefattar 47 frågor som besvaras utifrån en 7-gradig Likertskala från 1 (aldrig) till 7 (alltid) där högre score indikerar mer positiva resultat. Frågorna i CBS-S ställdes till åkare 13 år och äldre samt till tränare.

Percieved Parental Autonomy Support Scale (P-PASS)

Percieved Parental Autonomy Support Scale (P-PASS; Mageau et al., 2015) är ett frågeformulär som syftar till att mäta barn och ungdomars uppfattning om föräldrastil, d.v.s. vilka föräldrabeteenden som är mest dominerande i deras föräldraskap. Två olika typer av föräldrabeteenden delas in i kategorierna ”Autonomistödjande beteende” som t.ex. innebär medbestämmande och valmöjligheter för barnet inom givna gränser och ”Psykologisk kontroll” som t.ex. innefattar bestraffningar och skuldbeläggande. P-PASS innehåller 24 frågor och besvaras på en 7-gradig Likertskala med svarsalternativ mellan ”Nästan aldrig” till ”Nästan alltid”. För dimensionen som mäter en autonomistödjande föräldrastil indikerar höga poäng en positiv riktning medan tvärtom gäller för psykologisk kontroll där låga poäng indikerar positiv riktning vad gäller önskvärda föräldrabeteenden som har visat sig relaterade till hälsa och välmående hos barn och ungdomar (Grolnick & Pomerantz, 2009). P-PASS har visat goda psykometriska egenskaper med adekvat faktorstruktur för frågeformulärets två övergripande dimensioner (Autonomistöd och Psykologisk kontroll) och de sex delskalorna: Autonomistöd: ”Valmöjlighet inom givna gränser”, ”Förklara regler och beslut”, ”Medvetenhet om känslor” och för Psykologisk kontroll: ”Hot om bestraffning”, ”Skuldbeläggande” och ”Värdering – prestationsmål”. Hög intern konsistens har rapporterats ($\alpha = .84-.92$; Mageau et al., 2015).

Sexuella trakasserier

Sex frågor om sexuella trakasserier ställdes till åkare 13 år och äldre. Frågorna utgick från definitionen nedan av sexuella trakasserier och hämtades från Universitetskanslersämbetets rapport och var av ja/nej-karaktär (Gröjer et al., 2017).

”Sexuella trakasserier är enligt diskrimineringslagen ageranden som kränker någons värdighet och är av sexuell natur. Några exempel på sexuella trakasserier: tafsande eller annan ovälkommen beröring av sexuellt slag, ovälkomna sexuella anspelningar, kommentarer eller förslag, sexualiserande skämt och spridning av pornografiska bilder eller texter. Svara på frågorna nedan utifrån dina upplevelser inom konståkningen”.

Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire-2 (PMCSQ-2)

Frågeformuläret Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire har ursprungligen utvecklats för att mäta hur idrottare uppfattar hur tränare i sitt ledarskap bygger upp motivationsklimat och strukturer kring målformulering kopplat till idrottandet (Seifriz et al., 1992). En andra version har utvecklats, PMCSQ-2 (Araica & Ruíz, 2000), vilken innefattar 30 frågor fördelade på två övergripande konstrukt, med god intern konsistens, ”Resultatorienterat-” och ”Uppgiftsorienterat” motivationsklimat samt sex delskalor. Delskalor samt intern konsistens inom ramen för konstruktet resultatorienterat motivationsklimat är följande: ”Rivalitet inom gruppen/laget” ($\alpha=.66$), ”Särbehandling” ($\alpha=.93$) och ”Besträffningar för misstag” ($\alpha=.80$). Uppgiftsorienterat motivationsklimat är indelat i ”Ansträngning/utveckling” ($\alpha=.83$), ”Betydelsefulla roller” ($\alpha=.77$), och ”Gemensam inläring” ($\alpha=.66$). PMCSQ-2 har rapporterats ha adekvata psykometriska egenskaper med undantag för delskalorna ”Rivalitet inom gruppen/laget” och ”Gemensam inläring” som knappt rapporterats ha acceptabel intern konsistens. Inom ramen för utredningen utarbetades en för vårdnadshavare, sportchefer och styrelseledamöter anpassad version av PMCSQ-2 för att mäta deras uppfattning om sina barns och ungdomars motivationsklimat inom konståkning.

Organisatorisk och Social Arbetsmiljö (OSA)

Vissa funktioner inom konståkning som t.ex. tränare och sportchefer har sin huvudsakliga anställning och yrkesutövningen inom förening, distrikt eller förbund. OSA har utvecklats på basis av QPSNordic som är ett samnordiskt frågeformulär för psykologiska och sociala faktorer i arbetslivet (Arbetslivsinstitutet, n.d.). Enkäten omfattar nio områden och 56 frågor kopplade till faktorer relevanta för arbetsmiljö och hälsa i yrkeslivet. Dessa nio områden är: arbetsorganisation, arbetsbelastning och krav, handlingsutrymme och kontroll, ledarskap, stöd, kunskaper och utveckling, återhämtning, säkerhet och hälsa och viktiga friskfaktorer. Frågorna besvaras utifrån hur många procent den som svarar instämmer (100%) respektive inte instämmer (0%). Enkäten används i såväl privata verksamheter som i den offentliga sektorn för att mäta arbetsmiljö och hälsa (Prevent, n.d.).

Frågor utformade för utredningen avseende ätbeteenden, måltidsordning, skador och menstruationer

Frågor avseende ätbeteenden såsom att hålla en regelbunden måltidsordning med tillräckligt energiintag, viktminskningsförsök och kompensatoriska och emotionsreglerande beteenden såsom kräkningar baserades på etablerade frågeformulär som använts i långvarig forskning om svenska skolbarn (K Halvarsson et al., 2000; Klara Halvarsson et al., 2002) samt har förankrats i Internationella Olympiska Kommitténs konsensusutlåtande avseende psykisk hälsa (Reardon et al., 2019). Vidare utformades frågor utifrån kriterierna för det som benämns som relativ energibrist inom idrotten (”Relative Energy Deficiency in Sports”; Mountjoy et al., 2018) där menstruationsrubbningar, påverkad benhälsa och ökad förekomst av infektioner är några av konsekvenserna. Frågor utformades på basis av internationella olympiska kommitténs konsensusutlåtande kring hur menstruationen påverkas av ökad träningsmängd, om det förekommer rubbningar såsom utebliven menstruation eller försenad debut. Vidare ställdes frågor om akuta och belastningsskador, infektioner samt hur många dagars träning i följd som åkaren missat till följd av skador eller sjukdom. Frågorna är utformade fritt efter etablerade och validerade frågeformulär

(A. Melin et al., 2014; N. I. Williams et al., 2019). Samtliga frågor undantaget de som handlar om menstruation har ställts till samtliga åkare i utredningen. Frågorna om menstruation ställdes enbart till åkare 13 år och äldre.

Sömn

Ett frågeformulär baserat på det vida använda och etablerade instrumentet ”Insomnia Severity Index” (ISI; Bastien et al., 2001) har utvecklats av utredarna för barn i åldrarna 10–12 år. Omfattningen är åtta frågor som handlar om vanor kopplade till sömnkvalitet, sömnhygien och skärmanvändande samt upplevelse av att vara utvilad på morgonen. Frågorna ställdes i utredningen till åkare mellan 10–12 år.

Depression Anxiety Stress Scale

Depression Anxiety Stress Scale (DASS; Lovibond & Lovibond, 1995) är ett självskattningsinstrument som mäter depression, ångest och stress under den senaste veckan. Skalan skiljer mellan ångest och stress/spänning. Originalversionen av DASS innehåller 42 frågor men en kortversion, som numera är den som är mest använd, finns att tillgå på 21 frågor (DASS-21). DASS-21 är den version som använts i utredningen för ungdomar 13 år och äldre. Varje fråga har fyra svarsalternativ på en Likertskaala från 0–3, där ett högre score indikerar högre förekomst av symtom. DASS-21 har visat hög test-retest reliabilitet och intern konsistens ($\alpha = 0.81-0.96$; Alfonsson et al., 2017; Lovibond & Lovibond, 1995). Instrumentet har visat goda mätegenskaper både i generell och kliniska populationer. Skalan tolkas enligt följande poäng (se tabell 2.3 nedan) där poäng över de som anges för ”normal” är en indikation på olika nivåer av symtom på besvärande nivå:

	Depression	Ångest	Stress
Normal	0-9	0-7	0-14
Mild	10-13	8-9	15-18
Måttlig	14-20	10-14	19-25
Allvarlig	21-27	15-19	26-33
Mycket allvarlig	28+	20+	34

Tabell. 2.3. Tolkingsnyckel för skalan Depression Anxiety Stress Scale. Skalan användes i utredningen för åkare som var 13 år och äldre.

2.3 KVALITATIV DESIGN

2.3.1 Deltagare och urvalsprocess

Utredningen uppdrogs att inkludera ärenden inkomna under året 2019 till Riksidrottsförbundets (RF) visselblåsfunktion (Riksidrottsförbundet, n.d.), nu elitaktiva åkare och elitåkare som avslutat sina konståkningskarriärer, personer som på eget initiativ kontaktat utredningen med önskan om att medverka samt ett representativt urval från föreningar, specialidrottsdistriktsförbund samt förbund.

Utöver de personer som inbjöds att medverka i en personlig djupintervju med en av utredarna via RFs Visselblåsartjänst eller som kontaktat utredningen på eget initiativ genomfördes en lottning för alla föreningar, stratifierat enligt geografisk spridning och antal medlemmar i de olika föreningarna för att etablera en grupp av personer som speglar fördelningen av konståkningsföreningar i Sverige. Resultatet blev totalt 70 personer från olika funktioner (åkare/f.d. åkare, tränare, vårdnadshavare, styrelse/sportchef, förbundsstyrelse/kansli/distriktsstyrelse) finns representerade från 9 av 11 distrikt och 32 olika föreningar (se tabell 2.4 nedan). En familj önskade vara anonym därav finns ingen information att tillgå avseende distrikt eller förening.

Kategori	Antal	Distrikt	Antal
Åkare	26	Göteborg	12
Tränare	8	Mellersta Norrland	2
Vårdnadshavare	21	Norrbottnen	1
Styrelse/Sportchef	7	Skåne	9
Förbundsstyrelse/Kansli/Distriktstyrelse	8	Stockholm	31
		Västra Götaland	4
		Västra Svealand	2
		Östra Götaland	2
		Östra Svealand	1
		Anonym	1
TOTALT	70	TOTALT	65*

*Av de totalt 70 respondenter som intervjuades tillhörde fem inte någon specifik förening beroende på uppdrag i förbundet.

Tabell. 2.4. Antal djupintervjuer samt fördelning på kategori och distrikt.

2.3.2 Djupintervjuer och analys

Semistrukturerade intervjuer genomfördes enligt en frågestruktur med öppna frågor som innefattade de fem arbetsområdena som uppdragets utredningen att belysa och beskriva. Dessa områden var: trygg och inspirerande idrottsmiljö, sund ledarkultur, hållbar sportslig utveckling, organisation och ledning samt styrdokument och riktlinjer. Intervjuerna genomfördes online via en för sjukvård godkänd plattform avseende sekretess (HIPAA, n.d.). Konfidentialitet säkerställdes i samband med mailkontakt och vid intervjuens början. Tidsomfattningen per intervju var i genomsnitt 79.9 minuter (27–141 minuter).

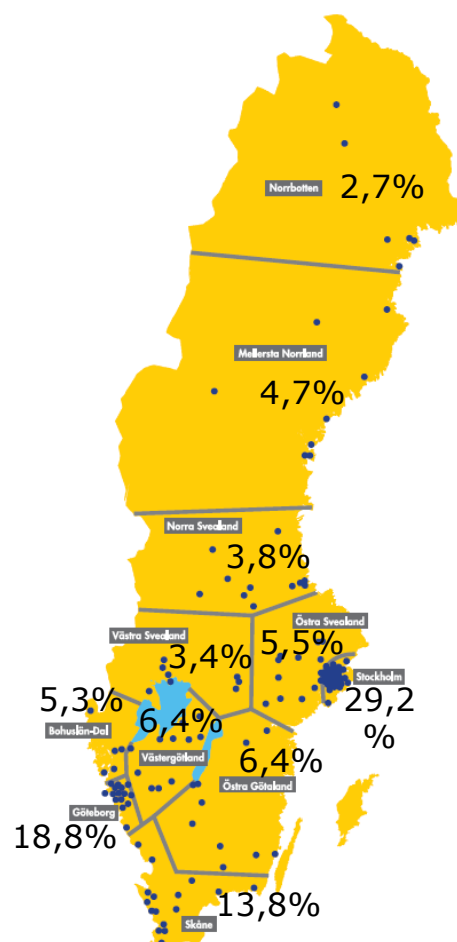
Intervjuerna, tillsammans med frisvar (n=289) från webbenkätens sista och helt öppna fråga, transkriberades och textanalyserades. En förenklad innehållsanalys genomfördes för att identifiera olika teman samt extrahera information tills dess att varje tema ur datasetet var mättat. Teman centrala för utredningens syfte enligt uppdragsbeskrivning har kvantifierats och sammanfattats för att så väl som möjligt spegla det sammantagna budskapet samt säkerställa att möjligheten att identifiera enskilda personer utslutits.

3 RESULTAT

Resultaten presenteras både utifrån kvantitativa och kvalitativa analyser. Analyserna presenteras utifrån varje delområde och frågeställning i utredningen. De kvalitativa resultaten är en kvantifiering utifrån textanalys av de mest vanligt förekommande svaren i både djupintervjuer och fritextsvaren i enkäten (utan tillhörande fråga). De kvantitativa resultaten baseras på deskriptiva analyser på basis av enkätundersökningen. Således varvas kvantitativa och kvalitativa resultat i redovisningen. Innebörden av resultaten illustreras och exemplifieras av unika citat från deltagare som antingen medverkat i djupintervju eller på eget initiativ formulerat sig i den öppna fritextfrågan i enkäten. Dessa citat är exakta formuleringar och inte en kvantifiering av ett antal svar, såsom i de kvalitativa analyserna.

3.1 DELTAGARE ENKÄTUNDERSÖKNING

Resultatet av deltagandet i enkätundersökningen visar att fördelningen av deltagare motsvarar fördelningen av föreningar och medlemmar i Sverige. Storstäderna har flest föreningar och medlemmar (se figur 3.1). Totalt medverkade 638 personer i enkätundersökningen (utredningens population): åkare (10–12 år: n=58; 13 år och äldre: n=166), tränare (n=49), sportchef/klubbchef (n=1), föreningsledare (n=1), styrelseledamöter (n=9), vårdnadshavare (n=258), vårdnadshavare och tränare/föreningsledare (n=7), styrelseledamot och tränare/föreningsledare och styrelseledamot och vårdnadshavare (n=73). Se även diagram 3.2 nedan.



Figur. 3.1. Svarsfrekvens och geografisk spridning. Enkätundersökning (n=638).

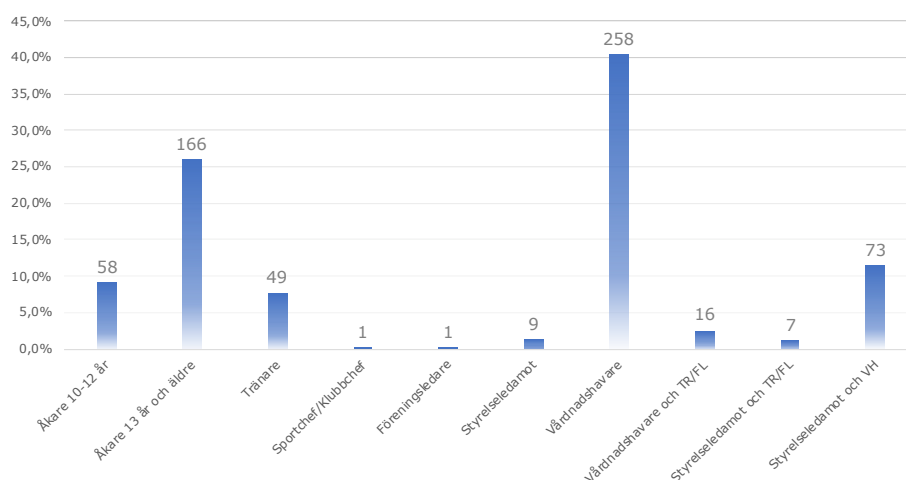


Diagram. 3.2. Antal medverkande i enkätundersökningen fördelat per kategori.

Utredningens population är således ett självselektat urval från den totala konståkningspopulationen i Sverige. Urvalet har således genomförts utifrån de förutsättningar som givits. En enkel uppskattning av utredningspopulationens representativitet har genomförts utifrån Svenska Konståkningsförbundets årsrapport 2019, sorterad efter distrikt. Alla medlemmar i åldrarna 0–20 år (n=24 410) från samtliga föreningar i Sverige har summerats och därefter har procentuell fördelning beräknats för de elva distrikten. Dessa medlemmar kan likställas med de åkare som medverkar i utredningen. Tabell 3.3 nedan visar att utredningspopulationen väl stämmer överens med den totala populationen av medlemmar i åldrarna 0–20 år i svensk konståkning.

Kategori	Sveriges Konståkningspopulation	Utredningens population
Åkare (medlemmar 0-20 år i årsrapporten)	38,0%	35,1%
Tränare/Ledare	3,7%	8,0%
Vårdnadshavare	57,1%	42,9%
Styrelse	1,2%	13,9%
TOTALT	100%	100%

Tabell. 3.3. Fördelningen av kategorierna i utredningens enkätundersökning i jämförelse med den totala konståkningspopulationen i Sverige.

Då familjekonstellationer kan se mycket olika ut valdes en faktor på 1,5 vårdnadshavare per åkare vilket ger 36 615 vårdnadshavare för åkare inom svensk konståkning. Detta innebär att 57,1% av medlemmarna inom svensk konståkning är vårdnadshavare och att motsvarande andel för utredningens population är 42,9%. Således är andelen vårdnadshavare förhållandevis lägre i utredningen jämfört med svensk konståknings hela population. För tränare och ledare genomfördes samma förfarande, samtliga ledare i Sverige summerades (n= 2 373) för att sedan beräkna hur stor andel av förbundets medlemmar som är tränare eller ledare. Tabell 3.3 (ovan) visar att andelen tränare i utredningens population är högre än i hela svenska konståkningspopulationen. Antalet styrelsemedlemmar inom svensk konståkning finns inte presenterat i förbundsrapporten från 2019. För att beräkna andelen styrelsemedlemmar i Sverige lottades en förening från varje distrikt och information om antalet styrelsemedlemmar i dessa föreningar inhämtades från respektive förenings hemsida. I genomsnitt hade dessa föreningar sex styrelsemedlemmar, vilket multiplicerades med antal föreningar i Sverige vilket resulterade i en uppskattning av att det finns 768 styrelsemedlemmar inom svensk konståkning. Detta innebär att 1,2% av konståkningspopulationen i Sverige utgörs av styrelsemedlemmar att jämföra med utredningens population där andelen är 13,9%.

Sammanfattningsvis överensstämmer utredningens population mycket väl med den totala konståkningspopulationen i Sverige vilket indikerar god representativitet för utredningens resultat.

Tabell 3.4 nedan visar den geografiska spridningen avseende de åkare som medverkade i enkätundersökningen utifrån tävlingsnivå ("elitåkare", "tävlingsåkare" och "tävlar inte"). Samtliga distrikt finns representerade och fördelningen mellan de olika tävlingsnivåerna motsvarar faktisk fördelning i Sverige.

Tävlings-nivå	Bohuslän Dalsland	Göteborg	Mellersta Norrland	Norra Svealand	Norr- botten	Skåne	Stock- holm	Väster- götland	Västra Svealand	Östra Götaland	Östra Svealand	TOTALT
Elitåkare	2	11	2	0	0	9	16	2	1	1	2	46
Ej elitåkare	4	20	8	8	4	25	36	8	7	17	14	151
Tävlar inte	2	2	1	1	2	4	10	2	1	1	1	27
TOTALT	8	33	11	9	6	38	62	12	9	19	17	224
Andel åkare i utredningen	3,6%	14,7%	4,9%	4,0%	2,7%	16,9%	27,6%	5,3%	4,0%	8,5%	7,6%	100%
Medlemmar 0 – 20 år i samtliga föreningar i Sverige	4,1%	13,2%	5,1%	4,5%	2,5%	13,5%	30,5%	6,6%	2,0%	10,6%	7,5%	100%

Tabell. 3.4. Enkätundersökning åkare. Geografisk spridning utifrån tävlingsnivå samt jämförelse med hela populationen inom svensk konståkning.

3.1.1 Vad kännetecknar svensk konståkning?

De semi-strukturerade djupintervjuerna (n=70) inleddes med den öppna frågan: ”Vad kännetecknar svensk konståkning?”. Åkarna svarade att svensk konståkning var en livsstil, att det var förenat med glitter, glamour och korta kjolar och att det egentligen är en väldigt rolig sport. Vidare svarade de att de älskade sporten – men inte miljön, att sporten är korrupt, att den styrs av några få tränare och att det är mycket allvar och lite glädje. De tränare som medverkade i intervjuerna uttryckte att konståkning är en komplex och mångsidig idrott. De uttryckte också att det finns problem med auktoritärt ledarskap och bristande styrning från förbundets högsta ledning samt bristande kunskap generellt. De vårdnadshavare som deltog i intervjun uppgav att det råder tystnad inom svensk konståkning och att barnen ska tiga och inget säga. De uppgav att konståkning är en gammalmodig idrott som pågår utan insyn i ett slutet rum. Det uppges förekomma mycket skador, kosta mycket pengar samt att det råder en osund mentalitet. Vårdnadshavarna uppgav också att det finns mycket passion för idrotten. När frågan ställdes till styrelseledamöter och sportchefer (föreningar) framkom att de tyckte att konståkning är en fantastisk sport där alla kan vara med. En idrott som kombinerar styrka, smidighet och fys – från nybörjare till elit, barn eller vuxna. Det är en dyr sport, en sport som sprider glädje. Det framkommer också att de uppfattar att det råder en föråldrad och auktoritär ledarstil och miljö. Slutligen rapporterade förbundsstyrelse, kansli och distriktsordföranden att konståkningen står för de tre värdeorden: Glädje, Glöd och Gemenskap och att det är en idrott som uttrycker både idrott och kultur. Från några distrikt rapporterades att konståkning är en tjej- och mammasport och att det fungerar bra så länge man är i skridskoskolan, men när testerna börjar - då uppges det hända något som är osunt med åkare, föräldrar och tränare.

Sammanfattningsvis framkommer en hög passion för konståkning som idrott och konstform, en livsstil som tidigt kräver tid och pengar, samt där alla kategorier vittnar om auktoritärt och bristfälligt ledarskap på alla organisationsnivåer. Det är en idrott som snabbt blir på allvar.

3.2 TRYGGA OCH INSPIRERANDE IDROTSMILJÖER

3.2.1 Mobbning och emotionella övergrepp

Av de 224 åkare, 10 år och äldre, som besvarade enkätfrågor om mobbning i samband med konståkning (California Bullying Victimization Scale) uppgav 21% (n=47) att de blivit kallade för elaka saker, 21,4% att det spridits rykten eller skvaller om dem, 27,7% (n=62) att de blivit utfrysta eller utskällda, 4,9% (n=11) att de blivit slagna, knuffade eller att någon gjort dem fysiskt illa, 11,2% (n=25) att någon stulit från dem eller förstört deras saker, samt 6% (n=14) att de utsatts för falska rykten på nätet (t.ex. på sociala medier). Se tabell 3.5 nedan.

Typ av mobbning	Förekomst
Uppger att de blivit kallade för elaka saker.	21,0% (n=47)
Uppger att det spridits rykten eller skvaller.	21,4% (n=48)
Uppger att de blivit utfrysda eller utskälda.	27,7% (n=62)
Uppger att de blivit slagna, knuffade eller att någon gjort dem fysiskt illa.	4,9% (n=11)
Uppger att någon stulit från dem eller förstört deras saker.	11,2% (n=25)
Uppger att de utsatts för falska rykten på nätet (t.ex. sociala medier).	6,2% (n=14)

Tabell. 3.5. Förekomst och typ av mobbning bland åkare i samband med konståkning. Enkät svar (n=224 åkare 10 år och äldre).

På frågan ”vem har utsatt dig för dessa händelser” svarar 12,9% (n=29) att det är andra åkare i samma ålder och klubb, 10,7% (n=24) den egna tränaren, 4,9% (n=11) andra äldre åkare i den egna klubben och 4,0% (n=9) uppger tränare för en annan grupp i samma klubb. För svarsalternativet ”annan” uppgav 1,3% (n=3) styrelsen, 0,9% (n=2) annan förälder och 0,4% (n=1) egen förälder. Se tabell 3.6 nedan.

Vem som utsatt åkaren för mobbning	Förekomst
Andra åkare i samma ålder i min klubb.	12,9% (n=29)
Min egen tränare.	10,7% (n=24)
Andra åkare som är äldre i min klubb.	4,9% (n=11)
Tränare för en annan grupp i min klubb.	4,0% (n=9)

Tabell. 3.6. Förekomst och vem som utsatt åkaren för mobbning. Enkät svar (n=224 åkare 10 år och äldre).

Vid intervjuerna med åkare (n=26) uppgav 20 av 26 att de själva blivit utsatta för- eller sett andra bli utsatta för missförhållanden i samband med konståkning. Exempel på missförhållanden som uppgavs var bestraffningar, hot om nedflyttning eller tränarbyte, personangrepp och mobbning, utfrysning och att tränare tar hårt i åkare och drar i håret.

Dessa resultat kan sammanfattas med att emotionella övergrepp är vanliga inom svensk konståkning, d.v.s. att åkare utsätts för elaka kommentarer, utfrysning, bestraffning och förödmjukelser. Det förekommer rädsla för tränare och tränare utsätter åkare för emotionella övergrepp. Åkare utsätter också varandra för emotionella övergrepp även om åkare på det stora hela uppger att de värderar kamratskap högt. Det finns beskrivningar av att tränare uppmanar sina åkare att utsätta varandra för emotionella övergrepp i en särskild ”hackordning”.

Citat från åkare: ”Jag har inget emot att träna mycket och hårt – men man behöver inte vara elak för det”.

3.2.2 Sexuella trakasserier

Av de 166 åkare (13 år och äldre) som svarade på frågor i enkäten om sexuella övergrepp i samband med konståkning (National Survey of Student Engagement) uppgav 5,4% (n=9) att de varit utsatta för sexuella trakasserier under de senaste tre månaderna och 2,4% (n=4) uppgav att de inte visste samt de flesta, 92,2% (n=153) svarade nej på frågan. Se tabell 3.7 nedan.

Sexuellt trakasserad de senaste 3 månaderna	
Ja	5,4% (n=9)
Nej	92,2% (n=153)
Vet inte	2,4% (n=4)

Tabell. 3.7. Förekomst av sexuella trakasserier. Enkät svar (n=166 åkare 13 år och äldre).

Sex personer rapporterade via fritextsvar i enkätens öppna fråga förekomst av sexuella trakasserier i samband med konståkning.

Resultatet kan sammanfattas till att sexuella övergrepp inom konståkningen förekommer om än i liten skala. Det finns också rapporter om trakasserier där det ej framgår i vilken kontext inom konståkningen det handlar om.

Citat från fritextsvar i enkäten från en vuxen: "Jag saknade frågor om sexuellt utnyttjande. I vår förening har det förekommit från tränarstaben. Vi har också tränare som kör med förödmjukelser och bestraffningar av enskilda åkare inför gruppen, helt vederbörligt".

3.2.3 Exempel på missförhållanden

Av de 26 åkare som medverkade i intervjuerna uppgav 20 av 26 att de blivit utsatta för olika typer av missförhållanden. Exempel som rapporteras är att tränare skriker och skäller på åkare inför andra, att tränare kommenterar vikt på åkare inför andra. Åkarna rapporterar att de bevittnat tränare utsätta andra åkare för det som benämns som "vikthets" (d.v.s. uppmaning till vikttnedgång) oftare än de blivit utsatta själva. Vidare rapporteras att åkare kräks av oro och nervositet i samband med träning och att de gråter på toaletten efter eller i samband med träningen. Fysiska aspekter förekommer såsom att tränare sparkar hårt i sargen, tar hårt i armarna eller blockerar vägen på isen för åkaren.

Resultaten kan sammanfattas med att missförhållanden såsom utfrysning, utskällning, förödmjukelse och kroppshets är återkommande i intervjuerna samt att det förekommer beteenden som är fysiskt hotfulla.

Citat från åkare: "Jag har tränat en del utomlands, det är hård träning, föräldrar som pressar och det skriks mer. Det är ett sätt att uppföstra barn".

3.2.4 Mående, stress, ångest och nedstämdhet bland åkare 13 år och äldre

Av de 166 åkare (13 år och äldre) som besvarade enkäten avseende stress, ångest och nedstämdhet (Depression, Anxiety, Stress Scale-21) rapporterade elitåkarna högre förekomst av symtom på alla tre skalorna följt av tävlingsåkare och de åkare som inte tävlar (se tabell 3.8). Resultaten indikerar att elitåkarnas symtomnivå motsvarar milda kliniska problem, vilket betyder högre än vad som betraktas som normala symtom. Tävlingsåkarna rapporterar symtom på nedstämdhet på mild klinisk nivå (d.v.s. över normala symtom med hänvisning till generell population) och inom gränsen för vad som betraktas som normalt för ångest och stress. Åkare som inte tävlar rapporterar inom normalgränsen för alla tre symtomkategorierna, nedstämdhet, ångest och stress (se tabell 3.8 nedan).

Tävlingsnivå	Depression	Ångest	Stress
Elitåkare (n=40)	12,6*	8,4*	16,4*
Tävlingsåkare (upp t.o.m. A-nivå, n=106)	11,2*	6,5	11,8
Åkare som ej tävlar (n=20)	8,1	5,9	8,8

*Klinisk indikation på mild depression, ångest och stresssymptom.

Tabell. 3.8. Förekomst av depression, ångest och stress. Enkät svar (n=166 åkare 13 år och äldre).

Sammanfattningsvis rapporterar elitåkare symptom på nedstämdhet, ångest och stress på mild klinisk nivå vilket betraktas som högre än normalt. Tävlingsåkare rapporterar detsamma för nedstämdhet men inom normal nivå för ångest och stress. De åkare som inte tävlar rapporterar normala nivåer av symptom på nedstämdhet, ångest och stress.

3.2.5 Mående bland yngre åkare (10–12 år) avseende sömn och oro

Vad gäller sömn (frågor baserade på Insomnia Severity Index) bland de yngre åkarna i åldern 10–12 år rapporterade majoriteten att de går till sängs mellan kl. 20.00-21.30 och att de stänger av sina skärmar när de ska sova. Flertalet somnar inom 30 minuter och resterande inom en timme. De flesta uppger att de inte vaknar flera gånger under natten eller vaknar för tidigt på morgonen. Ungefär hälften uppger sig känna sig utvilade när de vaknar på morgonen och den andra hälften gör det ibland (se tabell 3.9 nedan).

Sömnvanor	Förekomst
Går till sängs mellan kl. 20.00-21.30.	71,0% (n=41)
Stänger av sina skärmar när de ska sova.	83,0% (n=48)
Somnar inom 30 minuter.	77,6% (n=45)
Somnar inom 1 timme.	22,4% (n=13)
Vaknar <i>inte</i> upp under natten.	84,4% (n=49)
Vaknar <i>inte</i> för tidigt på morgonen.	79,0% (n=46)
Känner sig utvilade när de vaknar.	46,6% (n=27)
Känner sig <i>ibland</i> utvilade när de vaknar.	41,3% (n=24)

Tabell. 3.9. Sömnvanor bland yngre åkare. Enkät svar (n=58 åkare 10–12 år).

Vad gäller oro (Penn State Worry Questionnaire för Children) uppger åkare, i sina enkät svar, på både elit och tävlingsnivå nivåer av symptom som ligger markant högre än vad som rapporterats i generella populationer (se tabell 3.10 nedan). Åkare som inte tävlar rapporterar marginellt mindre grad av symptom på oro.

Tävlingsnivå	Oro
Elitåkare (n=6)	23,3
Tävlingsåkare (upp t.o.m. A-nivå, n=45)	22,3
Åkare som ej tävlar (n=7)	21,1

Jämförelsevärden:

Barn från generell population: 13,0

Barn med ångesttillstånd: 22,4

(Påsärelu et al., 2017)

Tabell. 3.10. Förekomst av oro bland yngre åkare. Enkät svar (n=58 åkare 10–12 år).

Citat elitåkare: "Jag tänker på träningen hela dagen när jag är i skolan. Funderar på vilket humör tränaren kommer vara på. Jag har ofta ont i magen när jag ska gå till träningen".

Sammanfattningsvis rapporterar de yngre åkarna att de får tillräckligt med sömn och rapporterar inte att de har sömnproblem. Flertalet stänger av sina skärmar när de ska sova. Dock förekommer höga nivåer av rapporterad oro. Oro utgör en central del av ångesttillstånd och åkarna rapporterar samma nivåer av oro som rapporterats bland barn med ångestdiagnoser.

3.2.6 Föräldraengagemang

Samtliga åkare (10 år och äldre) besvarade frågor i enkäten om föräldraengagemang (Perceived Parental Autonomy Support). Samtliga åkare på alla tre nivåerna (elit, tävling och ej tävling) rapporterar att de upplever ett gott autonomistöd från sina föräldrar. De uppger också att de inte upplever att föräldrarna tillämpar psykologisk kontroll i sitt föräldraskap (se tabell 3.11 nedan).

Typ av beteende	Elitåkare (n=46)	Tävlingsåkare upp t.o.m. A-nivå, (n=151)	Åkare tävlar ej (n=27)
Autonomistöd (Scoring 1-7 där 7=önskvärt/positivt)	6,2	6,1	6,0
Valmöjligheter inom givna gränser	6,4	6,3	6,2
Förklara regler och beslut	4,6	4,5	4,4
Medvetenhet om känslor	6,0	6,0	5,8
Psykologisk kontroll (Scoring 1-7 där 1=önskvärt/positivt)	1,7	1,5	1,4
Hot om bestraffning	1,5	1,5	1,3
Skuldbeläggande	1,7	1,5	1,4
Värdering - prestationsmål	1,8	1,6	1,5

Tabell. 3.11. Upplevt föräldraengagemang bland åkare. Enkät svar (n=224 åkare 10 år och äldre).

Vid intervjuerna av 26 åkare framkommer att 20 upplever sig nöjda med sin relation till föräldrarna och de uppger att de är stöttande och ställer rimliga krav vad gäller konståkning. Sex åkare uppger att de upplever att deras föräldrar ställer för höga krav och pushar för hårt i deras konståkning. De säger sig ha negativ erfarenhet av sina föräldrars engagemang.

Citat huvudtränare: "Det här med föräldrar och delaktighet är klurigt. Å ena sidan är det trevligt när de flesta hänger i hallen, dricker kaffe med varandra och umgås... Å andra sidan har jag föräldrar där som bara filmar barnen och stör träningen. Barnen tittar mer på föräldrarnas "coachning" än på min. Det blir en svår fråga- är det bäst för barnen att ha föräldrarna där eller inte...?".

Föräldraengagemang utifrån de två övergripande dimensionerna autonomistöd och psykologisk kontroll kan delas in i ytterligare sex under-dimensioner, tre per övergripande dimension. Tabell 3.11 (ovan) visar att åkare på alla nivåer (elit, tävling och ej tävling) rapporterar ett högt autonomistöd från sina föräldrar avseende dimensionerna valmöjlighet inom givna gränser och medvetenhet om känslor. Resultatet kan betraktas som medelhögt vad gäller åkarnas upplevelse av hur föräldrar förklarar regler och beslut. Samtliga åkare, på alla tre nivåer, rapporterar att deras föräldrar inte utövar psykologisk

kontroll såsom hot om bestraffningar, skuldbeläggande samt värderar utifrån prestationsmål i sitt föräldraskap.

Vid intervjuerna med tränare (n=8) framkommer att majoriteten är nöjda med relationen till åkarnas föräldrar. De uppger också att kommunikation med föräldrar tar mycket tid och att den upplevs som krävande. Ett par tränare uppger också problem med föräldrar som vill pressa och styra. Vid intervjuerna med föräldrar (n=21) framkom att flertalet uppger att de stöttar sina barn och ungdomar i deras konståkning, ekonomiskt och praktiskt genom att göra matlådor och skjutsa. Några av föräldrarna har varit aktiva i styrelsearbete. Flera av föräldrarna uppger att det är svårt att ha åsikter och att vara engagerad då det straffar barnen.

Föräldrarna besvarade ytterligare frågor i enkäten (n=258) om sitt engagemang i sina barn och ungdomars konståkning (Parental Involvement in Sports Questionnaire). De uppgav att de engagerar sig i hög grad genom att ge beröm och förståelse, i medelhög grad genom att vara aktivt delaktiga och de uppgav låg förekomst av styrande beteenden (se tabell 3.12 nedan). Vid intervjuer på samma ämne (n=21) framkom att föräldrar upplever idrottsmiljön som sluten och att de upplever att de inte tillåts vara delaktiga i sina barns konståkning. De uppger att de tycker det är svårt att uttrycka åsikter inom konståkningen då deras barn straffas med utskällningar och utfrysning.

Engagemang	Föräldrar (n=258)
Aktiv delaktighet (Scoring 1-5 där 5=önskvärt positivt)	3,6
Styrande beteende (Scoring 1-5 där 1=önskvärt positivt)	1,8
Beröm och förståelse (Scoring 1-5 där 5=önskvärt positivt)	4,7

Tabell. 3.12. Föräldrarnas eget engagemang i idrotten. Enkätvar vårdnadshavare (n=258).

Sammanfattningsvis uppger samtliga åkare, oavsett tävlingsnivå, att de har ett gott autonomistöd från sina föräldrar, d.v.s. gott stöd kring självbestämmande inom givna ramar och med låga nivåer av psykologisk kontroll. Föräldrar uppger högt engagemang vad gäller sina barns konståkning och de anser sig uttrycka beröm och förståelse för sina barn oavsett prestation. Vidare rapporterar föräldrar att de inte tillåts vara delaktiga i sina barns konståkning och att de upplever idrottsmiljön som sluten utan möjlighet till insyn eller delaktighet. Vissa tränare uppger utmaningar med föräldrar som pressar sina barn och ungdomar, "lägger sig i" och styr.

Citat pappa till elitåkare: "Jag klev upp 04.30 varje morgon och kokade gröt till min ungdom samt fixade matlådor och skjutsade till morgonträningen. Det var mitt sätt att hjälpa till".

3.3 SUND LEDARKULTUR

3.3.1 Tränarbeteenden

Åkare (13 år och äldre, n=166) och tränare (n=49) fick i enkäten besvara frågor om Tränarbeteenden (Coaching Behavior Scale for Sport), d.v.s. åkarna skattade tränarens beteende och tränare skattade sitt eget. Resultat avser sex olika dimensioner av tränarbeteenden, träning och planering, tekniska färdigheter, mental förberedelse, målformulering, tävlingsstrategier och personlig relation. Vidare presenteras resultatet utifrån tävlingsnivå för åkare och utbildningsnivå för tränare (se tabell 3.13 nedan). Med undantag av tekniska färdigheter och personlig relation skattar elittränare sina positiva

tränarbeteenden högre än sina tränarkollegor med lägre tränarutbildning. För tekniska färdigheter rapporterade tränare (Steg ≤ 3) försumbart högre än elittränarkollegorna och lika högt för personlig relation. Vad gäller åkare skattar elitåkare sina tränares positiva beteenden högre än åkare på lägre nivåer med undantag för personlig relation där de åkare som inte tävlar skattar personlig relation med tränare högst bland åkarna. Vid särskild jämförelse mellan elittränare och elitåkare visar resultaten att elittränare genomgående för de sex aspekterna av tränarbeteenden skattar sina egna beteenden mer positivt än vad de uppfattas av elitåkarna. Sammantaget skattar tränare på alla nivåer sina egna tränarbeteenden mer positivt än vad åkarna gör.

Tränarbeteende							
Kategori	Summering av delskalorna	Träning och planering	Tekniska färdigheter	Mental förberedelse	Målformulering	Tävlingsstrategier	Personlig relation
Samtliga åkare	4,5						
Elitåkare (n=40)		4,7	5,1	3,5	4,0	5,1	5,0
Tävlingsåkare (upp t.o.m. A-nivå, n=106)		4,4	5,1	3,1	3,3	4,4	5,2
Åkare som ej tävlar (n=20)		4,5	4,8	3,2	3,6	3,6	5,4
Samtliga tränare	5,5						
Elittränare Steg 4 (n=16)		4,9	6,2	5,4	5,3	6,1	6,5
Tränare $\leq$ Steg 3 (n=31)		3,3	6,3	4,6	4,6	4,7	6,5
Ingen utbildning (n=2)		3,4	5,4	2,7	1,6	3,3	6,2

Scoring 1-7 där 1=aldrig och 7=alltid.

Tabell. 3.13. Tränarbeteenden. Åkares och Tränarnas egna upplevda tränarbeteende. Enkät svar (Åkare n=166, Tränare n=49).

Sammanfattningsvis skattar tränare sina egna beteenden kopplade till konstakning mer positivt än vad åkarna gör. Elittränare skattar sina tränarbeteenden mer positivt än tränare på lägre nivå och de skattar även dessa beteenden mer positivt än vad elitåkare gör.

*Citat elitåkare: "I allt jag gör funderar jag över vad min tränare skulle tycka vore bra – vad jag säger, har på mig... h*n är alltid med mig i mitt huvud".*

3.3.2 Idrottsklimat yngre åkare

De yngre åkarna (10–12 år; n=58) besvarade frågor som handlade om deras upplevda idrottsklimat (Perceived Autonomy Support: Sports Climate Questionnaire). Elitåkare, tävlingsåkare och åkare som inte tävlar skattar sin idrottsmiljö likvärdigt dock med försumbar skillnad. Resultatet indikerar en idrottsmiljö med godtagbart autonomistödande ledarskap men med utrymme för förbättring (se tabell 3.14 nedan).

Tävlingsnivå	Upplevt idrottsklimat
Elitåkare (n=6)	5,5
Tävlingsåkare (upp t.o.m. A-nivå, n=45)	5,4
Åkare som ej tävlar (n=7)	5,6

Min: 1 = stämmer inte alls
Max: 7 = stämmer helt
(Ju högre värde desto bättre betyg på upplevt idrottsklimat)

Tabell. 3.14. Upplevt idrottsklimat bland yngre åkare. Enkät svar (n=58 åkare 10–12 år).

3.3.3 Mer om tränarbeteenden

Vid intervjuerna med åkarna (n=26) framkommer att 20 av dessa 26 har både själva blivit utsatta för missförhållanden och sett andra åkare bli det. De mest vanligt förekommande är kontrollerande, favorisering, utfrysning, utskällning, fysiska övergrepp såsom att dra i håret eller ta hårt i armar, emotionella övergrepp såsom hot och förödmjukelse och bestraffning. Åkare uppger också att många är rädda för sina tränare, att de inte får säga vad de tycker, inte får ringa sina föräldrar, att föräldrar inte får följa med på träning och tävling, kränkningar, gör illa fysiskt och hot om repressalier.

Sammanfattningsvis framkommer indikationer på missförhållanden i termer av fysiska och emotionella övergrepp samt på beteenden som bryter mot barnkonventionen.

Citat åkare: "Det finns en hierarki bland tränare. Ju bättre åkare de har – desto mer OK är det att behandla dem som skit".

3.3.4 Åkarnas önskelista - vad åkare uttrycker att de önskar av sina tränare

Nedanstående önskemål är vad åkare vid intervjuer tillsammans med frisvar från enkätens öppna fråga anger att de önskar av sin tränare:

- Ta hänsyn till alla – oavsett hur duktig man är.
- Skada inte åkare.
- Känna sig trygga.
- Få äta tillsammans med andra åkare på tävlingar.
- Prata om hur åkare mår.
- Prata med oss istället för att skrika.
- Ge konstruktiv feedback istället för att kalla åkarna för en "katastrof".
- Kommunicera inte med elaka kommentarer.
- Ta bort tränare som inte är snälla.
- Våga lita på tränaren.
- Gemensam träningsplanering.
- Skapa glädje och gemenskap.
- Alla vill lära sig och alla vill ha hjälp.
- Måna om barnen.
- Lyssna på åkarna.
- Låt åkare få träna på det de behöver.

Sammanfattningsvis visar resultatet att åkare vittnar om problematiska tränarbeteenden och andra strukturer i idrottsmiljön.

Citat åkare: "Sluta med särbehandling, bestraffningar och kränkningar. Börja behandla alla lika".

3.3.5 Klubbyte och tävlingsnivå

Resultatet på enkäten visar att åkare på elitnivå byter klubb oftare än åkare på lägre nivå. Detta kan både spegla problem i idrottsmiljön men också att elitsatsande åkare behöver träna där elittränare finns.

Tävlingsnivå	Antal klubbyten
Elitåkare (n=46)	2,4
Tävlingsåkare (upp t.o.m. A-nivå, n=151)	1,4
Åkare som ej tävlar (n=27)	1,6

Tabell. 3.15. Antal klubbyten bland åkare. Enkät svar (n=224 åkare 10 år och äldre).

3.3.6 Åkare och tränares uppfattning om tillfredsställelse av grundläggande psykologiska behov och dess samband med symtom på psykisk ohälsa

Åkares och tränares upplevda tillfredsställelse av grundläggande psykologiska behov (Basic Psychological Needs Satisfaction in Sport Scale; en version för åkare och en för tränare, se tabell 3.16 nedan) enligt tre dimensioner, tillhörighet, autonomi och kompetens, visar att tränare skattar försumbart högre förmåga avseende tillhörighet än åkarna. Vad gäller autonomi är resultaten likvärdiga även om åkare som ej tävlar skattar marginellt högre än både andra åkare på högre tävlingsnivå och tränare på alla nivåer. Avseende kompetens skattar tränare högre upplevd behovstillfredsställelse än åkare på samtliga nivåer.

	Tillhörighet	Autonomi	Kompetens
Elitåkare (n=46)	6,2	5,5	5,9
Tävlingsåkare (upp t.o.m. A-nivå, n=151)	6,3	5,6	5,6
Åkare som ej tävlar (n=27)	6,0	5,9	5,2
Elittränare Steg 4 (n=16)	6,7	5,7	6,7
Tränare ≤ Steg 3 (n=31)	6,6	5,7	6,7

Scoring 1-7 där 1=aldrig och 7=alltid.

Tabell. 3.16. Åkares och Tränares upplevda behovstillfredsställelse. Enkät svar (Åkare n=224, Tränare n=47).

För att undersöka sambandet mellan åkares upplevda behovstillfredsställelse i idrottsmiljön och rapporterade symtom på psykisk ohälsa (depression, ångest, stress och oro) genomfördes Pearson's korrelationstest mellan dessa variabler (BNSSS och PSWQ-C för åkare 10–12 år och DASS-21 för åkare 13 år och äldre; (se tabell 3.17 nedan). Resultatet visar signifikanta negativa korrelationer mellan graden av tillfredsställelse för alla tre psykologiska behov (tillhörighet, autonomi, och kompetens) och alla tre dimensionerna av psykisk ohälsa (depression, ångest, stress) hos åkare 13 år och äldre. Samma mönster framträdde för de yngre åkarna i åldern 10–12 vad gäller graden av tillfredsställelse för alla tre psykologiska behov och oro. Resultaten indikerar således att åkare som upplever högre grad av tillfredsställelse av de grundläggande psykologiska behoven i sin idrottsmiljö, t.ex. att de känner kontakt och gemenskap, rapporterar upplevelsen av att känna kontroll och delaktighet, samt känslan av att vara duktig på något, rapporterar också lägre förekomst av symtom på psykisk ohälsa.

Autonomistöd	Grupp	Depression (n=224)	Ångest (n=224)	Stress (n=224)	Oro (n=58)
Tillhörighet	13 år +	-.22**	-.24**	-.23**	
Autonomi	13 år +	-.45***	-.31***	-.37***	
Kompetens	13 år +	-.47***	-.28***	-.24***	
Tillhörighet	10 – 12 år				-.42**
Autonomi	10 – 12 år				-.51***
Kompetens	10 – 12 år				-.43**

Not: Depression, Ångest, Stress: Depression, Anxiety, Stress Scale-21; Oro: Penn State Worry Questionnaire for Children; Tillhörighet, Autonomi, Kompetens: Basic Psychological Needs Satisfaction in Sports Scale.

* $p < .05$. ** $p < .01$. *** $p < .001$.

Tabell. 3.17. Samband mellan åkares upplevda tillfredsställelse av grundläggande psykologiska behov och psykisk ohälsa. Enkät svar (Åkare n=224).

Sammanfattningsvis uppger sig tränare ha en högre upplevd förmåga att förmedla känslan av kompetens och tillhörighet genom sitt ledarskap än vad åkarna uppfattar den. Resultaten indikerar att det finns en diskrepans mellan åkares och tränares upplevda autonomistöd. Det negativa sambandet mellan upplevd tillfredsställelse av grundläggande psykologiska behov i idrottsmiljön och symtom på psykisk ohälsa indikerar att idrottare som skattar hög behovstillfredsställelse också rapporterar mindre förekomst av psykisk ohälsa.

3.3.7 Utbildning bland tränare

Av enkät svaren framgår att av de 49 tränare som besvarat enkäten har de flesta (63%) Steg 3-nivå i förbundets tränarutbildning, 32,7% har Steg 4-nivå, förbundets elittränarutbildning och 4% har ingen tränarutbildning alls. Av elittränarna uppgav 43,4% att de hade högskole- eller universitetsutbildning och av tränare med utbildning på Steg 3 uppgav 56,6% detsamma (se tabell 3.18 nedan).

Förbundets tränarutbildningar	Antal	Tränarkategori	Högskola/universitet
Ingen tränarutbildning	4% (n=2)	Elittränare – steg 4	43,4% (n=13)
Grundkurs – steg 3	63,3% (n=31)	Grundkurs – steg 3	56,6% (=17)
Elittränare – steg 4	32,7% (n=16)		

Tabell. 3.18. Utbildning och kompetens bland tränare. Enkät svar (Tränare n=47).

Sammanfattningsvis rapporteras tränare i hög grad ha högskole- eller universitetsutbildning. Formell kompetens bland tränare som deltagit i enkätundersökningen är hög.

3.3.8 Tränares utbildning och kompetens

Baserat på intervjuer (n=70) och frisvar (n=295) på enkätens öppna fråga framkom att nio av 26 åkare som intervjuats anser sina tränare vara väldigt tekniskt duktiga samt duktiga på sporten generellt. Dock uppger de att den pedagogiska och mentala delen saknas. Åkarna uppger bristande ledarskap och färdighetsbrister vad gäller kommunikation. Av de åtta tränare som medverkade i intervju uppger alla åtta att de anser sig ha tillräcklig utbildning. Det framkommer också att några inte tycker att det finns tillräckligt med utbildning att tillgå och att tränarlicenser borde uppdateras kontinuerligt. Några uppger också att det är ett problem att för få tränare får tillräckligt bra utbildning för att kunna bedriva bra träning. Vårdnadshavare uppger i intervjuer och i frisvar i enkätens öppna fråga att de önskar att tränare

förutom utbildning i konståkning skulle ha utbildning i barnkonventionen och idrottspsykologi. De betonar betydelsen av trygga idrottsmiljöer och det framkommer att det råder tränarbrist vilket medför att ”man får ta det man får”. Styrelseledamöter och sportchefer i föreningar uppger att tränare inte har tillräcklig kompetens. De anser att utbildningarna är föråldrade och att de inte bygger på idrottsvetenskap. Det framgår att det anses vara ett problem att inga idrottsforskare finns kopplade till svensk konståkning och det uttrycks att hela tränarmodellen behöver göras om. Det rapporteras vidare att tränares ersättningsnivåer är kopplade till åkares nivå vilket anses skapa problem. Förbundsstyrelsen, kansli och distriktsordföranden uttrycker att det finns ett stort behov av utbildning och att tränare behöver ha pedagogisk utbildning tillsammans med förbundets utbildningssteg. Det betonas också att utbildning som inte handlar om teknisk isträning behövs. Vidare, uppges att det är viktigt med kunskap om hur barn utvecklas i olika åldrar. De uttrycker att det behövs ett nytt synsätt och att det kräver att föräldrastyrelser ställer sig bakom det.

Sammanfattningsvis anser åkare att tränarna har tillräcklig teknisk kompetens men att det råder stor diskrepans mellan istränare och ledarskap. Tränare uppger sig ha tillräckligt med utbildning medan åkare, vårdnadshavare, styrelse/sportchef och förbundsstyrelse, kansli och distriktsordföranden anser att utbildning är kraftigt eftersatt. Det efterfrågas ett nytt utbildningssystem som ersätter stegutbildningarna och där det finns önskemål om tillägg av pedagogik, psykologi och modernt ledarskap samt med förankring i idrottsvetenskap.

3.3.9 Tränares ledarstil

Baserat på intervjuer (n=70) och frisvar (n=295) på enkätens öppna fråga framkom avseende hur tränares ledarstil beskrivs att några av åkarna beskriver en positiv och öppen dialog med sina tränare och känner sig trygga. Majoriteten uppger dock att de tycker att tränarna använder hårda metoder, är kontrollerande och favoriserande. Åkarna beskriver rädsla att göra fel och att det då ska leda till utskällning eller till att bli ignorerad. Tränare beskriver sig arbeta med ungdomars egna uttryck samt sina beteenden som rak, tydlig och varm. Det framkommer att det är viktigt att prata mycket – viktigt med kommunikation. Tränare beskriver att de vill uppmuntra det positiva och vill med det motverka att åkarna är så hårda mot sig själva. Andra beskrivningar som framkommer är tydliga ramar och tufft – men där man kan prata om allt. Vårdnadshavarna beskriver att de uppfattar att den auktoritära ledarstilen dominerar och att det förekommer hot, repressalier, rädsla, kontroll och selektering. De uppger ledarskap genom makt och skrämsel. Det uppges finnas en hög teknisk kompetens men ingen kompetens att hantera barn och ungdomar. Styrelseledamöter och sportchefer i föreningar uppger att de anser att det finns många duktiga istränare men att det är ett problem att de flesta istränare inte förstår hur man också är en bra ledare. De rapporterar att det behövs en uppdatering av utbildning inom konståkning då det inte finns någon utbildning högre än Steg 4 i förbundets utbildning. Det uttrycks ett behov av modernt ledarskap. Förbundsstyrelse, kansli och distriktsordföranden uppger att de anser att det generellt finns många bra tränare, dock anses tränares samarbete med annan expertis som låg. De anser att det är viktigt med lyhördhet och att skapa mål tillsammans med åkare för att skapa delaktighet. Betydelsen av ledarstil där teknisk kunnighet blandas med lek och entusiasm framhålls. Slutligen framkommer av frisvaren på enkätens öppna fråga att det förekommer hets- och kränkningar mot åkare framför träningsgrupp. 32 personer uppger i enkätens öppna fråga att det förekommer mycket tyst mobbning. Tolv personer uppger i enkätens frisvar att det förekommer en kränkande ledarstil som är normaliserad. Två personer skriver att tränare är bra på isträning, på att planera, på att lära ut och att de tar hänsyn till skador.

Sammanfattningsvis framkommer det att det föreligger en tydlig diskrepans mellan hur tränare beskriver sin ledarstil jämfört med åkare, vårdnadshavare och styrelse/sportchefer. Hälften av tränare beskriver en mer autonomistödjande ledarstil medan hälften beskriver en mer tuff och kontrollerande sådan. Resultatet indikerar en önskan om mer samarbete mellan tränare och annan expertis.

Citat förälder: "Det finns underbara tränare i vår förening, som har underbara beteenden och ser barnen. Men de är begränsade. Det är svårt för dem att jobba, de vågar inte säga till om missförhållandena".

3.4 HÅLLBAR IDROTSLIG UTVECKLING

3.4.1 Träningsmängd och utvecklingsmiljö

Frågor avseende träningsmängd och återhämtning ställdes till alla åkare som besvarade enkäten (n=224; se tabell 3.19 nedan) och redovisas här utifrån tävlingsnivå. Resultaten visar att elitåkare tränar i genomsnitt 16,3 timmar per vecka, fördelat på 11,2 timmar träning på is och 5,1 timmar off-ice. Vad gäller återhämtning i ledighet uppger majoriteten (80%) av elitåkarna att de har mellan 0–3 veckors ledighet från konståkningen per år och 19,5% uppger 4–6 veckors ledighet per år. Ingen åkare på elitnivå rapporterar över sex veckors ledighet per år. Vad gäller tävlingsåkare uppger de att de tränar i genomsnitt 10,4 timmar per vecka varav 7,2 timmar är träning på is och 3,2 timmar är off-ice. De flesta (39,1%) av tävlingsåkarna uppger att de har ledigt från konståkningen 0–3 veckor per år, 31,1% uppger 4–6 veckor per år, 23,8% uppger 7–10 veckor och 6% uppger att de har ledigt från konståkningen mer än 12 veckor per år. Gruppen åkare som inte tävlar uppger att de tränar i genomsnitt 5,7 timmar per vecka varav 3,3 timmar isträning och 2,4 timmar off-ice. Av åkarna som inte tävlar uppger 29,6% att de har 0–3 veckors ledighet från konståkningen per år, 11,1% har 4–6 veckors ledighet, 18,5% har 7–10 veckor och 40,7% har mer än 12 veckors ledighet från konståkningen.

	Elitåkare (n=46)	Tävlingsåkare upp t.o.m. A-nivå, (n=151)	Åkare tävlar ej (n=27)
Träningsmängd timmar/vecka			
Träning på is	11,2	7,2	3,3
Träning off-ice	5,1	3,2	2,4
TOTALT	16,3	10,4	5,7
Återhämtning i ledighet Veckor per år			
0-3 veckor	80,4% (n=37)	39,1% (n=59)	29,6% (n=8)
4-6 veckor	19,5% (n=9)	31,1% (n=47)	11,1% (n=3)
7-10 veckor	0% (n=0)	23,8% (n=36)	18,5% (n=5)
≥ 12 veckor	0% (n=0)	6,0% (n=9)	40,7% (n=11)

Tabell. 3.19. Träningsmängd och återhämtning i ledighet bland åkare (n=224).

Sammanfattningsvis rapporteras hög träningsintensitet och lågt utrymme för återhämtning och vila. Av 46 åkare rapporterar 16 att de inte har en enda veckas ledighet från träning under ett år. Det framkommer att det är vanligt att tävlingsåkare har mindre än fyra veckors ledighet under ett år.

Citat åkare: "Det har alltid bara varit konståkning. Jag har aldrig gjort saker på fritiden eller följt med på semester. Det är inte OK att missa träning – då sänks mina mål".

3.4.2 Utvecklingsmiljö, tester och ”Utvecklingstrappan”

Det framkommer vid intervjuerna (n=70) vid frågor om testsystemet och ”Utvecklingstrappan” att ett av testsystemets fördelar uppges ligga i ”bio-banding” vilket innebär att gruppindela utifrån biologisk ålder istället för kronologisk. Detta beskrivs medföra att man kan frångå åldersfokusering vilket rapporteras innebära att åkarna tävlar med åkare på samma nivå vilket då också underlättar för verksamheten. Nackdelarna med testsystemet uppges vara att det kan bidra till testhets hos åkarna och framkalla stress. Vidare uppges det kunna medföra att barn blir ledsna då risken finns att barnet inte blir uppflyttat, vilket då medför att barnet kanske inte längre får träna med sina kompisar. Det uppges att ju högre upp i testsystemet du kommer desto högre krav ställs det på domarkompetens vilket i sin tur bidrar till att de testtillfällen som erbjuds blir färre. Detta uppges i sin tur öka nervositeten hos åkare då de uppges sig uppleva att mycket står på spel.

Sammanfattningsvis rapporteras risken med utvecklingstrappan vara att den kan användas fel vilket rapporteras kunna leda till en icke individualiserad norm för åkare vad gäller hur mycket och på vilket sätt åkare ska träna och tävla för att nå elitnivå.

3.4.3 Tidig specialisering, träningsmängd och skador

Vad gäller ålder för konståkningsdebut för åkarna som medverkade i enkätundersökningen (n=224, ålder 10–26; se tabell 3.20 nedan) uppgav de som var elitåkare att de börjat med konståkning när de var 5,6 år, tävlingsåkare vid en ålder av 6,7 år och bland åkare som inte tävlar 9,3 år. Åkarna tränar i genomsnitt 7,5 timmar per vecka på is (1–24 timmar) och 3,5 timmar off-ice (1–15 timmar). Åkarna i enkätundersökningen rapporterar i genomsnitt 1.9 belastningsskador per åkare under de senaste sex månaderna (1–16).

Tävlingsnivå	Ålder konståkningsdebut
Elitåkare (n=46)	5,6
Tävlingsåkare (upp t.o.m. A-nivå, n=151)	6,7
Åkare som ej tävlar (n=27)	9,3

Tabell. 3.20. Ålder för konståkningsdebut bland åkare. Enkät svar (n=224 åkare 10 år och äldre).

Det framkom vid intervjuer med åkare (n=26) att det från tidig ålder är vanligt med träning sex dagar per vecka. De uppges också att morgonträning 2–3 gånger per vecka är vanligt och att det föreligger hög stress avseende möjligheten att kombinera skola och konståkning. Vidare framkommer det i intervjuerna att en elitåkare tränar mellan 18–35 timmar per vecka, både isträning och off-ice inräknat. 18 av de 26 åkare som intervjuades uppgav att de har haft problem med skador och majoriteten rapporterar att det inte är accepterat att vara skadad eller sjuk. Flertalet säger sig träna när de är skadade eller sjuka och många uppges att de ofta använder smärtstillande läkemedel. Vidare uppges sig flertalet ha upplevt oro och ångest kopplat till konståkning. Åkare som inte var på elitnivå rapporterade lägst förekomst av skador och psykisk ohälsa.

Sammanfattningsvis framkommer att elitåkare har en tidig idrottsspecialisering och att det förekommer hög träningsintensitet från tidig ålder. Det är vanligt att åkare tränar och tävlar när de är skadade eller sjuka. Åkare uppges att det är svårt att kombinera skola och konståkning.

Citat åkare som citerar sin tränare: ”Man kan alltid ta igen skola – men aldrig träning”.

3.4.4 Balans mellan maximal prestation och optimal utveckling

Elva av de 26 åkare som medverkade i intervjuerna uppger att de har negativa erfarenheter vad gäller förutsättningar för balans mellan kortsiktig prestation och hållbar utveckling. De flesta åkare med sådana erfarenheter uppger sig befinna sig i elitmiljöer. Tio av de 26 åkarna som medverkade i intervjuerna uppger att de har haft förutsättningar för en balanserad och hållbar utveckling, flertalet efter byte av klubb. Vidare uppger åkare i elitmiljöer bristande balans mellan kortsiktiga resultat och hållbar prestationsutveckling. Detta till skillnad från åkare som inte elitsatsar. Åkare rapporterar överbelastningsskador, stress, bristande inre motivation till följd av hög träningsbelastning eller utebliven återhämtning och bristande feedback från tränare. Elittränare rapporteras besitta teknisk kompetens men sakna kompetens inom pedagogik, psykologi och ledarskap.

Två av de vårdnadshavare som medverkade i intervjuerna (n=21) uppgav att de ansåg att deras barn har en idrottsmiljö där de kan utvecklas i önskad takt. 16 av vårdnadshavarna säger att det råder för mycket fokus på talangidentifiering och för mycket träning inom konståkning. De anser att det ligger för mycket fokus på elit och prestationer och att det förekommer favorisering. Vårdnadshavarna säger att de anser att deras barn drivs fram för hårt och snabbt och att testsystemet bidrar till oro och stress hos barnen.

Sammanfattningsvis uppger åkare i elitmiljö bristande balans mellan kortsiktiga resultat och hållbar utveckling. De åkare som tillhör föreningar som inte uttalat bedriver elitverksamhet uppger mer balans vad gäller hållbar utveckling. Överbelastningsskador, stress och bristande motivation kan kopplas till hög träningsbelastning. Vårdnadshavarna anser att testsystemet bidrar till oro, nervositet och stress och samtidigt ökar risken för stigmatisering och att inte få träna med sina kompisar.

Citat åkare: "Tufft att säga om det var värt det.... Mådde inte bra. Vi var jätterädda för tränaren. Men ska man nå toppen måste man träna med den här tränaren. Men jag grät efter träningarna".

3.4.5 Menstruation

Av de åkare som var 13 år eller äldre och som besvarade enkäten uppgav de flesta (72,7%) att de hade sin menstruationsdebut (menarche) när de var 12–14 år (se tabell 3.21 nedan), 7,5% var 11 år eller yngre, 9,9% 15 år eller äldre och 9,9% uppgav sig inte ha nått menarche. På frågan i enkäten om uteblivna menstruationer uppgav 23,8% av åkarna att de haft uteblivna menstruationer i minst tre månader i rad, 5,5% uppgav att de inte visste och 70,7% uppgav att de inte haft uteblivna menstruationer. På frågan om förändrad menstruation till följd av ökad träningsmängd uppgav 17,0% en förändring, 36,1% uppgav att de inte visste och 46,9% att de inte upplevt förändrad menstruation till följd av ökad träning. Av de åkare som uppgav att deras menstruation förändrats till följd av ökad träning rapporterar 59,3% uteblivna menstruationer, 22,2% att de blöder mindre och 18,5% anger svarsalternativet ”annat”.

Ålder menarche (menstruationsdebut, n=161)	Antal
11 år eller yngre	7,5% (n=12)
12-14 år	72,7% (n=117)
15 år eller äldre	9,9% (n=16)
Ej nått menarche	9,9% (n=16)
Utebliven menstruation i minst 3 månader i rad (n=147)	
Ja	23,8% (n=35)
Nej	70,7% (n=104)
Vet ej	5,5% (n=8)
Förändrad menstruation till följd av ökad träningsmängd (n=147)	
Ja	17,0% (n=25)
Nej	46,9% (n=69)
Vet ej	36,1% (n=53)
På vilket sätt förändrad (n=27)	
Utebliven menstruation	59,3% (n=16)
Blöder mindre	22,2% (n=6)
Annat	18,5% (n=5)

Tabell. 3.21. Menstruationsdebut och periodicitet. Enkät svar åkare 13 år och äldre (n=161).

Sammanfattningsvis rapporterar en förhållandevis hög andel åkare uteblivna menstruationer i tre på varandra följande cykler och att deras menstruation påverkas av ökad träningsmängd.

3.4.6 Måltidsordning och energiintag

Av de åkare som deltog i enkätundersökningen (n=224) uppgav samtliga åkare (elitåkare, tävlingsåkare och de åkare som inte tävlar) att de äter frukost i genomsnitt 6,4–6,7 dagar per vecka (se tabell 3.22 nedan). Samma mönster framkom för lunch (6,3–6,5 dagar per vecka) och middag (6,6–6,9 dagar per vecka). Mellanmål på eftermiddagen (4,3–5,2 dagar per vecka) rapporterades intas oftare än mellanmål på förmiddagen (1,7–2,4 dagar per vecka) och övriga återhämningsmål (1,7–3,2 dagar per vecka).

Hur många dagar per vecka äter du:	Elitåkare (n=46)	Tävlingsåkare upp t.o.m. A-nivå, (n=151)	Åkare tävlrar ej (n=27)
Frukost	6,35	6,68	6,44
Mellanmål fm	2,41	2,28	1,74
Lunch	6,3	6,53	6,37
Mellanmål em	4,41	5,17	4,33
Middag	6,59	6,89	6,7
Kvällsmål	3,59	3,26	3,56
Återhämtningssmål	3,17	2,72	1,74

Tabell. 3.22. Måltidsordning och energiintag. Enkät svar (n=224 åkare 10 år och äldre).

Vid intervjuer med åkare (n=26) berättade sex personer om för lågt energiintag och om rådande smala kroppsideal inom konståkning. Sjutton uppgav att de ansåg sig få tillräckligt med energi. En del åkare uppgav att de inte fick äta tillräckligt för tränare medan andra uppgav att de har ett fullgott energiintag.

Sammanfattningsvis missar samtliga åkare som medverkat i enkätundersökningen något av huvudmålen varje vecka. Samtliga åkare uppger att de äter mellanmål och återhämtningssmål färre än hälften av veckans dagar. Det förefaller finnas indikationer på ett för lågt energiintag i förhållande till träningsmängd.

Citat f.d. åkare: "Jag var väldigt liten och inte med i toppgruppen. Därför fick jag mindre uppmärksamhet från tränarna. Kosten fungerade bra".

3.4.7 Ätbeteenden och vikt

Av de åkare som medverkade i enkätundersökningen (n=224) uppgav 13% av elitåkare, 4% av tävlingsåkare och 3,7% av åkare som inte tävlar att de inte äter sig behagligt mätta (se tabell 3.23 nedan). Fler elitåkare uppger att de försökt gå ner i vikt, att de varit rädda för att få kommentarer om de äter för mycket och har också fått kommentarer om vikt av tränare jämfört med tävlingsåkare och åkare som inte tävlar. Åkare som inte tävlar uppger i högst utsträckning att de kräcks efter maten följt av elitåkare och sedan tävlingsåkare. Elitåkare rapporterar betydligt högre förekomst av att ha fått kommentarer om vikt av tränare.

Sammanfattningsvis rapporteras beteenden som utgör riskfaktorer för ätstörningar via enkätundersökningen. Exempel på sådana beteenden är att inte äta sig mätt, försöka gå ner i vikt och att kräkas efter maten.

	Elitåkare (n=46)	Tävlingsåkare upp t.o.m. A-nivå, (n=151)	Åkare tävlrar ej (n=27)
Äter sig <i>inte</i> behagligt mätt	13% (n=6)	4,0% (n=6)	3,7% (n=1)
Försöker gå ner i vikt	6,5% (n=3)	2,6% (n=4)	3,7% (n=1)
Har någon gång kräcks efter maten	10,9% (n=5)	4,6% (n=7)	14,8% (n=4)
Rädd för kommentarer om äter för mycket	4,3% (n=2)	2,0% (n=3)	3,7% (n=1)
Har fått kommentarer om vikt av tränare	17,4% (n=8)	6,6% (n=10)	3,7% (n=1)

Tabell. 3.23. Ätbeteenden och vikt. Enkät svar (n=224 åkare 10 år och äldre).

Citat åkare: "Det finns krav på att man ska vara lätt och smal. Tränare kommenterar ofta vikten om man inte klarar ett hopp".

Vad gäller ätbeteenden och vikt uppger 18 av de 26 åkare som medverkade i intervjuer att deras tränare och de ideal som råder inom konståkning påverkat hur mycket de äter. Det framkommer att tränare kräver viktrapportering från åkarna och att de även kontrollerar vad åkare äter på tävlingar, läger och resor. Vidare uppger åkare att de inte vågar äta sig mätta när tränare är med och att de fått kränkande kommentarer, inklusive kommentarer om sitt utseende av tränare.

Citat åkare: "På läger och tävling skulle vi aldrig våga dricka O'boy till frukost. Inget med socker är tillåtet då".

Vad gäller regler kring ätbeteenden och vikt framkommer i intervjuerna med åkare (n=26) att de uppmanats att äta hälften så mycket som de brukar om de är skadade. Åkare uppger att de inte ätit på ett dygn för att försöka väga så lite som möjligt vid vägning med tränare. Tränare uppger inför högtider ha uppmanat åkare att inte äta godis samt uppger ha tillrättaviserat åkare vad gäller val av mat och dryck vid läger och tävlingar. Det framkommer i intervjuerna att åkare varit rädda för att göra fel då det medför obehagliga konsekvenser. Åkare uppger också att de fått negativa kommentarer om vikt och utseende av både domare och tränare. Enligt åkarna i intervjuerna finns det "oskrivna regler" som är vida kända. Tre av 26 åkare uppger att det inte finns några speciella regler för vad och hur mycket man får äta.

Sammanfattningsvis rapporteras beteenden som utgör riskfaktorer för ätstörningar via enkätundersökningen. Exempel på sådana beteenden är att inte äta sig mätt, försöka gå ner i vikt och att kräkas efter maten. Det förekommer begränsning av åkares energiintag. Åkare uppger att de inte vågar äta sig mätta på tävlingar och att tränare ger kommentarer om kropp, vikt och utseende. Vidare, uppmanas åkare att äta mindre om de är skadade och det finns negativa konsekvenser kopplade till att inte följa de "oskrivna reglerna" kring mat, vikt och träning.

Citat åkare: "Tränare sa att, ska man nå toppen så ska man kräkas när man har ätit".

3.4.8 Tvångsmässig träning – strategier för emotionsreglering

Resultatet för tvångsmässig träning (Compulsive Exercise Test) anges i hur många procent av deltagarna som får en poäng ($> 3,4$) högre än vad som anses utgöra en indikation på problem av klinisk signifikans. Tvångsmässig träning mäts utifrån två dimensioner där den första är undvikande- och regelstyrt beteende och det andra är träning för viktkontroll. Åkare 13 år och äldre som medverkade i enkätundersökningen (n=166; se tabell 3.24 nedan) besvarade dessa frågor. Resultatet visade att 50% av elitåkarna uppger undvikande- och regelstyrt beteende som innebär en klinisk indikation, motsvarande andel för tävlingsåkare var 37,3%, för åkare som inte tävlar 35% och för hela gruppen sammantaget 40%. Vad gäller träning för viktkontroll rapporterar 30% av elitåkarna en nivå av dessa beteenden som innebär en klinisk indikation. Motsvarande för tävlingsåkare var 16,8%, 25% för åkare som inte tävlar och för hela gruppen sammantaget 21%.

Sammanfattningsvis framkommer att tvångsmässig träning är vanligast bland elitåkare. Dock är förekomsten hög bland samtliga åkare, särskilt vad gäller undvikande- och regelstyrt beteende. Tvångsmässig träning ingår som ett kompenserande beteende vid kliniska ätstörningar men betraktas och studeras också som ett eget problemområde. Vidare är tvångsmässig träning ett dysfunktionellt beteende och en signal om ohälsa.

	Undvikande- och regelstyrt beteende (%)	Träning för viktkontroll (%)
Elitåkare (n=40)	50,0%	30,0%
Tävlingsåkare (upp t.o.m. A-nivå, n=106)	37,3%	16,8%
Åkare som ej tävlar (n=20)	35,0%	25,0%
Samtliga	40,0%	21,0%

Tabell. 3.24. Tvångsmässig träning. Enkät svar (n=166 åkare 13 år och äldre).

3.5 ORGANISATION OCH LEDNING

3.5.1 Kännetecknen för en god idrottsmiljö

Intervjuerna (n=70) indikerar att i de föreningar där styrelsen i sin styrning och ledning av verksamheten tydligt definierat tränares ansvar och befogenheter, har funktionella relationer mellan tränare och föräldrar etablerats. Det som framkommer i såväl intervjuer som fritextsvar i enkätens öppna fråga är att föreningar med god idrottsmiljö kännetecknas av tre kategorier: bra tränarteam, tydlig ledning och styrning samt tillit. Det fungerande tränarteamet beskrivs som ett team där de yngre tränarna jobbas in i verksamheten, de auskulterar med de mer erfarna samt får utbildning i teori. Tränarteamet har samma mål och lär ut på samma sätt samt har ett samarbete med personer med idrotts-medicinsk kompetens. Vad gäller ledning och styrning så beskrivs detta som verksamheter som utformas utifrån en plan som är anpassad för åkare på olika nivåer. Det uppges att man utbildar tränare i modernt ledarskap utifrån ett åkarperspektiv samt jobbar utifrån en likabehandlingsplan enligt skolans modell. Styrelsen uppges ska vara välutbildad inom olika yrkesområden och jobbar ideellt i styrelsen och de har barn i verksamheten på olika nivåer (inte bara på elitnivå). Tillit skapas genom en tydlig organisation, ledning och verksamhetsinriktning där verksamheten utvecklas gemensamt av alla medlemmar med en öppen social miljö för alla där åkarna vill hänga i hallen.

Citat förälder: "Idag har vårt barn en tränare som skapar trygghet och tillit. Hon är en ung tränare, bara 23 år, och hon har förmåga att få alla barn att må bra".

Citat styrelsemedlem: "I vår verksamhet har vi utgått från stadgarna vad gäller värdegrund. Vi jobbar med ledarutvecklingsfrågor, chefsutveckling och "Idrotten Vill". Vi utgår från vad individen vill".

Citat styrelsemedlem: "Vi ser till att alla får en inspirerande och utvecklande träning. Olika grupper får träna samtidigt så att kompisar kan träna tillsammans även om de är på olika nivå/grupper".

3.5.2 Tystnadskultur

Vid intervjuerna (n=70) ställdes frågan om tystnadskultur, om det var något som förekom inom svensk konståkning. 18 av 26 intervjuade åkare uppgav att det råder tystnadskultur inom svensk konståkning. Det framkommer att om man säger något så straffar det sig. Sex av åkarna uppgav att de inte uppfattat någon tystnadskultur. Åtta tränare medverkade i intervjuerna. De uppgav att många tränare inte vågar säga som det är vad gäller tystnadskultur och att det är många barn som far illa. De säger att kritiserar

man så får det konsekvenser. Det framkommer också att det finns många bra klubbar i Sverige. Vårdnadshavarna som deltog i intervjuerna beskriver tystnadskulturen som just absolut tystnad. De uppger att säger man något så går det ut över barnen. Vidare säger de att förbundet styrs av en handfull tränare tillsammans med förbundsstyrelsen. Tystnadskulturen är satt i system, de som säger något blir hotade och uteslutna. Det finns en pennalism som göder tystnadskulturen. Styrelseledamöter i föreningar uppger att det finns en tystnadskultur och att den beror på att ingen vågar säga ifrån till tränare. Detta beror delvis på att det är ont om tränare. De menar att föräldrar hetsar och kränker för att få bort tränare och att det råder en väldigt stor tystnadskultur. Det framkommer att det finns exempel där åkare vågat berätta och styrelsen tagit tag i det. Vidare råder hög misstro mellan klubbar och det är hög konkurrens om tränare. Förbundsstyrelsen, kansli och distriktsordföranden uppger att det finns en tystnadskultur och att de har egen erfarenhet av den. Några säger sig inte känna igen sig i beskrivningen av tystnadskultur. Av frisvaren på den öppna frågan i enkäten (n=295) framgår att 23 personer skriver att det råder tystnadskultur på alla nivåer. De uppger också att det förekommit hot om enkäten (inom ramen för föreliggande utredning) besvaras negativt samt att information om denna utredning undanhållits.

Sammanfattningsvis beskriver flertalet att det råder tystnadskultur inom svensk konståkning. Den beskrivs som en konsekvens av tränares ledarstil och makt i föreningar. Detta upprätthålls då repressalier blir följderna om ledarbeteenden eller styrelsebeslut ifrågasätts. Tystnadskulturen rapporteras vara utbredd och uppges bero på maktmissbruk, prestige, status och ekonomi. Vissa föreningar känner inte igen sig i beskrivningen av tystnadskultur, de känner sig orättvist behandlade av bl.a. media.

Citat f.d. åkare: "Man pratade inte med varandra om hur fel det var, det var "normalt" när vissa saker inte var OK. Detta har alla fattat efteråt. Den dagen man kommer ur detta och när man förstår hur en tränare ska vara – då förstår man hur fel man hamnade".

3.5.3 Organisatorisk och social arbetsmiljö

Tränares, sportchefers och föreningsledares upplevda organisatoriska och sociala arbetsmiljö (OSA) jämfördes med styrelser (d.v.s. arbetsgivare) skattning av tränares, sportchefers och föreningsledares upplevda organisatoriska och sociala arbetsmiljö. Detta för ovan nämnda kategorier som medverkade i enkätundersökningen. Resultatet visade (tabell 3.25 nedan) hög överensstämmelse mellan arbetstagare (tränare, sportchefer och föreningsledare) och arbetsgivares (styrelse) uppfattning om den rådande arbetsmiljön. Arbetstagare och arbetsgivare uppger samstämmigt att arbetsmiljön avseende nio områden: arbetsorganisation, arbetsbelastning och krav, handlingsutrymme och kontroll, ledarskap, stöd, kunskaper och utveckling, återhämtning, säkerhet och hälsa samt viktiga riskfaktorer är bra-mycket bra.

Sammanfattningsvis uppger tränare, sportchefer och föreningsledare att de generellt upplever sin organisatoriska och sociala arbetsmiljö som bra. Återhämtning är det arbetsmiljöområde som upplevs minst bra. Detta uppges handla om arbetstider och att kunna använda raster till att koppla av, kunna arbeta i lugnare takt efter arbetsintensiva perioder, tid för reflektion, ork att göra saker efter arbetsdagens slut och att kunna lägga tankar på arbetet åt sidan. Arbetsgivarens uppfattning av arbetstagarens arbetsmiljö uppges överensstämma väl med arbetstagarens.

	Arbetsstagare Tränare/Sportchef/Föreningsledare (n=51)	Arbetsgivare Styrelse (n=89)
Arbetsorganisation	76,0%	76,2%
Arbetsbelastning	78,7%	70,4%
Handlingsutrymme och kontroll	77,2%	80,1%
Ledarskap	72,9%	75,2%
Stöd	80,2%	80,5%
Kunskaper och utveckling	74,3%	80,2%
Återhämtning	61,5%	71,5%
Säkerhet och hälsa	77,8%	80,2%
Viktiga riskfaktorer	86,2%	82,5%
TOTAL (medelvärde)	76,1%	77,4%

0-35% = Mycket lågt, 40-65% = Lågt/Halvbra, 70/100% = Bra/Mycket bra

Tabell. 3.25. Organisation och social arbetsmiljö (OSA). Enkät svar.

3.6 STYRDOKUMENT OCH RIKTLINJER

3.6.1 Förekomst av policydokument och riktlinjer

Resultatet av den genomgång av alla styrdokument som finns publicerade på samtliga föreningars (n=138) webbsidor i Sverige visade att 27% av föreningarna hade mer omfattande policydokument (se diagram 3.26). Trettioåtta procent av föreningarna hade kortfattade policydokument publicerade och 35% av föreningarna saknade helt policydokument på sin webbsida. Av de föreningar som hade mer omfattande policydokument publicerade på sin webbsida hade flertalet också elitlicens (se diagram 3.27 nedan). Av de föreningar som hade kortfattade policydokument var fördelningen relativt likvärdig mellan föreningar med och utan elitlicens men där föreningarna med elitlicens var något fler. Vad gäller föreningar som saknar publicerade policydokument på en webbsida fanns ett flertal föreningar utan elitlicens representerade.

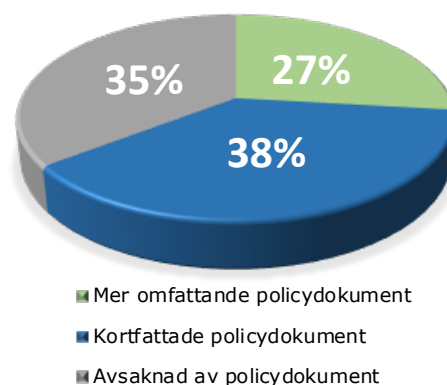


Diagram. 3.26. Förekomst av policydokument på konståkningsföreningarnas webbsidor.

Sammanfattningsvis saknar ungefär en av tre föreningar helt policydokument och/eller riktlinjer på sina hemsidor. Det är vanligare att föreningar med elitlicens också har policydokument och riktlinjer, dock visade sig endast 38% ha mer omfattande dokument publicerade.

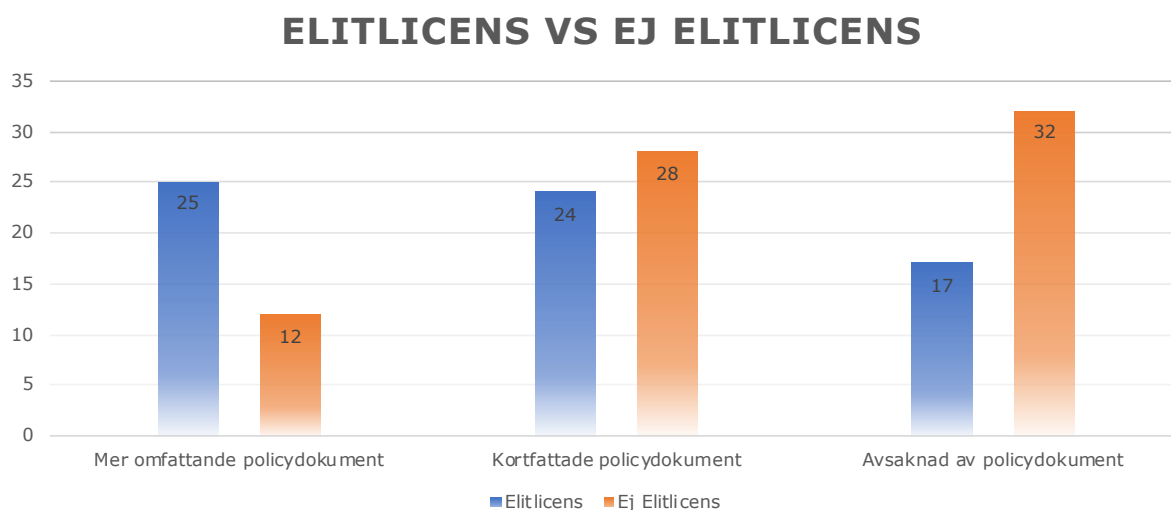


Diagram. 3.27. Fördelning av policydokument på föreningarnas webbsidor utifrån licenstyp.

3.6.2 Gör konståkningen som konståkningen vill?

Idéprogrammet ”Idrotten Vill” innefattar sju riktlinjer som ska vara vägledande för tränares, föreningars och idrotten i stort uppdrag (Redelius et al., 2016). För att jämföra i vilken utsträckning konståkningstränare jämfört med tränare inom andra idrotter anser idéprogrammet och de sju riktlinjerna vara vägledande för deras eget uppdrag, för deras egen förening och för deras idrott i stort, fick deltagare i enkätundersökningen svara på samma frågor som sedan jämförts med data presenterade i FoU-rapporten ”Gör idrotten som idrotten vill?” (Redelius et al., 2016). Resultatet redovisas i tre grupper: (1) konståkningstränare, här kallade ”Skate-TR”, (n=49), (2) konståkningstränare grupperade tillsammans med sportchefer, föreningsledare och styrelsemedlemmar, här kallade ”Skate-Alla”, (n=138) och (3) tränare inom andra idrotter, här kallade ”FoU-TR”, (n=466).

Jämförelser för de högsta och lägsta skattningarna finns presenterade nedan, medan samtliga siffror anges i tabell 3.28 nedan. Ledorden i varje princip har markerats i texten nedan, samt ordet ”konståkning” har för utredningen ersatt ordet ”idrott” i originalrapporten (Redelius et al., 2016).

Princip 1: Konståkning för barn och ungdomar har fokus på *långsiktigt lärande* och *långsiktig utveckling*.

Majoriteten av tränare inom såväl konståkning som andra idrotter (Skate-TR och FoU-TR; 96% för båda grupperna) instämmer med att denna princip är vägledande för deras uppdrag medan 4% i respektive grupp anger att det inte är det. Vad gäller de lägsta skattningarna uppger 54% av gruppen Skate-Alla att principen är vägledande för idrotten i stort.

Princip 2: Konståkning för barn och ungdomar inriktas på att alla ska få en *positiv upplevelse* av konståkning.

I princip samtliga i grupperna Skate-TR (98%) och FoU-TR (99%) uppger att de anser denna princip vara vägledande för deras eget uppdrag vilket är något fler än för Skate-Alla (94%). Vad gäller denna princip som vägledande i min idrott i stort, uppger Skate-TR lägst andel (59%) jämfört med FoU-TR (96%).

Princip 3: Konståkning organiseras så att det ges möjlighet för barn och ungdomar att *utöva flera idrotter*.

Majoriteten av Skate-TR (82%) och FoU-TR (86%) uppger att de anser denna princip är vägledande för deras uppdrag vilket är fler än för Skate-Alla (70%). Vidare skattar majoriteten av FoU-TR att principen också är vägledande för deras förening (85%) som kan jämföras med 52% i gruppen Skate-Alla. Vad gäller huruvida principen är vägledande för idrotten i stort rapporterar en påtagligt mycket mindre andel i både gruppen Skate-TR (33%) och Skate-Alla (30%) att de instämmer jämfört med FoU-TR (76%).

Princip 4: Tävlingar för barn och ungdomar inom konståkning är utformade så att de *motverkar toppning* och *utslagning*.

Majoriteten av de tre grupperna uppger att den här principen är vägledande i deras uppdrag och även att det är vägledande för föreningarna (samtliga 70–80%). Skate-TR är den grupp där lägst andel uppger att denna princip är vägledande för idrotten i stort (41%).

Princip 5: Konståkning för barn och ungdomar bedrivs så att de unga lär sig *god idrottsanda* och att ta hänsyn till kamrater.

En hög andel i alla tre grupperna anser denna princip vara vägledande för det egna uppdraget (95–100%). Andelen sjunker sedan när frågan ställs i förhållande till föreningens uppdrag för både Skate-TR (90%) och Skate-Alla (88%) medan andelen för FoU-TR ligger kvar (98%). Andelen minskar ytterligare när frågan ställs i förhållande till idrotten i stort för både Skate-TR (71%) och Skate-Alla (68%) att jämföra med FoU-TR (94%).

Princip 6: Konståkning för barn och ungdomar utformas så att *så många som möjligt kan vara med så länge som möjligt*.

Majoriteten i alla tre grupperna anger att den här principen är vägledande för deras eget uppdrag (87–96%). Andelen som anger denna princip vara vägledande för idrotten i stort är lägre för både Skate-TR (53%) och Skate-Alla (49%) än för FoU-TR (69%).

Princip 7: Barn och ungdomar är *delaktiga i beslut* som rör deras konståkning.

Majoriteten i alla tre grupperna anger att den här principen är vägledande i deras uppdrag (80–88%). Andelen som anger principen vara vägledande för idrotten i stort är lägst bland Skate-Alla (43%) följt av Skate-TR (51%), att jämföras med FoU-TR (74%).

Påstående		Är vägledande i mitt uppdrag			Är vägledande i min förening			Är vägledande i min idrott		
		Skate-TR	FoU-TR	Skate-Alla	Skate-TR	FoU-TR	Skate-Alla	Skate-TR	FoU-TR	Skate-Alla
1. Konståkning** för barn och ungdomar har fokus på långsiktigt lärande och långsiktig utveckling .	Instämmer helt/i stort sett	96	96	89	84	94	80	64	91	54
	Instämmer inte riktigt/inte alls	4	4	11	16	6	20	36	9	46
2. Konståkning** för barn och ungdomar inriktas på att alla ska få en positiv upplevelse av konståkning.	Instämmer helt/i stort sett	98	99	94	86	98	84	59	96	62
	Instämmer inte riktigt/inte alls	2	1	6	14	2	16	41	4	38
3. Konståkning** organiseras så att det ges möjlighet för barn och ungdomar att utöva flera idrotter .	Instämmer helt/i stort sett	82	86	70	61	85	52	33	76	30
	Instämmer inte riktigt/inte alls	18	14	30	39	15	48	67	24	70
4. Tävlningar för barn och ungdomar inom konståkning** är utformade så att de motverkar toppning och utslagning .	Instämmer helt/i stort sett	80	79	75	76	78	70	41	66	46
	Instämmer inte riktigt/inte alls	20	21	25	24	22	30	59	34	54
5. Konståkning** för barn och ungdomar bedrivs så att de unga lär sig god idrottsanda och att ta hänsyn till kamrater.	Instämmer helt/i stort sett	100	99	95	90	98	88	71	94	68
	Instämmer inte riktigt/inte alls	0	1	5	10	2	12	29	6	32
6. Konståkning** för barn och ungdomar utformas så att så många som möjligt kan vara med så länge som möjligt .	Instämmer helt/i stort sett	94	96	87	80	93	75	53	69*	49
	Instämmer inte riktigt/inte alls	6	4	13	20	7	25	47	31*	51
7. Barn och ungdomar är delaktiga i beslut som rör deras konståkning**.	Instämmer helt/i stort sett	88	80	80	71	77	66	51	74	43
	Instämmer inte riktigt/inte alls	12	20	20	29	23	34	49	26	57

*Notering 1: justering utifrån ett marginellt räknefel i originalrapporten har genomförts.

**Notering 2: Formuleringen "idrott" i originalrapporten av "Idrotten Vill" har för utredningen bytts ut mot "konståkning".

Tabell. 3.28. En översikt av i vilken utsträckning de sju riktlinjerna i Riksidrottsförbundets "Idrotten Vill" är vägledande i tränares, förenings- och idrottens uppdrag. En jämförelse med RFs FoU-rapport 2016:4 (K Redelius et al., 2016:4) – GIH. Enkät svar tränare i denna oberoende utredning n=49, alla (tränare, sportchefer, föreningsledare, styrelseledamöter) n=138 samt RFs FoU-rapport tränare n=466.

Sammanfattningsvis uppger majoriteten av konståkningstränarna (Skate-TR) att de sju principerna är vägledande för dem när idrott för unga utformas. I jämförelse med tränare inom andra idrotter (FoU-TR) anser tränare inom konståkning att de sju principerna i en påfallande låg utsträckning är vägledande inom den egna idrotten i stort. Resultatet visar att majoriteten inom konståkningen gör inte som "Konståkningen Vill".

3.6.3 Kännedom om styrdokument

Samtliga medverkande i enkätundersökningen (n=638) besvarade frågor om vilken kännedom de har om styrdokumentet "Konståkningen Vill", "Värdegrund - Glädje, Glöd och Gemenskap", "Uppförandekod" och "Barnkonventionen" samt i vilken utsträckning de själva, klubben, distrikten och förbundet

efterlever dessa dokument (se tabell 3.29 nedan). För "Konståkningen Vill" uppger övriga kategorier (d.v.s. ej åkare) högre kännedom om dokumentet och att de själva tillsammans med klubben i något högre grad än åkare efterlever dokumentet. Vad gäller värdegrunden "Glädje, Glöd och Gemenskap" uppger elitåkare och övriga kategorier hög kännedom om styrdokumentet, uppger sig också efterfölja det vilket även övriga åkare gör medan övriga åkare uppger något lägre kännedom om värdegrunden. Samtliga uppger att de anser att sin klubb efterlever värdegrunden i moderat utsträckning. Övriga kategorier tillsammans med elitåkare uppger sig ha hög kännedom om "Uppförandekoden" och anser sig också i hög utsträckning själva efterleva den vilket även övriga åkare gör. Övriga åkare uppger dock något lägre kännedom om detta styrdokument. Samtliga kategorier rapporterar att deras klubb efterlever "Uppförandekoden" i moderat utsträckning. Övriga kategorier uppger sig ha god kännedom om, samt att de efterlever "Barnkonventionen". Samtliga åkare uppger att de har moderat kännedom om "Barnkonventionen" och att de i moderat utsträckning anser att deras klubb efterlever den.

Dokument	Kännedom om				Efterlever själv				Efterlever klubb/styrelse				Efterlever distrikt				Efterlever förbund			
	Övriga kateg.	Åkare Elit	Åkare Ej elit	Åkare tävlar ej	Övriga kateg.	Åkare Elit	Åkare Ej elit	Åkare tävlar ej	Övriga kateg.	Åkare Elit	Åkare Ej elit	Åkare tävlar ej	Övriga kateg.	Åkare Elit	Åkare Ej elit	Åkare tävlar ej	Övriga kateg.	Åkare Elit	Åkare Ej elit	Åkare tävlar ej
Konståkningen Vill	3,2	1,8	1,9	1,7	3,9	3,2	3,3	3,1	3,6	3,2	3,2	3,2	3,2	--	--	--	3,1	--	--	--
Värdegrund	4,2	4,3	3,8	3,7	4,5	4,3	4,1	4,1	3,8	3,8	3,7	3,7	3,3	--	--	--	3,1	--	--	--
Uppförandekod	4,2	4	3,1	3,2	4,5	4,3	4	3,9	3,8	3,8	3,6	3,7	3,3	--	--	--	3,1	--	--	--
Barnkonventionen	4,5	3,7	3,9	3,5	4,5	--	--	--	3,8	3,6	3,9	3,8	3,3	--	--	--	3,1	--	--	--

Scoring: 1-5 där 5 indikerar god kännedom och att dokumentet efterlevs i praktiken.

Tabell. 3.29. Kännedom om styrdokument och hur de efterlevs i praktiken. Enkätvar n=638.

Vad gäller skattning av distrikt och förbund har den frågan endast ställts till övriga kategorier (ej åkare). Där uppges både distrikt och förbund efterleva samtliga styrdokument i moderat omfattning.

Sammanfattningsvis uppger deltagarna i enkätundersökningen att de själva i högre grad efterlever styrdokumentet än vad deras klubbar, distrikt och förbundet gör. Kännedomen om styrdokumentet "Konståkningen Vill" bland åkare rapporteras vara låg. Fler elitåkare uppger högre kännedom om "Uppförandekoden" och värdegrunden "Glädje, Glöd och Gemenskap", än övriga åkare. Resultaten bör tolkas med viss försiktighet vad gäller åkarnas rapportering av hur de efterlever "Konståkningen Vill" då de samtidigt rapporterar en lägre kännedom om dokumentet. Resultatet indikerar att kännedomen och efterlevnaden av nämnda styrdokument kan betraktas som låg.

4 DISKUSSION

4.1 RESULTATDISKUSSION

Det övergripande målet med utredningen var att bidra till en helhetsbild och nulägesanalys över hur verksamheten, i relation till stadgar och anvisningar, upplevs, samt en indikation på hur missförhållanden förekommer samt dess eventuella omfattning och art. Detta då det under 2019 kommit misstankar om missförhållanden till förbundets kännedom. Syftet med utredningen var att bidra så långt det är möjligt till att verka för att säkerställa att all verksamhet inom Svenska Konståkningsförbundet bedrivs enligt stadgar, Barnkonventionen, anvisningar och rekommendationer. Detta formulerades i det Direktiv som kom att gälla för utredningsuppdraget (SKF 2019-11-25). Ytterligare syften var att belysa frågeställningar om kost, vikt och viktkontroll, skador och smärta, relationer mellan tränare och aktiv specifikt samt relationen mellan tränare, föräldrar, aktiva, förening och förbund generellt. Slutligen skulle även förhållandet mellan ledarkulturen och styrdokumentet för svensk konståkning belysas. Direktivet ligger således som grund för utformande och genomförande av föreliggande utredning. Arbetet har innefattat åkare på olika nivåer, deras vårdnadshavare och tränare samt olika funktioner runt konståkningen såsom styrelser, föreningsledare, distriktsordföranden och förbundsstyrelse och förbundets nationella kansli.

De övergripande resultaten av utredningen påvisar allvarliga och omfattande missförhållanden samt strukturella och organisatoriska problem. Det förefaller förekomma en tystnadskultur som bidrar till och vidmakthåller maktstrukturer där såväl emotionella som fysiska och sexuella övergrepp förekommer. Det har också meddelats utredarna att det förekommer ett utbrett användande av "svarta" ekonomiska ersättningar till personer inom sporten. Resultaten påvisar påtagliga problem vad gäller hållbar idrottsmiljö som ska följa de tre ledorden i värdegrunden "Glädje, Glöd och Gemenskap". Detta med följden att barn och ungdomar normaliseras till beteenden som utförs i relationer där beroendeförhållande och maktförskjutning råder, beteenden som inte skulle accepteras i någon annan miljö där barn och ungdomar vistas. Således framkommer tydliga indikationer på att Barnkonventionen inte efterföljs. Detta tillsammans med att tidig specialisering, hög träningsintensitet i tidig ålder och påtaglig press vad gäller snabb prestationsutveckling bidrar till att skador är vanligt förekommande tillsammans med menstruationsstörningar och signaler om risk för ätstörningar och symtom på psykisk ohälsa. Utredningens övergripande resultat indikerar en idrottsmiljö som inte håller barnperspektivet främst utan som präglas av vuxnas incitament för karriärvägar, ekonomi och idrottsliga framgångar. Dock framkommer i utredningen att konståkning är en idrott som präglas av hög passion, både som idrott och som konstform. Det framkommer en samstämmighet vad gäller att beskriva konståkning som en livsstil, något som kräver tid, pengar och engagemang och som snabbt blir på allvar. Det framkommer även exempel i utredningen på idrottsmiljöer som kan ses som förebilder i ett kommande utvecklingsarbete, miljöer som präglas av faktorer som autonomistödjande ledarskap, som ger utrymme för sampling och där åkare har möjlighet att träna tillsammans med sina kompisar utan att stressas av nästa tävlingstest. Utredningen ger en sammanfattande analys över hur de problem som råder uppstår och vidmakthålls samt en beskrivning av identifierade verksamhetsutmaningar som kan tänkas bidra till att staka ut vägen framåt. Vägen för en idrott som präglas av just Glädje, Glöd och Gemenskap, både för de barn och ungdomar som vill elitsatsa och för dem som vill träna för konståkningens egen skull.

"The entire sports process for the elite child athlete should be pleasurable and fulfilling."

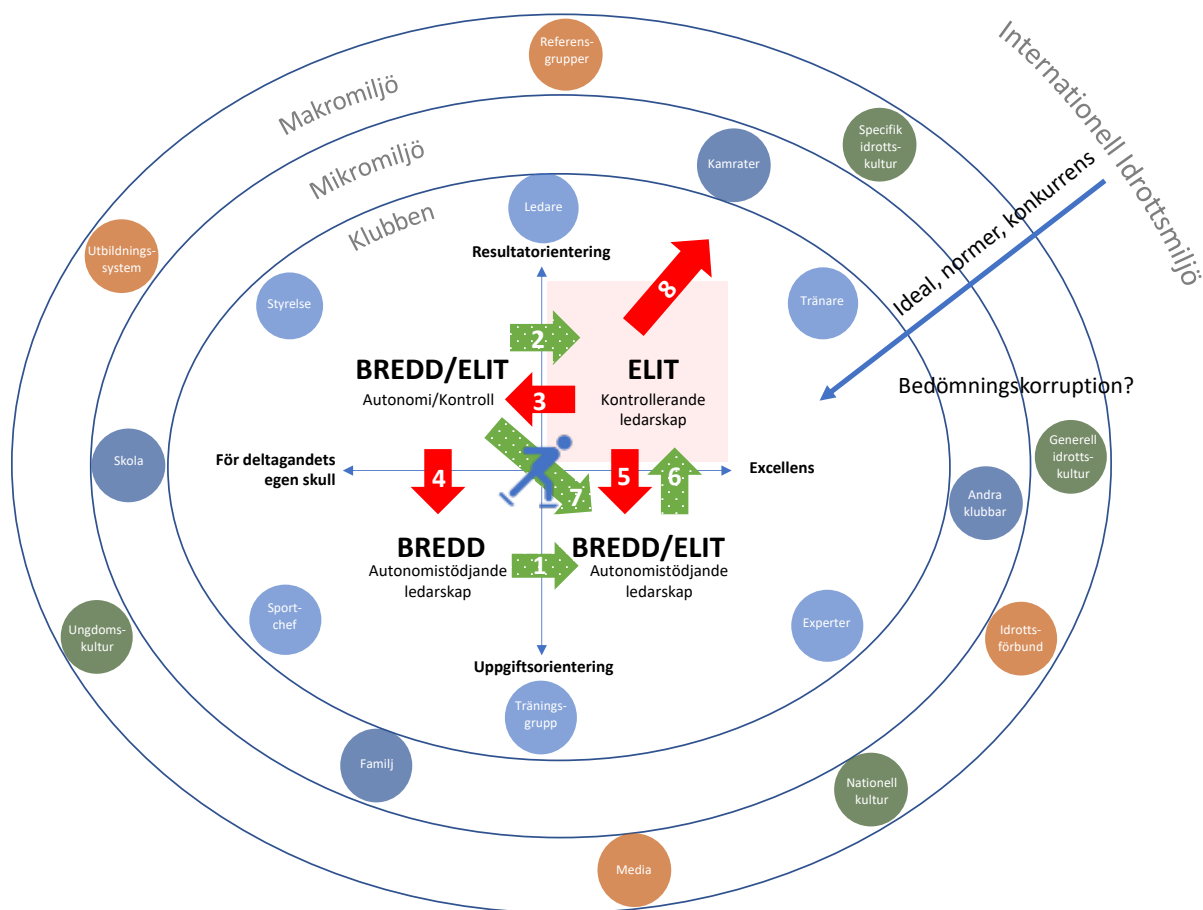
International Olympic Committee, IOC Consensus

Statement on Training the Elite Child Athlete, 2008 (M. Mountjoy et al., 2008).

4.1.1 Trygga och inspirerande idrottsmiljöer

Sammantaget kan slutsatsen dras från utredningen att flera elitmiljöer prioriterar maximal prestation före optimal utveckling. Detta i utvecklingsmiljöer där målet är elitprestationer och där både tidig specialisering och tidig selektering är vanligt förekommande. Låt oss återknyta till den holistiska ekologiska modellen *Athlete Talent Development Environment* (ATDE), som utgjort en av grundpelarna för utredningens teoretiska ramverk, och som beskriver ett ekologiskt system med åkaren i fokus. Där beskrivs ett antal faktorer som påverkar möjligheten till elitprestation där man inte enbart ser åkarens egna biologiska förutsättningar och egna förmågor som framgångsfaktorer för prestationsutveckling. Här tas även miljöns betydelse för prestationsutveckling i beaktande. Vi har på basis av utredningens resultat (enkätsvar och intervjuer) fritt försökt illustrera den svenska konståkningens talangutvecklingsmiljö med inspiration från ATDE-modellen (se figur 4.1 nedan samt på nästa sida siffrornas förklaring i modellen).

Kort kan konståkningskulturens olika seder, traditioner, normer och principer såväl nationellt som internationellt påverka åkarens vardagliga idrottsmiljö. Hur den enskilda föreningen (styrelse och tränar-team, tillsammans med åkare och föräldrar) formar sin verksamhet kommer avgöra hur effektiv denna idrottsmiljö är för att fostra åkare som långsiktigt kan prestera på sin högsta önskade nivå och samtidigt må bra, både fysiskt och psykiskt.



Figur. 4.1. Utredarnas tolkning av olika konståkningsmiljöer, med inspiration från ATDE-modellen (Henriksen 2011; Fahlström m.fl., 2016:6.), SDT (t.ex. Ryan & Deci, 2000.), AGT (t.ex. Duda & Hall, 2001).

Illustrationen har utformats utifrån två parametrar som tillsammans bildar en kvadrant. Den första parametern innefattar idrottsmiljön som kan befinna sig på ett rörligt kontinuum som sträcker sig från resul-

tatorienterad idrottsmiljö till uppgiftsorienterad idrottsmiljö. Den andra parametern innefattar idrottarens skäl att delta i sin idrott, vilka också kan betraktas utifrån ett rörligt kontinuum som sträcker sig från idrottande för deltagandets egen skull till strävan efter excellens i sin idrottsprestation. Ytterligare en dimension som speglas i illustrationen är grad av autonomistödjande ledarskap, vilket går att finna i de fyra olika idrottsmiljöerna som beskrivs i illustrationen. Det finns reservationer då fler parametrar än målorienteringsprofil och ambitionsnivå påverkar en idrottares utveckling. Resonemanget är således vår pedagogiska illustration som är baserad på ATDE-modellen men som inte till fullo följer den.

Utifrån vår data, enkätsvar och intervjuer, har vi kunnat sätta samman ett antal scenarier som beskriver hur åkare rapporterat att de förflyttat sig mellan olika idrottsmiljöer. I illustrationen ovan beskrivs åtta exempel på olika scenarier som framkommit från resultaten.

Dessa scenarier är numrerade i illustrationen och beskrivs enligt följande:

1. Åkare som vill elitsatsa genom en långsiktig och hållbar utveckling.
2. En ung åkare som identifieras som ”talang”, erbjuds snabbt att flytta upp till huvudtränarens toppgrupp.
3. Elitåkare som inte följer förväntad talangutveckling börjar ignoreras, får negativa kommentarer och utsätts för negativ särbehandling. Flyttas ner till lägre tävlingsnivå.
4. Åkare som inte utvecklats enligt tränarens önskemål byter klubb.
5. Åkare som utsätts för missförhållanden byter klubb.
6. Åkare som byter till elitsatsande idrottsmiljö för att öka möjligheterna att nå toppnivå.
7. Åkare som elitsatsar men som ofta drar på sig belastningsskador och vill byta idrottsmiljö för en långsiktig och hållbar utveckling.
8. Elitåkare som avslutar sin idrottskarriär i förtid.

Resultaten i utredningen indikerar att förekomsten av missförhållanden är störst i den övre högra kvadranten där högt fokus på resultat och excellens föreligger. Detta har t.ex. beskrivits inom forskningen om tidig idrottsspecialisering. Karin Redelius betonar (2020) utifrån den omfattande forskning som finns om talangidentifikation att det inte går att förutsäga vilka barn som kommer utvecklas till de högst presterande seniorerna. Hon föreslår istället trygga miljöer där unga idrottare kan utvecklas istället för ”talang-scouting”. Tidig selektering, d.v.s. att välja ut enskilda barn framför andra, är en process som kan diskuteras utifrån perspektiv som etik och moral. Selektion är en process som är baserad på makt där barnet är underordnat och där barns rättigheter inte är likvärdiga. Utifrån detta resonemang, tillsammans med utredningens resultat, kan slutsatsen dras att tidig selektion medför en ökad risk för att barn utsätts för miljöer och sammanhang där Barnkonventionen inte är den självklara ledstjärnan.

”Alla barn är lika mycket värda och har samma rättigheter. Ingen får diskrimineras”.
FNs Barnkonvention (1989).

4.1.2 Sund ledarkultur

Resultaten indikerar att tränare generellt skattar sina positiva beteenden högre än vad åkarna gör. Diskrepansen mellan tränare och åkares uppfattning om tränares beteenden och färdigheter kan påverka idrottsmiljön negativt. Tränarbeteenden kan utgöra såväl en riskfaktor som en skyddsfaktor för utveckling av ätstörningar. Åkare som medverkar i utredningen, både i enkätundersökningen och i intervjuerna, uppger att det förekommer tränarbeteenden som inte är förenliga med varken värdegrunden "Konståkningen Vill" eller Barnkonventionen. Åkarna uppger i utredningen vad de konkret skulle vilja att tränare gjorde annorlunda i idrottsmiljön. Några exempel på sådana önskemål var önskan om att känna sig trygg, att tränaren inte skulle skrika åt åkarna och att de skulle få äta tillsammans med andra åkare i samband med tävlingar och läger. Dessa önskemål kan ses som hygienfaktorer i ett transformativt ledarskap. Betonas bör att de tränarbeteenden som beskrivs av åkarna är beteenden som inte skulle anses acceptabla i några andra sammanhang där barn och ungdomar vistas.

Det framkommer en diskrepans i resultaten vad gäller åkare som medverkat i enkätundersökningen och i intervjuerna avseende hur de beskriver sin tränares ledarskap. Åkarna som medverkat i enkätundersökningen uppger högre grad av tillfredsställelse av grundläggande psykologiska behov jämfört med åkarna som intervjuats. Samtidigt påvisas ett negativt samband mellan åkares upplevda autonomi i idrottsmiljön och högre förekomst av psykisk ohälsa. Detta resultat kan förstås utifrån gradvis normalisering till beteenden som i andra miljöer inte skulle betraktas acceptabla och principer för intermittert förstärkning. Normalisering innebär ett sätt att anpassa sig till andras kontroll, en anpassning som pågår under lång tid och i en specifik miljö på ett sätt som medför att kontrollen så småningom känns normal. Anpassningen handlar om att försöka etablera beteenden som minskar sannolikheten för negativa konsekvenser där gränserna ständigt förskjuts vad gäller omfattningen av kontroll. Negativa konsekvenser som beskrivs i resultaten är utskällningar, förödmjukelser och vikhets. Att dessa beteenden kan fortgå kan beskrivas utifrån principer för intermittert förstärkning vilket innebär att åkaren utan förutsägbarhet erhåller positiv feedback som beröm från tränaren vilket av åkarna har beskrivits som mycket betydelsefullt för känslan av egenvärde. Principerna för intermittert förstärkning innebär upprepande av specifika beteenden i hopp om att erhålla t.ex. beröm eller uppmärksamhet. Tränares uppmärksamhet och beröm har rapporterats uppfattas som ett mått på att duga och som något eftersträvt. Det beroendeförhållande med maktförskjutning som rapporteras mellan åkare och tränare, där åkare även börjar känna tacksamhet när negativa beteenden från tränaren uteblir har även inom idrotten börjat beskrivas som "Stockholmsyndromet". Tidig specialisering inom idrotten kan tänkas bidra till utveckling av normaliseringsprocessen där intermittert förstärkning vidmakthåller de dysfunktionella strukturerna i idrottsmiljön. Samma principer kan beskriva hur tystnadskultur uppstår och vidmakthålls.

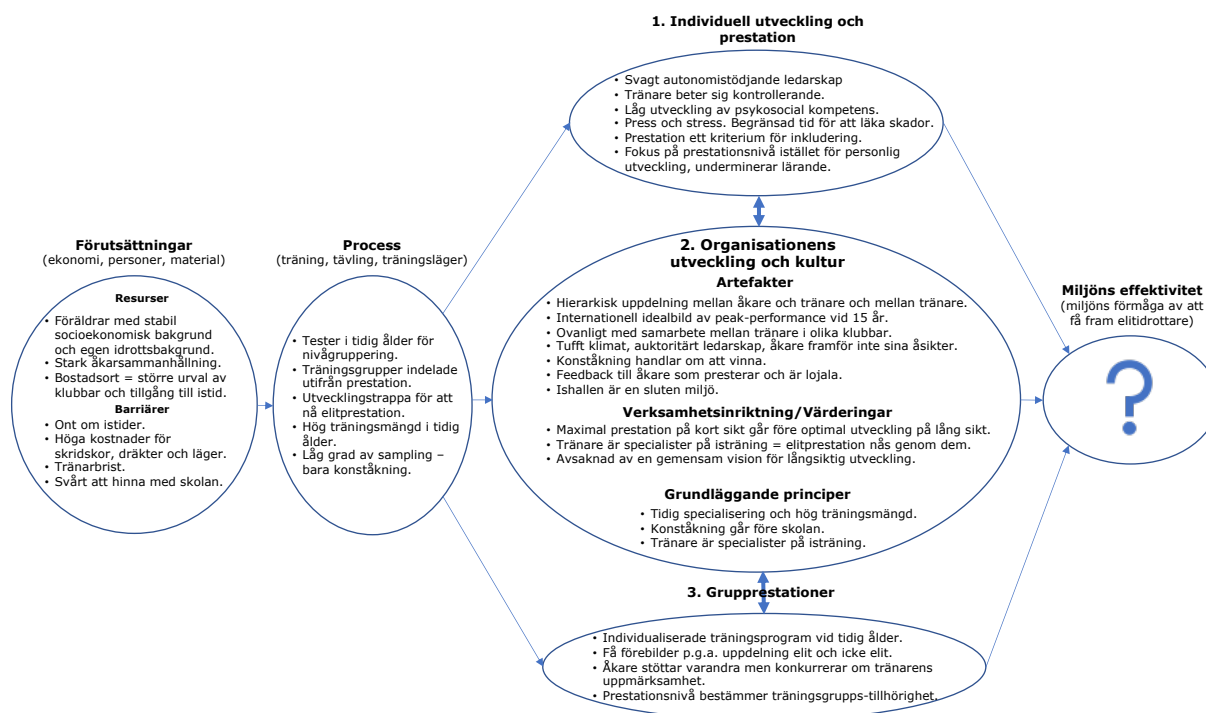
Det framkommer i resultatet att de tränare som medverkat i utredningen har hög utbildningsnivå där högskoleutbildning är vanligt förekommande. Dock framkommer önskemål om utbildning specifikt i idrottsvetenskap, idrottspsykologi, pedagogik och modernt ledarskap. Det framkommer också att det finns önskemål om att befintlig tränarutbildning uppdateras och utvidgas. Utbildning och fördjupning enligt resultaten kan tänkas vara en framkomlig väg för utveckling mot ett mer autonomistyrkt ledarskap som gynnar trygga idrottsmiljöer.

4.1.3 Hållbar idrottslig utveckling

Resultatet av utredningens enkätundersökning tillsammans med de intervjuer som genomförts indikerar problem relaterade till möjligheten att åstadkomma en hållbar idrottslig utveckling. Det framkommer att det förekommer mycket hög träningsintensitet redan i ung ålder och att träningen inte balanseras med tillräcklig återhämtning och vila. Detta uttrycks bland annat genom att åkare uppger att de inte har möjligheten att utöva andra idrotter, delta i sociala sammanhang med kompisar eller åka på semester med

familjen. Obalans mellan träningsintensitet och återhämtning/vila innebär en förhöjd risk för ohälsa. Grunden för den träningsplanering som, utifrån utredningens resultat, verkar vara den mest vanliga är förbundets "Utvecklingstrappa" tillsammans med systemet med tävlingstest. Då "Utvecklingstrappan" inte har någon dokumenterad evidens kan dess effektivitet inte heller utvärderas. De slutsatser som kan dras utifrån utredningen är att det finns en risk att användningen av "Utvecklingstrappan" bidrar till en icke individualiserad norm för åkare och föräldrar, som ett mått på hur en åkare ska träna och tävla för att nå elitnivå. Hälsoproblem framkommer i utredningen som kan ha utvecklats till följd av för tidig specialisering, för intensiv träning tillsammans med bristfällig återhämtning. Exempel på hälsoproblem och riskbeteenden för ohälsa som rapporteras i utredningen är belastningsskador, menstruationsstörningar, restriktivt ätbeteende, viktkontroll genom tvångsmässig träning och kräkningar, samt olika påverkansfaktorer som ökar risken för ohälsa från tränare (t.ex. uppmaningar om viktnedgång, begränsning av energiintag och vägning). Sambandet mellan energiintag, ätstörningar, menstruationsstörningar, skador och symtom på psykisk ohälsa är exempel som är väl förankrade i litteraturen.

För att möjliggöra en hållbar idrottslig utveckling för idrottare krävs att alla aktörer (tränare, ledare, föräldrar, styrelse och förbund) på de olika organisationsnivåerna i ett förbund tar ställning till, utifrån både idrottsliga och etiska aspekter, vilken idrottsmiljö man vill skapa för sina idrottare. Därefter kan man ta ställning till vad som krävs för att på ett hållbart och säkert sätt arbeta utifrån uppsatta mål, både för den som vill idrotta för idrottandets skull och för den som vill idrotta för att uppnå excellens. En nyckelfaktor i denna ekvation är tydligt definierade och mätbara mål som säkerställer att verksamheten kontinuerligt kan utvärderas och utvecklas. I utredningsarbetet har vi i arbetet med att analysera hållbar idrottslig utveckling utifrån resultaten av enkätundersökningen och intervjuerna, samt använt oss av det teoretiska ramverket ESF (Henriksen & Stambulova, 2017) där framgångsfaktorer för utvecklande av (elit)idrottsmiljöer identifieras. I modellen tas, utöver den enskilda idrottarens färdigheter och förutsättningar, även hänsyn till rådande idrottskultur och miljö. Sammantaget är alla dessa faktorer av stor betydelse för talangutveckling. Vi har utifrån resultaten i utredningen och med hjälp av Henriksen & Stambulovas modell illustrerat (se figur 4.2 nedan) de utvecklingsområden där resultaten indikerar att ett förändringsarbete behöver komma till stånd för att på sikt kunna uppnå svensk konståknings vision om trygga och utvecklande idrottsmiljöer för alla som vill åka konståkning. Det är intressant att leka med tanken på hur svensk konståkning skulle påverkas om miljöernas förutsättningar och kultur förändrades till tillitsfulla organisationer med tydlig ledning och styrning. Det bör betonas att flera välfungerande exempel från föreningar runt om i Sverige har kommit till oss under utredningens gång, föreningar som väl skulle kunna fungera som förlagor för andra verksamheters utvecklingsarbete.



Figur. 4.2. Utredarnas summering av främst elitinriktade idrottsmiljöer som de beskrivits av medverkande i utredningen. Illustrationen syftar främst till att identifiera potentiella utvecklingsområden inom svenska konståkningsmiljöer utifrån *The Environment Success Factors (ESF) Working Model* (Henriksen & Stambulova, 2017).

4.1.4 Organisation, ledning och tillit

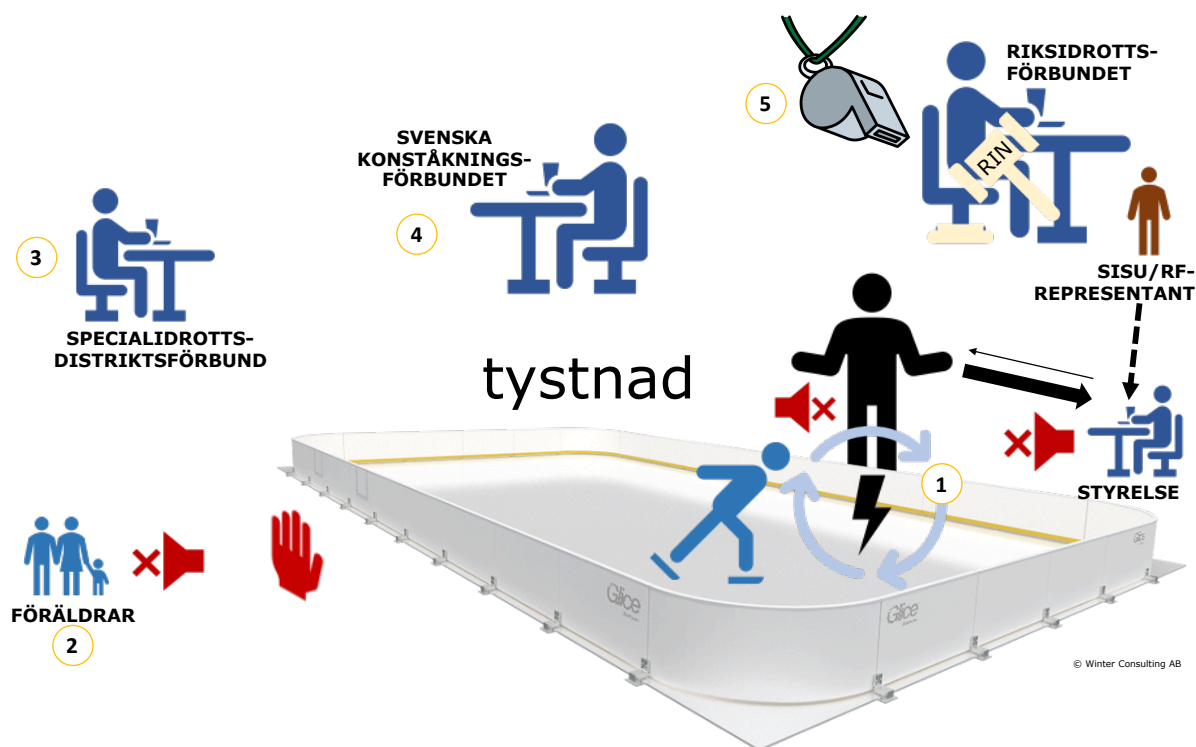
Resultatet av utredningen ger indikationer om att missförhållanden förekommer både i form av främst emotionella övergrepp men också tillsammans med andra typer av övergrepp. Detta tillsammans med en obalans mellan träning och återhämtning som medför en ökad risk för skador och ohälsa. Dessa sammantagna exempel på missförhållanden har visat sig vara relaterade till såväl fysisk som psykisk ohälsa. Olika typer av uppsåtligt våld och övergrepp har de senaste åren uppmärksamats i högre utsträckning i bl.a. media, både nationellt och internationellt. WHO har påtalat att uppsåtligt våld inom idrotten är ett globalt hälsoproblem och har vidare efterfrågat skyndsamma åtgärder för såväl hantering som förebyggande arbete. Kerr & Kerr (2020) föreslår en internationell oberoende instans med tydlig vetenskaplig förankring för att med konkreta definitioner av förseelser såsom emotionella, fysiska och sexuella övergrepp initiera ett regelverk för hantering av dessa förseelser tillsammans med preventiva insatser. I Sverige bedöms förseelser och andra överträdelser enligt Riksidrottsförbundets Stadgar, I lydelse efter RF-stämman 2019. Vad gäller den typ av förseelser som framkommit i utredningen, hanteras dessa ärenden enligt RFs stadgar.

Exempel på sådana förseelser kan vara emotionella, fysiska och sexuella övergrepp samt ekonomiska förseelser. Vad gäller uppsåtligt våld inklusive emotionella övergrepp bedöms dessa ärenden enligt 14:e kapitlet Bestraffningsärenden där möjliga påföljder är 4§, Tillrättavisning med skriftligt påtalande av fel eller 14 kapitel 6§, Avstängning viss tid: a) högst två år eller b) visst antal tävlingstillfällen. För allvarlig kränkning enligt 2 § 8 får åläggas avstängning om högst 10 år. Med utgångspunkt i utredningens resultat tillsammans med de åtgärder som föreslås internationellt betraktas skrivningarna i RFs stadgar som problematiska och svårtolkade. Detta då *allvarliga kränkningar* inte preciseras vilket innebär att det inte är möjligt att utläsa vilka beteende som anses vara allvarliga kränkningar och vilka påföljderna i så fall blir. Detta gäller även i händelse av ekonomiska oegentligheter som allvarligt skadar

idrottens anseende. Inte heller här finns någon konkret beskrivning av vad som innefattas i ”ekonomiska oegentligheter” och vilka påföljderna är.

Ärendehantering kan ses som en kugge i hjulet tillsammans med övriga riktlinjer och regler som ska ligga till grund för en tillitsfull idrottsmiljö. För att åstadkomma en trygg och säker idrottsmiljö krävs en tydlig verksamhetsidé med utveckling i enlighet med uppsatta mål, detta tillsammans med reglementen som korrigerar misstag och fel som begås. Detta är en annan kugge som är av största betydelse för att etablera en trygg idrottsmiljö. Utredningens resultat påvisar flera dysfunktioner inom den svenska konståkningsorganisationen med otydlig ansvarsfördelning, missförhållanden och en tystnadskultur som underminerar en trygg idrottsmiljö.

I utredningsarbetet har vi specifikt undersökt hur ansvar och hantering av förseelser och ärenden fungerar inom svensk konståkning. Det går att konstatera att det finns en avsaknad av tydlighet, ledarskap och mod på alla organisationsnivåer, vilket gör att styrdokument och riktlinjer inte efterföljs och att anmälningar inte hanteras med konsekvensen att påföljder uteblir. Vi beskriver nedan (figur 4.3) hur ärendehantering i idrottsmiljön har beskrivits för oss via resultaten i enkätundersökningen och vid intervjuerna.



Figur. 4.3. Utredarnas processbeskrivning av ärendehantering inom Svenska Konståkningsförbundet.

Följande beskrivning är en summering av flertalet ärenden som beskrivits för oss: (1) Emotionella övergrepp pågår, åkare pratar med tränare. Tränare blir arg och ignorerar åkaren. (2) Åkare berättar efter en tid för sina föräldrar. Föräldrar pratar med tränare. Effekten blir att åkaren flyttas till annan grupp. Föräldrarna vidtalar styrelse, mot åkarens vilja. Styrelsen uppger sig ha pratat med tränaren men att man inte känner igen beskrivningen. (3) Föräldrarna skickar in en skriftlig anmälan till SDF (Specialidrottsdistriktsförbundet). SDF är tveksamma till hur ärendet ska hanteras och stöd från SKF uteblir. SDF hänvisar tillbaka till föreningsstyrelsen och deras arbetsgivaransvar. (4) Föräldrarna skickar anmälan vidare till EDN (Etik- och Disciplinnämnden på Svenska Konståkningsförbundet). EDN bereder ärendet under lång tid. Förseelser och konflikter fortsätter i föreningen. EDN beslutar att det saknas bevis. Av-

skriver ärendet. (5) En anmälan skickas till Riksidrottsförbundets visselblåsarfunktion. Tiden går och problemen fortsätter. Åkaren slutar med konståkning.

Scenariot ovan har rapporterats i ett flertal olika versioner men där ärendehanteringens varit i princip densamma. Beskrivningen speglar en otydlig ansvarsfördelning, juridisk okunskap, tystnadskultur och långa ledtider som får direkta konsekvenser för barns och ungas psykiska och fysiska hälsa, något som i värsta fall leder till att konståkare avslutar sin karriär inom idrotten i förtid.

4.1.5 Styrdokument och riktlinjer

Verksamheten inom svensk konståkning vilar på 14 styrdokument som ska vara vägledande för verksamhetens visioner, värderingar och genomförande. Idéprogrammet ”Konståkningen Vill” (baserat på ”Idrotten Vill”) är beslutat av medlemmarna i förbundet gemensamt och innehåller riktlinjer såsom uppförandekod och värdegrund. Således kan man anta att verksamheterna inom svensk konståkning runt om i landet förutsätts bedrivas utifrån att dessa styrdokument implementerats på ett praktiskt och tillämpbart sätt, såväl i föreningar som i distrikt och på förbunds nivå. Resultatet av vår genomgång vad gäller förekomst av publicerade policydokument och riktlinjer i föreningar (på deras hemsidor) visar att av de 138 konståkningsföreningar som finns i Sverige så saknar ungefär 1 av 3 sådana dokument på sina hemsidor.

Vad gäller idéprogrammet ”Idrotten Vill” och dess sju vägledande principer för barn och ungdomsidrott framkom i resultatet att majoriteten av de konståkningstränare som medverkat i utredningen anser dessa principer vara vägledande i deras eget arbete med barn och unga. I jämförelse med tränare inom andra idrotter framkom det att konståkningstränare i påfallande låg utsträckning ansåg de sju principerna vara vägledande för konståkningen i stort. Slutsatsen kan dras att majoriteten inom konståkningen inte gör som ”Konståkningen Vill”.

Vi har i utredningen studerat fyra av styrdokumenterna med extra noggrannhet, de dokument som vi betraktat som centrala för svensk idrott, ”Konståkningen Vill”, ”Värdegrund - Glädje, Glöd och Gemenskap”, ”Uppförandekod” och Barnkonventionen. Resultatet visar att deltagarna i enkäten uppger att de själva i högre grad efterlever dessa dokument än vad de uppfattar att deras klubbar, distrikt eller förbundet gör. Kännedomen och efterlevnaden av dessa fyra styrdokument anses vara låg. Det förefaller finnas ett gediget material av skrivningar för att säkerställa tydliga riktlinjer för konståkningens alla nivåer och delar, från idrottsmiljö till informationsmaterial för konståkningsföräldrar och om framtida visioner. Detta kan ses som en grund för utvecklingsarbete för såväl uppdatering av material som implementering av de principer och regler som i observerbara beteenden bör genomsyra alla delar av svensk konståkning, både utifrån värdegrund, aktuell lagstiftning och med värdeorden Glädje, Glöd och Gemenskap som tydliga ledstjärnor för idrotten som helhet.

4.2 METODDISKUSSION

Utredningen har genomförts under en tidsperiod på drygt fyra månader under våren 2020. Under den tidsperioden har utredningen planerats (Direktiv från SKF, 2019-11-25), utifrån en vetenskaplig ansats med både kvantitativ och kvalitativ design samt arbetet har slutförts. Skälet till att en kombination av dessa metoder valdes var för att säkerställa så tillförlitliga resultat som möjligt enligt direktivet. Inte minst då utredningen inkluderade barn så unga som 10 år. Arbetet med utredningen följde sedvanliga riktlinjer för vetenskapliga undersökningar såsom etiska riktlinjer och rådande lagstiftning för personskydd (GDPR). Detta trots att utredningen inte genomfördes som en forskningsstudie.

Styrkor

En avgörande styrka för utredningen ligger i dess oberoende. Utredarna har ingen egen erfarenhet av eller på något annat sätt koppling till konståkning, varken i Sverige eller i något annat land. Utredningen har således genomförts utan påverkan från någon inom eller utanför idrotten och utan insyn från uppdragsgivare inom Svenska Konståkningsförbundet.

Utredningens styrkor ligger i dess omfattning och dess dubbla ansats med såväl kvantitativ som kvalitativ metodik. Arbetet inleddes med diskussioner och frågestunder med utvalda experter inom såväl IT-säkerhet och datainsamling med webbaserade enkätverktyg som idrottspsykologi, forskningsmetodik och juridik. Utöver detta har 70 personer i åldrarna 10–60 år medverkat i egenskap av ”testpiloter”. Dessa personer har anknytning till andra idrotter och förbund och har innefattat idrottare och f.d. idrottare, idrottsföräldrar, tränare, sportchefer och styrelsemedlemmar. De har i tre omgångar ”provkörat” enkäten samt givit feedback på såväl enkätfrågor som enkätverktyget i sig. Utöver detta har en kontinuerlig dialog förts med konståkare som fungerat som sakkunniga avseende sin idrott och som stöttat oss i den läroprocess som arbetet inneburit. Konståkning är en teknisk och avancerad idrott där denna handfasta handledning av erfarna åkare varit av största betydelse för utredningens utformning.

Deltagarna i enkätundersökningen kan betraktas utgöra en population som är representativ för svensk konståkning i stort. Det betyder att svarsfrekvensen kan betraktas som hög och att populationens sammansättning motsvarar konståkningspopulationen i Sverige i stort. Ytterligare en styrka är att den enkät som sattes samman för utredningen, utifrån validerade och väletablerade frågeformulär, anpassades för tio unika kategorier relevanta för svensk konståkning. Detta för att i största möjliga mån möta de personer som har mer än en funktion inom svensk konståkning. 70 personer medverkade i djupintervjuer varav även denna grupp personer representerar en geografisk spridning av konståkningsföreningar samt alla funktioner inom svensk konståkning finns representerade. Samtalen genomfördes online via en för sjukvård godkänd plattform vilket innebar full sjukvårdssekretess för dessa samtal. Samtalen varade i genomsnitt cirka 80 minuter per intervju vilket innebar att tillräckligt med tid avsattes för varje person för att kunna säkerställa att alla frågor i den semi-strukturerade intervjun belystes och besvarades. Utöver detta har samtliga föreningars styrdokument publicerade på respektive hemsidor studerats. Den sammantagna ansatsen till de frågor som ställts utredningen via direktivet (SKF 2019-11-25) anses vara besvarade eller belysta.

Begränsningar

Sammantaget kan utredningens begränsningar sammanfattas till EUs dataskyddsförordning (GDPR), tidsramen och den pågående Covid-19-pandemin. EUs dataskyddsförordning (GDPR) försvårade kontakten med förbundets medlemmar. Detta då inga e-postadresser kunde lämnas ut till oss utredare, utan all kontakt med medlemmar fick hanteras av respektive föreningskansli. Detta innebar att vi via förbundets kansli behövde kontakta alla 138 föreningar i Sverige via e-post med en förfrågan om att skicka ut vår inbjudan till att medverka i enkätundersökningen. Det var sedan upp till varje förening att ta ställning till om dessa inbjudningar skulle vidarebefordras till medlemmarna eller inte. Hur många föreningar som aktivt valde att bjuda in och att kanske även uppmuntra till deltagande är för oss inte känt.

Tidsramen har varit snäv, med en vidare ram hade möjligheten funnits för ytterligare inkludering av deltagare i utredningen tillsammans med ytterligare fördjupade analyser av data. En annan begränsande faktor är den Covid-19-pandemi som drabbat Sverige och världen under våren. Detta har påverkat utredningen då den ursprungliga planen innefattade personliga besök på träning och tävling i ishallar samt genomförande av intervjuer med personliga möten på plats i idrottsmiljön, något som inte var genomförbart med hänsyn till smittspridning och rådande rekommendationer från Folkhälsomyndigheten. Vidare har pandemin resulterat i att utredningen försenats tidsmässigt med ungefär 1,5 månad. Detta bedöms dock inte ha påverkat utfallet av utredningen i sin helhet.

Farhågor

Utredningen har visat resultat som indikerar att det finns en utbredd och rådande tystnadskultur inom svensk konståkning. Detta har också visat sig för oss genom att personer uttryckt oro för att medverka i utredningen skulle medföra repressalier, eller konsekvenser för dem själva eller deras närstående. Det har förekommit anonyma mail och telefonsamtal där vittnesmål framförts samt en oro för att vi som utredare verkligen varit oberoende och fristående från svensk konståkning. Det har vidare framkommit en oro för att enkäten skulle utsättas för s.k. nättroll och för att resultaten på så sätt skulle förvanskas alternativt att personer skulle kunna identifieras i resultaten. Det har vidare kommit till vår kännedom att medlemmar i förbundet uppmanats att inte medverka i utredningen, att det skulle medföra repressalier, alternativt medverka men då med tillrättalagda svar. Våra farhågor består i oron att antalet medverkande i utredningen påverkats av de strukturer som också återfinns i resultaten vad gäller organisation, styrning, ledning och tillit. Dock motsägs detta av den positiva respons vi haft från olika personer inom konståkning från Sveriges alla hörn.

Den sammantagna slutsatsen är att utredningen kunnat genomföras enligt plan, med tillförlitlig metodik och att den besvarat de frågor som ställts oss via SKFs direktiv.

4.3 SLUTSATSER OCH REKOMMENDATIONER

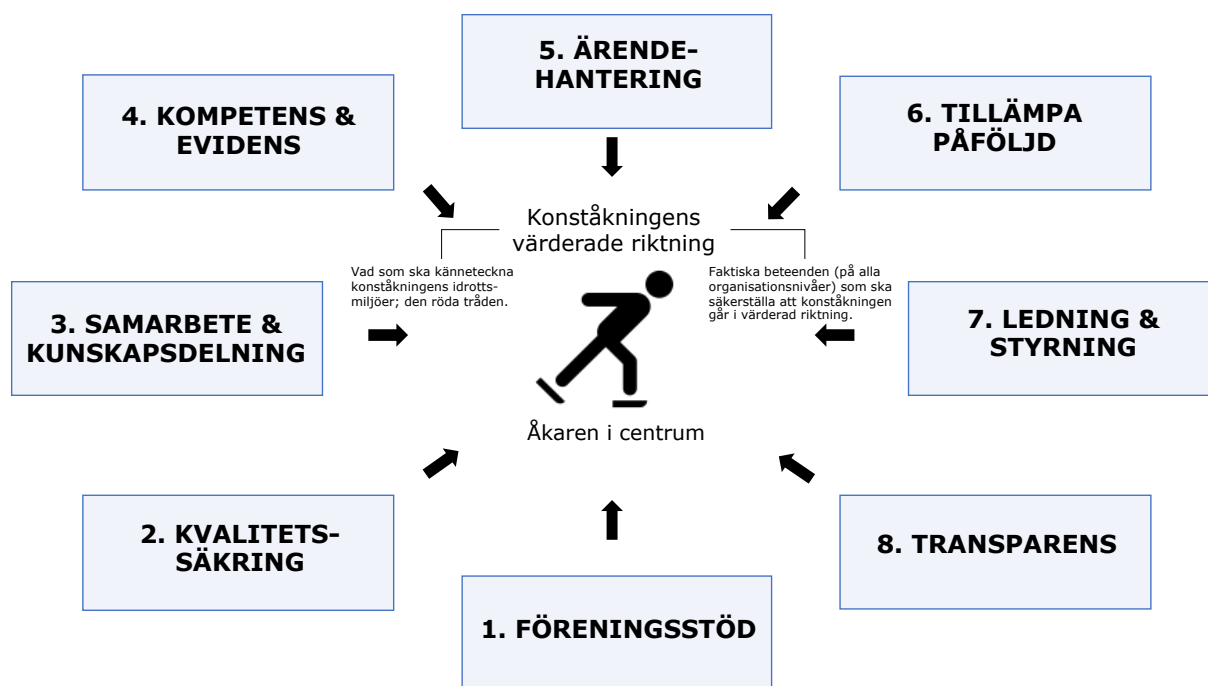
Övergripande slutsatser från utredningen

- Tydliga indikationer på allvarliga och omfattande missförhållanden.
- Strukturella och organisatoriska problem på alla nivåer.
- Utbredd tystnadskultur.
- Barn och ungdomar rapporterar emotionella, fysiska och sexuella övergrepp.
- Indikationer på att barn och ungdomar normaliseras till miljöer som inte skulle accepteras i något annat sammanhang.
- Förekomst av negativa kommentarer relaterade till mat, ätande och vikt.
- Hög förekomst av skador och problem relaterade till menstruationsstörningar.
- Tidig specialisering, hög träningsintensitet i tidig ålder och bristande möjlighet till återhämtning och vila.
- Det framkommer att konståkning är en idrott som präglas av hög passion, både som sport och konstform.
- Exempel på trygga och inspirerande idrottsmiljöer framkommer i resultaten.
- Exempel på tränare som förespråkar autonomistödjande ledarskap och idrott på barnens villkor framkommer.
- Resultatet beskriver idrotten i sig som positiv men miljön som negativ.
- Kännedom om och följsamhet till Barnkonventionen, Uppförandekoden och Värdegrunden rapporteras låg.

Rekommendationer

Skillnaden mellan mål och värderingar är att värderingar är något man kan leva efter i sitt dagliga liv, som en kompass, till skillnad mot mål som är något konkret som kan mätas och uppnås. Mål kan förstås som "hållplatser" längs den väg som leder i den värderade riktning som kompassen tagit ut. När målen och den värderade riktningen är i enlighet med varandra upplever vi ofta det vi gör som meningsfullt och riktigt. Styrdokument såsom Uppförandekoden, Barnkonventionen och Värdegrunden kan ses som skrifter som definierar delar av vad den värderade riktningen kan vara för t.ex. ett förbund. På basis av resultaten från enkätundersökningen, intervjuerna och den genomgång vi gjort av befintliga styrdokument och riktlinjer som finns publicerade via Svenska Konståkningsförbundet, samtliga 138 föreningar

och Riksidrottsförbundet med fördjupning i IOC:s riktlinjer för elitidrottande barn och ungdomar har vi med en illustration riktat kompassen i det vi föreslår som konståkningens värderade riktning. Nedan presenteras, utifrån ovan nämnda faktorer, åtta verksamhetsutmaningar som tänkbara riktmärken för utformandet av nya mål för svensk konståkning – i värderad riktning. Verksamhetsutmaningarna har identifierats utifrån utredningens data tillsammans med nationella och internationella principer för utveckling av hållbara och hälsosamma idrottsmiljöer. Idrottsmiljöer som är förenliga med ett långsiktigt idrottande inom ramen för såväl medicinska rekommendationer som rådande lagar som Barnkonventionen. Verksamhetsutmaningarna är inte rangordnade utan beskrivna utan inbördes ordning i en ansats att med ett enkelt bildspråk presentera en utvecklingsmodell som skulle kunna borge för att flytta svensk konståkning till en ny era – en era där mål och värderingar möter framtidens visioner – Synligare, Starkare och Stoltare.



Figur. 4.4. Utredarnas förslag på verksamhetsutmaningar.

Nedan beskrivs de åtta förslagen på verksamhetsutmaningar. Varje område genomsyras av observerbarhet, mätbarhet och möjligheten till kontinuerlig utvärdering. I förlängningen möjliggör detta en vetenskaplig förankring av förbundets vardagliga arbete vilket i sin tur ökar möjligheten att på ett effektivt sätt följa en ständigt pågående process i riktning mot målen och i enlighet med konståkningens värderade riktning.

1 FÖRENINGSSTÖD

- Att vara arbetsgivare; praktiskt arbete utifrån arbetsgivarens ansvar och styrdokument.
- Att omsätta teori i praktik.
- Att definiera föreningens värderade riktning och mätbara mål.
- Att nå mål genom att premiera beteenden som är förenliga med hållbar hälsa, långsiktighet och prestation.

2 KVALITETSSÄKRING

- Mätning och uppföljning av förändringsarbetets uppsatta mål på alla nivåer inom svensk konståkning.

- Mätbar progression för säkerställande av Uppförandekoden som en självklar del av värdegrunden.
- Utvärdera och konsekvensanalysera testsystemet och utvecklingstrappan utifrån värderad riktning.

3 SAMARBETE & KUNSKAPSDELNING

- Bygga bort konkurrens genom prestigelös kollegial ödmjukhet. Bygga ett kollektivt medvetande (kompetens och ”best practice”) för att gemensamt utveckla svensk konståkning genom samarbete.
- Ökat samarbete med expertis inom områden som psykologi, medicin och nutrition.

4 KOMPETENS & EVIDENS

- All verksamhet behöver baseras på en vetenskaplig grund.
- Formell utbildning behöver omsättas till praktiskt fungerande säker och hållbar idrottsmiljö med god utveckling och förvaltande.
- Kompetensprofilerna behöver breddas utöver konståkningsteknisk kompetens med bl.a. pedagogik, psykologi och modernt ledarskap.

5 ÄRENDEHANTERING

- Tydligt definierade ansvarsområden mellan konståkningens organisationsnivåer internt och i förhållande till RF, vad gäller förseelser.
- Definiera vad förseelse är.
- Effektivisera och påskynda ärendehantering.
- Prövande av omvänd bevisbörda på samma sätt som skollagen 6 kap, 14 §.

6 TILLÄMPA PÅFÖLJD

- Utifrån gällande Uppförandekod, värdegrund, regler, stadgar och lagar verkställa påföljd vid förseelse/brott som kan gälla exempelvis emotionella övergrepp eller våld.
- Ett omtag tillsammans med RF och övriga SF i syfte att skärpa stringensen av definitionen och tolkningen av bestraffningsärenden i 14 kap, 2 §.

7 LEDNING & STYRNING

- Säkerställ följsamhet till styrdokument så att dessa blir verksamhetens ledstjärna.
- Förstärka och bredda kompetens på managementnivå, d.v.s. förändringsprocesser, styrning och kvalitetssäkring.
- Tydliggöra ömsesidig ansvarsfördelning och förväntan från förening till distrikt till förbund.

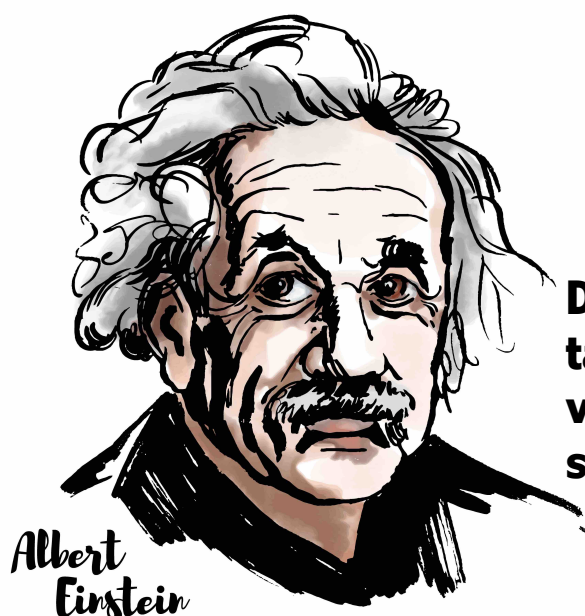
8 TRANSPARENS

- Prestigelös öppenhet för gemensam tillämpning mot gemensamma mål och effektiv kommunikation såväl internt som externt.
- Utifrån av föreningen tydligt specificerade regler och beteenden kompatibla med en god idrottsmiljö.
- Öppna upp ishallarna för insyn och gemenskap, så att hela förbundet genomsyras av tillit och förtroende.

5 SLUTORD

Det är vår förhoppning att vårt arbete med denna utredning ska få bidra, som en byggsten, i arbetet med utveckling och tillväxt för en av världens vackraste sporter. Att vårt arbete ska få utgöra ett steg på vägen under färden mot visionen Synligare, Starkare och Stoltare.

Genom modet och villigheten att med en vetenskaplig ansats genomlysa hela verksamheten finns nu den unika möjligheten att bygga den idrott som fullt ut ska definiera värdeorden Glädje, Glöd och Gemenskap.



Det krävs ett nytt sätt att tänka för att lösa problem vi skapat med det gamla sättet att tänka

6 STYRDOKUMENT SOM UTGÅNGSPUNKT

I arbetet med utredningen har följande av Svenska Konståkningsförbundets styrdokument legat som underlag för information gällande arbetssätt, mål, riktlinjer och värdegrund inom förbund, distrikt och föreningar.

- Konståknningen Vill
- Värdegrund: Glädje-Glöd-Gemenskap
- Uppförandekod
- Barnkonventionen
- Strategi 2026
- Skapa trygga idrottsmiljöer (RF)
- Stadgar för Svenska Konståkningsförbundet
- Att vara konståkningsförälder
- Elitlicens
- Föreningslicens
- Policys inom Svenska Konståkningsförbundet
- Att driva en konståkningsförening
- Svenska Konståkningsförbundets utvecklingstrappa
- Kravanalys Singel

7 REFERENSER

- Abbott, A., & Collins, D. (2004). Eliminating the dichotomy between theory and practice in talent identification and development: Considering the role of psychology. *Journal of Sports Sciences*, 22(5), 395–408. <https://doi.org/10.1080/02640410410001675324>
- Adler, M., Von Knorring, L., & Orelund, L. (2016). Depression – bakgrund och behandling. *Information Från Läkemedelsverket*, 27(6), 20–23.
- Akesdotter, C., Kenttä, G., Eloranta, S., & Franck, J. (2020). The prevalence of mental health problems in elite athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 23(4), 329–335. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2019.10.022>
- Alfonsson, S., Wallin, E., & Maathz, P. (2017). Factor structure and validity of the Depression, Anxiety and Stress Scale-21 in Swedish translation. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 24(2–3), 154–162. <https://doi.org/10.1111/jpm.12363>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Arlington, VA: Author.
- Andersson, L. E. (2019). *OBM-boken. Psykologi för ledare* (1st ed.). Stockholm: Sanoma Utbildning AB.
- Araica, A., & Ruíz, B. (2000). Examination of the psychometric properties of the Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire-2 in a sample of female athletes. *Journal of Sports Sciences*, 18, 275–290. Arbetslivsinstitutet. (n.d.). *Arbetslivsinstitutet*. <https://snd.gu.se/sv/catalogue/study/SND0837>
- Armstrong, L. E., & VanHeest, J. L. (2002). The unknown mechanism of the overtraining syndrome: Clues from depression and psychoneuroimmunology. *Sports Medicine*, 32(3), 185–209. <https://doi.org/10.2165/00007256-200232030-00003>
- Arthur, C. A., & Lynn, A. (2017). Transformational leadership and the role of the coach. In R. Thelwell, C. Harwood, & I. A. Greenlees (Eds.), *The Psychology of Sports Coaching. Research and Practice* (pp. 187–202). New York, NY: Routledge.
- Arthur, C. A., Woodman, T., Ong, C. W., Hardy, L., & Ntoumanis, N. (2011). The role of athlete narcissism in moderating the relationship between coaches' transformational leader behaviors and athlete motivation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33(1), 3–19. <https://doi.org/10.1123/jsep.33.1.3>
- Augustsson, C. (2007). *Unga idrottarens upplevelser av föräldrapress* (Doktorsavhandling (ed.)). Karlstad University Studies 2007:1.
- Aujla, I. J., Nordin-Bates, S., & Redding, E. (2014). A qualitative investigation of commitment to dance: Findings from the UK Centres for Advanced Training. *Research in Dance Education*, 15(2), 138–160. <https://doi.org/10.1080/14647893.2013.825764>
- Bachand, C., & Djak, N. (2018). Stockholm syndrome in athletics: A paradox. *Children Australia*, 43(3), 175–180. <https://doi.org/10.1017/cha.2018.31>
- Bailey, R., & Collins, D. (2013). The Standard Model of Talent Development and Its Discontents. *Kinesiology Review*, 2(4), 248–259. <https://doi.org/10.1123/kjr.2.4.248>
- Baker, J., Côté, J., & Hawes, R. (2000). The relationship between coaching behaviours and sport anxiety in athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 3(2), 110–119. [https://doi.org/10.1016/S1440-2440\(00\)80073-0](https://doi.org/10.1016/S1440-2440(00)80073-0)
- Baker, J., Yardley, J., & Côté, J. (2003). Coach Behaviors and Athlete Satisfaction in Team and Individual Sports. *International Journal of Sport Psychology*, 34(3), 226–239.
- Balyi, I., & Hamilton, A. (2004). *Long-Term Athlete Development: Trainability in Childhood and Adolescence. Windows of Opportunity. Optimal Trainability*. Victoria: National Coaching Institute, British Columbia & Advanced Training and Performance Ltd.
- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., Bosch, J. A., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2011). Self-determination theory and diminished functioning: The role of interpersonal control and psychological need thwarting. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(11), 1459–1473. <https://doi.org/10.1177/0146167211413125>
- Bass, B. M. (1985). *Leadership and performance beyond expectations*. New York: Free Press.
- Bastien, C. H., Vallières, A., & Morin, C. M. (2001). Validation of the insomnia severity index as an outcome measure for insomnia research. *Sleep Medicine*, 2(4), 297–307. [https://doi.org/10.1016/S1389-9457\(00\)00065-4](https://doi.org/10.1016/S1389-9457(00)00065-4)
- Biddle, S. J. H., & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 886–895. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090185>
- Bjørnseth, I., & Szabo, A. (2018). Sexual Violence Against Children in Sports and Exercise: A Systematic Literature Review. *Journal of Child Sexual Abuse*, 27(4), 365–385.

- <https://doi.org/10.1080/10538712.2018.1477222>
- Bloom, B. S., 1913-, & Sosniak, L. A. (1985). *Developing talent in young people*. Ballantine Books.
- Bourne, H., & Jenkins, M. (2013). Organizational Values: A Dynamic Perspective. *Organization Studies*, 34(4), 495–514. <https://doi.org/10.1177/0170840612467155>
- Bourne, H., Jenkins, M., & Parry, E. (2019). Mapping Espoused Organizational Values. *Journal of Business Ethics*, 159(1), 133–148. <https://doi.org/10.1007/s10551-017-3734-9>
- Brackenridge, C., Fasting, K., Kirby, S., & Leahy, T. (2010). Protecting children from violence in sport. A review with a focus on industrialized countries. *UNICEF Innocenti Research Centre*, ©United Nations Children's Fund (UNICEF), 2(3), 1–4. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.0020061>
- Bratland-Sanda, S., Mathisen, T. F., Sundgot-Borgen, J., & Rosenvinge, J. H. (2019). Defining compulsive exercise in eating disorders: Acknowledging the exercise paradox and exercise obsessions. *Journal of Eating Disorders*, 7(1), 8–10. <https://doi.org/10.1186/s40337-019-0238-2>
- Bratland-Sanda, S., Sundgot-Borgen, J., Rø, Ø., Rosenvinge, J. H., Hoffart, A., & Martinsen, E. W. (2010). Physical activity and exercise dependence during inpatient treatment of longstanding eating disorders: An exploratory study of excessive and non-excessive exercisers. *International Journal of Eating Disorders*, 43(3), 266–273. <https://doi.org/10.1002/eat.20769>
- Breger, M. L., Holman, M. J., & Guerrero, M. D. (2019). Re-norming sport for inclusivity: How the sport community has the potential to change a toxic culture of harassment and abuse. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 13(2), 274–289. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2019-0004>
- Brenner, J. S., LaBella, C. R., Brooks, M. A., Diamond, A., Hennrikus, W., Weiss Kelly, A. K., LaBotz, M., Logan, K., Loud, K. J., Moffatt, K. A., Nemeth, B., Pengel, B., Gregory, A. J. M., Halstead, M. E., Kluchurosky, L. K., Benjamin, H., Jayanthi, N. A., Zaslow, T., & Emanuel, A. (2016). Sports specialization and intensive training in young athletes. *Pediatrics*, 138(3). <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2148>
- Bringselius, L. (2019). Vägar till en god kultur i offentliga organisationer. *Rapport Nr 04 i Tillitdelegationens Rapportserie Samtal Om Tillit i Styrning. Statens Offentliga Utredningar*, 04, 1–30.
- Bronfenbrenner, U. (1977). Toward an Experimental Ecology of Human Development. *American Psychologist*, 32, 513–531.
- Burns, J. M. (1978). *Leadership*. N.Y, Harper and Row.
- Byrne, S., & McLean, N. (2002). Elite athletes: Effects of the pressure to be thin. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 5(2), 80–94. [https://doi.org/10.1016/S1440-2440\(02\)80029-9](https://doi.org/10.1016/S1440-2440(02)80029-9)
- Cervin, G., Kerr, R., Barker-Ruchti, N., Schubring, A., & Nunomura, M. (2017). Growing up and speaking out: female gymnasts' rights in an ageing sport. *Annals of Leisure Research*, 20(3), 317–330. <https://doi.org/10.1080/11745398.2017.1310625>
- Cha, S. E., & Edmondson, A. C. (2006). When values backfire: Leadership, attribution, and disenchantment in a values-driven organization. *Leadership Quarterly*, 17(1), 57–78. <https://doi.org/10.1016/j.leaqua.2005.10.006>
- Chang, C., Putukian, M., Aerni, G., Diamond, A., Hong, G., Ingram, Y., Reardon, C. L., & Wolanin, A. (2019). Mental health issues and psychological factors in athletes: Detection, management, effect on performance and prevention: American Medical Society for Sports Medicine Position Statement-Executive Summary. *British Journal of Sports Medicine*, 54(4), 216–220. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-101583>
- Chappelet, J. L. (2018). Beyond governance: the need to improve the regulation of international sport. *Sport in Society*, 21(5), 724–734. <https://doi.org/10.1080/17430437.2018.1401355>
- Charbonneau, D., Barling, J., & Kelloway, E. K. (2001). Transformational leadership and sports performance: The mediating role of intrinsic motivation. *Journal of Applied Social Psychology*, 31(7), 1521–1534. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2001.tb02686.x>
- Chorpita, B. F., Tracey, S. A., Brown, T. A., Collica, T. J., & Barlow, D. H. (1997). Assessment of worry in children and adolescents: An adaptation of the Penn State Worry Questionnaire. *Behaviour Research and Therapy*, 35(6), 569–581. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(96\)00116-7](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(96)00116-7)
- Coakley, J. (2011). Youth sports: What counts as “positive development?” *Journal of Sport and Social Issues*, 35(3), 306–324. <https://doi.org/10.1177/0193723511417311>
- Coalter, F. (2013). *Sport for Development. What game are we playing?* Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203861257>
- Côté, J. (1999). The influence of the family in the development of talent in sport. In *Sport Psychologist* (Issue 13, pp. 395–417). <http://web.b.ebscohost.com.ezproxy.psz.utm.my/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=3&sid=42d5013c-7a34-4bf1-88b7-0c212a0ab1b1@sessionmgr113&hid=102>
- Côté, J., Baker, J., & Abernethy, B. (2007). Practice and Play in the Development of Sport Expertise. In *Handbook of Sport Psychology: Third Edition* (pp. 184–202). Hoboken, NJ: Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781118270011.ch8>

- Côté, J., & Lidor, R. (2013). *Conditions of Children's Talent Development in Sport*. Fitness Information Technology, Inc, U.S.
- Côte, J., Lidor, R., & Hackfort, D. (2009). ISSP position stand: To sample or to specialize? Seven postulates about youth sport activities that lead to continued participation and elite performance. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7(1), 7–17. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2009.9671889>
- Cumming, S. P., Lloyd, R. S., Oliver, J. L., Eisenmann, J. C., & Malina, R. M. (2017). Bio-banding in sport: Applications to competition, talent identification, and strength and conditioning of youth athletes. *Strength and Conditioning Journal*, 39(2), 34–47. <https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000281>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits- Human Needs and the Self-Determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(No. 4), 227–268.
- Demirel, H. (2016). Have university sport students higher scores depression, anxiety and psychological stress? *International Journal of Environmental and Science Education*, 11(16), 9422–9425.
- Difiori, J. P., Benjamin, H. J., Brenner, J., Gregory, A., Jayanthi, N., Landry, G. L., & Luke, A. (2014). Overuse injuries and burnout in youth sports: A position statement from the American medical society for sports medicine. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 24(1), 3–20. <https://doi.org/10.1097/JSM.0000000000000060>
- DiSanti, J. S., & Erickson, K. (2019). Youth sport specialization: a multidisciplinary scoping systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 37(18), 2094–2105. <https://doi.org/10.1080/02640414.2019.1621476>
- Dittmer, N., Jacobi, C., & Voderholzer, U. (2018). Compulsive exercise in eating disorders: Proposal for a definition and a clinical assessment. *Journal of Eating Disorders*, 6(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s40337-018-0219-x>
- Downing, C., Redelius, K., & Nordin-Bates, S. M. (2020). An Index Approach to Early Specialization Measurement: An Exploratory Study. *Frontiers in Psychology*, 11(May), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00999>
- Duda, J. L., & Hall, H. K. (2001). Achievement goal theory in sport: Recent extensions and future directions. In R. N. Singer, H. A. Hausenblas, & C. M. Janelle (Eds.), *Handbook of sport psychology*, 2nd ed. (pp. 417–443). Hoboken, NJ, US: John Wiley & Sons Inc.
- Dunerfeldt, M., Elmlund, A., & Söderström, B. (2010). *Bedömningsinstrument inom BUP i Stockholm*. Stockholm : Utvecklings- och utvärderingsenheten, Barn- och ungdomspsykiatri i Stockholms läns landsting.
- 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 adults: Informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-135>
- Einarsson, T. (2012). *Den framgångsrika idrottsföreningen - reflektioner från fokusgruppssamtal om framgång*. Riksidrottsförbundet, FoU-rapport 2012:1.
- Emrich, E., Fröhlich, M., Klein, M., & Pitsch, W. (2009). Evaluation of the Elite Schools of Sport. *International Review for the Sociology of Sport*, 44(2–3), 151–171. <https://doi.org/10.1177/1012690209104797>
- Ericsson, A. K., Krampe, R. T., & Tesch-Römer, C. (1993). The Role of Deliberate Practice in the Acquisition of Expert Performance. *Psychological Review*, 100(3), 363–406.
- Etikprövningsmyndigheten. (n.d.). *Etikprövningsmyndigheten*. <https://etikprovningmyndigheten.se/>
- Fahlström, P. G. (2011). *Att finna och att utveckla talang - en studie om specialidrottsförbundens talangverksamhet*. Riksidrottsförbundet, FoU-rapport 2011:2.
- Fahlström, P. G., Gerrevall, P., Glemne, M., & Linnér, S. (2015). *Vägarna till landslaget. Om svenska elitidrottarens idrottsval och specialisering*. Riksidrottsförbundet, FoU-rapport 2015:1.
- Fahlström, P. G., Glemne, M., & Linnér, S. (2016). *Goda idrottsliga utvecklingsmiljöer - En studie av miljöer som är framgångsrika i att utveckla elitidrottare*. Riksidrottsförbundet, FoU-rapport 2016:6.
- Fasting, K., Brackenridge, C., & Knorre, N. (2010). Performance Level and Sexual Harassment Prevalence among Female Athletes in the Czech Republic. *Women in Sport and Physical Activity Journal*, 19(1), 26–32. <https://doi.org/10.1123/wspaj.19.1.26>
- Fasting, K., Brackenridge, C., & Sundgot-Borgen, J. (2003). Experiences of sexual harassment and abuse among norwegian elite female athletes and nonathletes. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 74(1), 84–97. <https://doi.org/10.1080/02701367.2003.10609067>
- Felix, E. D., Sharkey, J. D., Green, J. G., Furlong, M. J., & Tanigawa, D. (2011). Getting precise and pragmatic about the assessment of bullying: The development of the California Bullying Victimization Scale. *Aggressive Behavior*, 37(3), 234–247. <https://doi.org/10.1002/ab.20389>
- Folkhälsomyndigheten. (n.d.). *Statistik om psykisk hälsa bland barn och unga*. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/statistik-psykisk-halsa/barns-psykiska-halsa/#psykisk-16-24>
- Ford, P., de Ste Croix, M., Lloyd, R., Meyers, R., Moosavi, M., Oliver, J., Till, K., & Williams, C. (2011). The

- Long-Term Athlete Development model: Physiological evidence and application. *Journal of Sports Sciences*, 29(4), 389–402. <https://doi.org/10.1080/02640414.2010.536849>
- Fortier, K., Parent, S., & Lessard, G. (2020). Child maltreatment in sport: smashing the wall of silence: a narrative review of physical, sexual, psychological abuses and neglect. *British Journal of Sports Medicine*, 54(1), 4–7. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-100224>
- Fridén, C. (2016). Menstruationsstörningar vanligt på. *Idrottsforskning*. Se.
- Ghaderi, A. (2013). Ätstörningar. In L. Öst (Ed.), *KBT inom psykiatrin* (2 reviderad). Stockholm: Natur & Kultur.
- Gilbert, W. D., Gilbert, J. N., & Trudel, P. (2001). Coaching strategies for youth sports: Part 2: Personal characteristics, parental influence, and team organization. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 72(5), 41–46.
https://search.proquest.com/docview/215769212?accountid=146814%0Ahttp://link.periodicos.capes.gov.br/sfxlcl41?url_ver=Z39.88-2004&rft_val_fmt=info:ofi/fmt:kev:mtx:journal&genre=article&sid=ProQ:ProQ%3Aphysicaleducation&title=Coaching+strategies+for+youth
- Gould, D., & Carson, S. (2010). The relationship between perceived coaching behaviors and developmental benefits of high school sports participation. In *Hellenic Journal of Psychology* (Vol. 7, pp. 298–314). <http://www.pseve.org/journal/UPLOAD/Gould7c.pdf>
- Gouttebarger, V., Castaldelli-Maia, J. M., Górczynski, P., Hainline, B., Hitchcock, M. E., Kerkhoffs, G. M., Rice, S. M., & Reardon, C. L. (2019). Occurrence of mental health symptoms and disorders in current and former elite athletes: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 53(11), 700–706. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-100671>
- Greenleaf, C., Petrie, T., Carter, J., & Reel, J. (2009). Female collegiate athletes: Prevalence of eating disorders and disordered eating behaviors. *Journal of American College Health*, 57(5), 489–496. <https://doi.org/10.3200/JACH.57.5.489-496>
- Gröjer, A., Wikström Öbrand, I., Elenäs, J., Gillström, P., Dryler, H., & Eriksson, G. (2017). *Studentspegeln 2016*. Universitetskanslersämbetet 2017. Rapport 2017:3.
- Grolnick, W. S., & Pomerantz, E. M. (2009). Issues and challenges in studying parental control: Toward a new conceptualization. *Child Development Perspectives*, 3(3), 165–170. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2009.00099.x>
- Gulliver, A., Griffiths, K. M., Mackinnon, A., Batterham, P. J., & Stanimirovic, R. (2015). The mental health of Australian elite athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 18(3), 255–261. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2014.04.006>
- Halvarsson, K., Lunner, K., & Sjöden, P.-O. (2000). Assessment of eating behaviours and attitudes to eating, dieting and body image in pre-adolescent Swedish girls: a one-year follow-up. *Acta Paediatrica*, 89(8), 996–1000. <https://doi.org/10.1111/j.1651-2227.2000.tb00424.x>
- Halvarsson, Klara, Lunner, K., Westerberg, J., Anteson, F., & Sjöden, P.-O. (2002). A longitudinal study of the development of dieting among 7-17-year-old Swedish girls. In *International Journal of Eating Disorders* (Vol. 31, Issue 1, pp. 32–42). <https://doi.org/10.1002/eat.10004>
- Hambrick, D. Z., Altmann, E. M., Oswald, F. L., Meinz, E. J., Gobet, F., & Campitelli, G. (2014). Accounting for expert performance: The devil is in the details. *Intelligence*, 45(1), 112–114. <https://doi.org/10.1016/j.intell.2014.01.007>
- Hambrick, D. Z., Oswald, F. L., Altmann, E. M., Meinz, E. J., Gobet, F., & Campitelli, G. (2014). Deliberate practice: Is that all it takes to become an expert? *Intelligence*, 45(1), 34–45. <https://doi.org/10.1016/j.intell.2013.04.001>
- Hamilton, G. M., Meeuwisse, W. H., Emery, C. A., & Shrier, I. (2011). *Subsequent Injury Definition, Classification, and Consequence*. 508–514.
- Helsen, W. F., Starkes, J. L., & Hodges, N. J. (1998). Team sports and the theory of deliberate practice. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20, 12–34.
- Henriksen, K. (2010). *The ecology of talent development in sport: A multiple case study of successful athletic talent development environments in Scandinavia*. Syddansk Universitet. Det Sundhedsvidenskabelige Fakultet.
- Henriksen, K., & Stambulova, N. (2017). Creating optimal environments for talent development. A holistic ecological approach. In J. Baker, S. Cobley, J. Schorer, & N. Wattie (Eds.), *Routledge Handbook of Talent Identification and Development in Sport* (pp. 271–284). New York, NY: Routledge Taylor & Francis Group.
- HIPAA. (n.d.). *Health Insurance Portability & Accountability Act (HIPAA)*. <https://www.dhcs.ca.gov/formsandpubs/laws/hipaa/Pages/1.00WhatIsHIPAA.aspx>
- Holt, N. L., & Sehn, Z. L. (2008). Processes associated with positive youth development and participation in competitive youth sport. In *Positive Youth Development Through Sport* (pp. 24–33). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203944783>

- Horn, T. S. (2015). Social Psychological and Developmental Perspectives on Early Sport Specialization. *Kinesiology Review*, 4(3), 248–266. <https://doi.org/10.1123/kr.2015-0025>
- IOC International Olympic Committee. (n.d.). *Athlete 365*. <https://www.olympic.org/athlete365/library/safe-sport/>
- IOC International Olympic Committee. (2017). *Safeguarding athletes from harassment and abuse in sport - IOC Toolkit for IFs and NOCs*. https://d2g8uwnl1fzhj.cloudfront.net/wp-content/uploads/2017/10/18105952/IOC_Safeguarding_Toolkit_ENG_Screen_Full1.pdf
- Ivarsson, A., Johnson, U., Andersen, M. B., Traanaeus, U., Stenling, A., & Lindwall, M. (2017). Psychosocial Factors and Sport Injuries: Meta-analyses for Prediction and Prevention. *Sports Medicine*, 47(2), 353–365. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0578-x>
- Johansson, S., & Lundqvist, C. (2017). Sexual harassment and abuse in coach–athlete relationships in Sweden. *European Journal for Sport and Society*, 14(2), 117–137. <https://doi.org/10.1080/16138171.2017.1318106>
- Jönsson, H., & Ödman, N. (2019). *Friskt på toppen. En longitudinell kartläggning av störda ätbeteenden, tvångsmässig träning och depressiva symtom bland svenska landslagsgymnaster mot en jämförelsegrupp*. Uppsala Universitet, Institutionen för psykologi Psykologprogrammet.
- Jowett, S., & Timson-Katchis, M. (2005). Social Networks in Sport: Parental Influence on the Coach-Athlete Relationship. *The Sport Psychologist*, 19(3), 267–287. <https://doi.org/10.1123/tsp.19.3.267>
- Kerr, G. A., & Stirling, A. E. (2012). Parents' Reflections on their Child's Experiences of Emotionally Abusive Coaching Practices. *Journal of Applied Sport Psychology*, 24(2), 191–206. <https://doi.org/10.1080/10413200.2011.608413>
- Kerr, G., Kidd, B., & Donnelly, P. (2020). One step forward, two steps back: The struggle for child protection in canadian sport. *Social Sciences*, 9(5). <https://doi.org/10.3390/SOCSCI9050068>
- Kerr, G., & Stirling, A. (2019). Where is Safeguarding in Sport Psychology Research and Practice? *Journal of Applied Sport Psychology*, 31(4), 367–384. <https://doi.org/10.1080/10413200.2018.1559255>
- Kerr, G., Willson, E., & Stirling, A. (2019). Prevalence of maltreatment among current and former national team athletes. In *Partnership with AthletesCAN*, 1–51. https://athletescan.com/sites/default/files/images/prevalence_of_maltreatment_reporteng.pdf
- Kerr, G., Willson, E., & Stirling, A. (2020). “It Was the Worst Time in My Life”: The Effects of Emotionally Abusive Coaching on Female Canadian National Team Athletes. *Women in Sport and Physical Activity Journal*, 28(1), 81–89. <https://doi.org/10.1123/wspaj.2019-0054>
- Kerr, Z. Y., Marshall, S. W., Harding, H. P., & Guskiewicz, K. M. (2012). Nine-year risk of depression diagnosis increases with increasing self-reported concussions in retired professional football players. *American Journal of Sports Medicine*, 40(10), 2206–2212. <https://doi.org/10.1177/0363546512456193>
- Knight, C. J. (2017). Family influences on talent development in sport. In J. Baker, S. Cobley, J. Schorer, & N. Wattie (Eds.), *Routledge Handbook of Talent Identification and Development in Sport* (pp. 181–191). Taylor & Francis Ltd.
- Knight, C. J., Berrow, S. R., & Harwood, C. G. (2017). Parenting in sport. *Current Opinion in Psychology*, 16, 93–97. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.03.011>
- Knight, C. J., & Gould, D. G. (2017). The coach-parent interaction. In R. Thelwell, C. G. Harwood, & I. A. Greenlees (Eds.), *The Psychology of Sports Coaching. Research and Practice* (pp. 84–97). New York, NY: Routledge Taylor & Francis Group.
- Knight, C. J., & Harwood, C. G. (2009). Exploring Parent-Related Coaching Stressors in British Tennis: A Developmental Investigation. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4(4), 545–565. <https://doi.org/10.1260/174795409790291448>
- Krug, E. G., Dahlberg, L. L., Mercy, J. A., Zwi, A. B., & Lozano, R. (2002). World Report on Violence and Health. In *World Health Organization*. Geneva, World Health Organization. <https://doi.org/10.1007/BF03405037>
- Kuhlin, F., Barker-Ruchti, N., & Stewart, C. (2019). Long-term impact of the coach-athlete relationship on development, health, and wellbeing: stories from a figure skater. *Sports Coaching Review*, 00(00), 1–23. <https://doi.org/10.1080/21640629.2019.1620016>
- Larsen, C. H. (2013). *“Made in Denmark” Ecological perspectives on applied sport psychology and talent development in Danish professional football* (Issue November 2013). University of Southern Denmark. Institute of Sport s Science and Clinical Biomechanics Faculty of Health Sciences.
- Larson, H. K., Young, B. W., McHugh, T. L. F., & Rodgers, W. M. (2019). Markers of early specialization and their relationships with burnout and dropout in Swimming. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 41(1), 46–54. <https://doi.org/10.1123/JSEP.2018-0305>
- Lauer, L., Gould, D., Roman, N., & Pierce, M. (2010). Parental behaviors that affect junior tennis player development. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(6), 487–496. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.06.008>
- Lavalle, D., & Robinson, H. K. (2007). In pursuit of an identity: A qualitative exploration of retirement from

- women's artistic gymnastics, *Psychology of Sport and Exercise*, 8 (1), pp. 119–141. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(1), 119–141.
- Law, M. P., Côté, J., & Ericsson, K. A. (2007). Characteristics of expert development in rhythmic gymnastics: A retrospective study. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5(1), 82–103. <https://doi.org/10.1080/1612197x.2008.9671814>
- Lawrason, S., Turnnidge, J., Martin, L. J., & Côté, J. (2019). A Transformational Coaching Workshop for Changing Youth Sport Coaches' Behaviors: A Pilot Intervention Study. *The Sport Psychologist*, 33(4), 304–312. <https://doi.org/10.1123/tsp.2018-0172>
- Leahy, T., Pretty, G., & Tenenbaum, G. (2002). Prevalence of sexual abuse in organised competitive sport in Australia. *Journal of Sexual Aggression*, 8(2), 16–36. <https://doi.org/10.1080/13552600208413337>
- Lee, M., & MacLean, S. (1997). Sources of Parental Pressure Among Age Group Swimmers. *European Journal of Physical Education*, 2(2), 167–177. <https://doi.org/10.1080/1740898970020204>
- Lindwall, M., Stenling, A., & Weman Josefsson, K. (2019). En självbestämmande teori om motivation. In M. Lindwall, A. Stenling, & K. Weman Josefsson (Eds.), *Motivation inom träning, hälsa och idrott. Ett självbestämmande perspektiv* (Upplaga 1, pp. 17–57). Studentlitteratur.
- Lloyd, R. S., & Oliver, J. L. (2012). The youth physical development model: A new approach to long-term athletic development. *Strength and Conditioning Journal*, 34(3), 61–72. <https://doi.org/10.1519/SSC.0b013e31825760ea>
- Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1995). *Manual för the Depression Anxiety Stress Scales*. Sydney: The Psychology Foundation of Australia.
- Macnamara, B. N., Hambrick, D. Z., & Moreau, D. (2016). How Important Is Deliberate Practice? Reply to Ericsson (2016). *Perspectives on Psychological Science*, 11(3), 355–358. <https://doi.org/10.1177/1745691616635614>
- Macnamara, B. N., Moreau, D., & Hambrick, D. Z. (2016). The Relationship Between Deliberate Practice and Performance in Sports: A Meta-Analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 11(3), 333–350. <https://doi.org/10.1177/1745691616635591>
- Mageau, G. A., Ranger, F., Joussemet, M., Koestner, R., Moreau, E., & Forest, J. (2015). Validation of the Perceived Parental Autonomy Support Scale (P-PASS). *Canadian Journal of Behavioural Science*, 47(3), 251–262. <https://doi.org/10.1037/a0039325>
- Mainwaring, L. M., Bisschop, S. M., Comper, P., Richards, D. W., & Hutchison, M. (2010). Emotional response to sport concussion compared to ACL injury. *Brain Injury*, 24(4), 589–597. <https://doi.org/10.3109/02699051003610508>
- Mann, B. J., Grana, W. A., Indelicato, P. A., O'Neill, D. F., & George, S. Z. (2007). A survey of sports medicine physicians regarding psychological issues in patient-athletes. *American Journal of Sports Medicine*, 35(12), 2140–2147. <https://doi.org/10.1177/0363546507304140>
- Martindale, R. J., Collins, D., & Daubney, J. (2005). Talent development: A guide for practice and research within sport. *Quest*, 57(4), 353–375. <https://doi.org/10.1080/00336297.2005.10491862>
- Martinsen, M., Bratland-Sanda, S., Eriksson, A. K., & Sundgot-Borgen, J. (2010). Dieting to win or to be thin? A study of dieting and disordered eating among adolescent elite athletes and non-athlete controls. *British Journal of Sports Medicine*, 44(1), 70–76. <https://doi.org/10.1136/bjsm.2009.068668>
- Martinsen, Marianne, Bahr, R., Børresen, R., Holme, I., Pensgaard, A. M., & Sundgot-Borgen, J. (2014). Preventing eating disorders among young elite athletes: A randomized controlled trial. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 46(3), 435–447. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e3182a702fc>
- Martinsen, Marianne, & Sundgot-Borgen, J. (2013). Higher prevalence of eating disorders among adolescent elite athletes than controls. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 45(6), 1188–1197. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e318281a939>
- Melin, A. (2015). *Energibrist stort hälso- problem hos kvinnoeliten*. 14–17.
- Melin, A. K., Heikura, I. A., Tenforde, A., & Mountjoy, M. (2019). Energy availability in athletics: Health, performance, and physique. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 29(2), 152–164. <https://doi.org/10.1123/ijnsnem.2018-0201>
- Melin, A., Tornberg, Å. B., Skouby, S., Faber, J., Ritz, C., Sjödin, A., & Sundgot-Borgen, J. (2014). The LEAF questionnaire: A screening tool for the identification of female athletes at risk for the female athlete triad. *British Journal of Sports Medicine*, 48(7), 540–545. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2013-093240>
- Mishna, F., Kerr, G., McInroy, L. B., & MacPherson, E. (2019). Student athletes' experiences of bullying in intercollegiate sport. *Journal for the Study of Sports and Athletes in Education*, 13(1), 53–73. <https://doi.org/10.1080/19357397.2019.1581512>
- Misra, M. (2008). Long-term skeletal effects of eating disorders with onset in adolescence. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1135, 212–218. <https://doi.org/10.1196/annals.1429.002>
- Modecki, K. L., Minchin, J., Harbaugh, A. G., Guerra, N. G., & Runions, K. C. (2014). Bullying prevalence across contexts: A meta-analysis measuring cyber and traditional bullying. *Journal of Adolescent Health*,

- 55(5), 602–611. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2014.06.007>
- Mountjoy, M., Armstrong, N., Bizzini, L., Blimkie, C., Evans, J., Gerrard, D., Hangen, J., Knoll, K., Micheli, L., Sangenis, P., & Van Mechelen, W. (2008). IOC consensus statement: “training the elite child athlete.” *British Journal of Sports Medicine*, 42(3), 163–164. <https://doi.org/10.1136/bjsm.2007.044016>
- Mountjoy, Margo, Brackenridge, C., Arrington, M., Blauwet, C., Carska-Sheppard, A., Fasting, K., Kirby, S., Leahy, T., Marks, S., Martin, K., Starr, K., Tiivas, A., & Budgett, R. (2016). International Olympic Committee consensus statement: Harassment and abuse (non-accidental violence) in sport. *British Journal of Sports Medicine*, 50(17), 1019–1029. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096121>
- Mountjoy, Margo, Sundgot-Borgen, J., Burke, L., Carter, S., Constantini, N., Lebrun, C., Meyer, N., Sherman, R., Steffen, K., Budgett, R., & Ljungqvist, A. (2014). The IOC consensus statement: Beyond the Female Athlete Triad-Relative Energy Deficiency in Sport (RED-S). *British Journal of Sports Medicine*, 48(7), 491–497. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2014-093502>
- Mountjoy, Margo, Sundgot-Borgen, J. K., Burke, L. M., Ackerman, K. E., Blauwet, C., Constantini, N., Lebrun, C., Lundy, B., Melin, A. K., Meyer, N. L., Sherman, R. T., Tenforde, A. S., Torstveit, M. K., & Budgett, R. (2018). IOC consensus statement on relative energy deficiency in sport (RED-S): 2018 update. *British Journal of Sports Medicine*, 52(11), 687–697. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-099193>
- Muris, P., Meesters, C., & Gobel, M. (2001). Reliability, validity, and normative data of the Penn State Worry Questionnaire in 8-12-yr-old children. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 32(2), 63–72. [https://doi.org/10.1016/S0005-7916\(01\)00022-2](https://doi.org/10.1016/S0005-7916(01)00022-2)
- Nattiv, A., Loucks, A. B., Manore, M. M., Sanborn, C. F., Sundgot-Borgen, J., & Warren, M. P. (2007). The female athlete triad. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 39(10), 1867–1882. <https://doi.org/10.1249/mss.0b013e318149f111>
- Newland, A., Newton, M., Moore, E. W. G., & Legg, W. E. (2019). Transformational Leadership and Positive Youth Development in Basketball. *International Sport Coaching Journal*, 6(1), 30–41. <https://doi.org/10.1123/iscj.2018-0002>
- Ng, J. Y. 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*, 12(3), 257–264. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.10.006>
- Nicholls, J. G. (1989). *The Competitive Ethos and Democratic Education*. Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press.
- Nite, C., & Nauright, J. (2020). Examining institutional work that perpetuates abuse in sport organizations. *Sport Management Review*, 23(1), 117–129. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2019.06.002>
- Nixdorf, I., Frank, R., & Beckmann, J. (2016). Comparison of athletes’ proneness to depressive symptoms in individual and team sports: Research on psychological mediators in junior elite athletes. *Frontiers in Psychology*, 7(JUN), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00893>
- Ntoumanis, N. (2012). A self-determination theory perspective on motivation in sport and physical education: Current trends and possible future directions. In G. C. Roberts & D. C. Treasure (Eds.), *Advances in Motivation in Sport and Exercise* (Third Edit, pp. 91–128). Champaign, United States: Human Kinetics Publishers.
- Ntoumanis, N., & Mallett, C. J. (2016). Motivation in sport. A self-determination theory perspective. In A. G. Papaioannou & D. Hackfort (Eds.), *Routledge Companion to Sport and Exercise Psychology. Global perspectives and fundamental concepts* (pp. 67–82). New York, NY: Routledge.
- O’Rourke, D. J., Smith, R. E., Smoll, F. L., & Cumming, S. P. (2014). Relations of Parent- and Coach-Initiated Motivational Climates to Young Athletes’ Self-Esteem, Performance Anxiety, and Autonomous Motivation: Who Is More Influential? *Journal of Applied Sport Psychology*, 26(4), 395–408. <https://doi.org/10.1080/10413200.2014.907838>
- Oldenziel, K., & Gagne, F. (2004). *Factors affecting the rate of athlete development from novice to senior elite: How applicable is the 10-year rule*. Athens 2004: Pre-olympic Congress Sport Science Through the Ages: challenges in the New Millennium. Athens, 2004.
- Olofsson, R. (2010). *Beteendeanalys i organisationer. Handbok i OBM* (1st ed.). Stockholm: Natur & Kultur.
- Olofsson, R., & Nilsson, K. (2015). *OBM i praktiken. förändra beteenden och nå resultat i organisationer* (1st ed.). Stockholm: Natur & Kultur.
- Ommundsen, Y., Løndal, K., & Loland, S. (2014). Sport, children, and well-being. In A. Ben-Arieh, F. Casas, I. Frønes, & J. E. Korbin (Eds.), *Handbook of Child Well-Being* (pp. 911–940). Springer Netherlands. <https://doi.org/10.1007/978-90-481-9063-8>
- Papathomas, A., & Lavalley, D. (2010). Athlete experiences of disordered eating in sport. *Qualitative Research in Sport and Exercise*, 2(3), 354–370. <https://doi.org/10.1080/19398441.2010.517042>
- Parent, M., & Hoyer, R. (2018). The impact of governance principles on sport organisations’ governance practices and performance: A systematic review. *Cogent Social Sciences*, 4(1), 1–24. <https://doi.org/10.1080/23311886.2018.1503578>

- Parent, S., & Fortier, K. (2017). Prevalence of interpersonal violence against athletes in the sport context. *Current Opinion in Psychology*, 16, 165–169. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.05.012>
- Parent, S., Lavoie, F., Thibodeau, M. É., Hébert, M., & Blais, M. (2016). Sexual Violence Experienced in the Sport Context by a Representative Sample of Quebec Adolescents. *Journal of Interpersonal Violence*, 31(16), 2666–2686. <https://doi.org/10.1177/0886260515580366>
- Păsărelu, C. R., Doborean, A., Balazsi, R., Predescu, E., Șipos, R., & Lupu, V. (2017). The Penn State Worry Questionnaire for Children: Age, Gender and Clinical Invariance. *Child Psychiatry and Human Development*, 48(3), 359–369. <https://doi.org/10.1007/s10578-016-0663-2>
- Pestle, S. L., Chorpita, B. F., & Schiffman, J. (2008). Psychometric properties of the Penn State worry questionnaire for children in a large clinical sample. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 37(2), 465–471. <https://doi.org/10.1080/15374410801955896>
- Plateau, C. R., Shanmugam, V., Duckham, R. L., Goodwin, H., Jowett, S., Brooke-Wavell, K. S. F., Laybourne, A., Arcelus, J., & Meyer, C. (2014). Use of the Compulsive Exercise Test With Athletes: Norms and Links With Eating Psychopathology. *Journal of Applied Sport Psychology*, 26(3), 287–301. <https://doi.org/10.1080/10413200.2013.867911>
- Prevent. (n.d.). *OSA-enkäten*. Arbetsmiljö i Samverkan Svenskt Näringsliv, LO & PTK. <https://www.prevent.se/osaenkaten/>
- Ramnerö, J., & Törneke, N. (2013). *Beteendets ABC: en introduktion till behavioristisk psykoterapi* (2nd ed.). Lund: Studentlitteratur.
- Reade, I. L., & Rodgers, W. M. (2009). Common Coaching Challenges and their Association with Coach and Contextual Characteristics. *Journal of Coaching Education*, 2(2), 73–96.
- Reardon, C. L., Hainline, B., Aron, C. M., Baron, D., Baum, A. L., Bindra, A., Budgett, R., Campriani, N., Castaldelli-Maia, J. M., Currie, A., Derevensky, J. L., Glick, I. D., Gorczynski, P., Goutteborge, V., Grandner, M. A., Han, D. H., McDuff, D., Mountjoy, M., Polat, A., ... Engebretsen, L. (2019). Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement (2019). *British Journal of Sports Medicine*, 53(11), 667–699. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-100715>
- Redelius, K., Kempe-Bergman, M., Larsson, B., & Linghede, E. (2016). *Gör idrotten som Idrotten vill? Barn- och ungdomsidrottens utformning*. Gymnastik- och idrottshögskolan, GIH, RF FoU-rapport 2016:4.
- Reeve, J. (2009). Why teachers adopt a controlling motivating style toward students and how they can become more autonomy supportive. *Educational Psychologist*, 44(3), 159–175. <https://doi.org/10.1080/00461520903028990>
- Rice, S. M., Gwyther, K., Santesteban-Echarri, O., Baron, D., Gorczynski, P., Goutteborge, V., Reardon, C. L., Hitchcock, M. E., Hainline, B., & Purcell, R. (2019). Determinants of anxiety in elite athletes: a systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 53(11), 722–730. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-100620>
- Riksidrottsförbundet. (n.d.). *Riksidrottsförbundets (RF) Visselblåsfunktion*. <https://report.whistleb.com/sv/riksidrottsforbundet>
- Riksidrottsförbundet. (2019). *Idrotten Vill*. Riksidrottsförbundet: Idrotten Vill.
- Roberts, G. C., & Papaioannou, A. G. (2016). Achievement motivation in sport settings. In A. G. Papaioannou & D. Hackfort (Eds.), *Routledge Companion to Sport and Exercise Psychology. Global perspectives and fundamental concepts* (pp. 49–66). New York, NY: Routledge.
- Rosendahl, J., Bormann, B., Aschenbrenner, K., Aschenbrenner, F., & Strauss, B. (2009). Dieting and disordered eating in German high school athletes and non-athletes. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 19(5), 731–739. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2008.00821.x>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2002). Overview of self-determination theory: An organismic-dialectical perspective. In *Handbook of self-determination research*. (pp. 3–33). University of Rochester Press.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2007). Active Human Nature: Self-Determination Theory and the Promotion and Maintenance of Sport, Exercise, and Health. In M. S. Hagger & N. L. D. Chatzisarantis (Eds.), *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport* (pp. 1–19). Human Kinetics.
- Sarac, N., Sarac, B., Pedroza, A., & Borchers, J. (2018). Epidemiology of mental health conditions in incoming division I collegiate athletes. *Physician and Sportsmedicine*, 46(2), 242–248. <https://doi.org/10.1080/00913847.2018.1427412>
- Schaal, K., Tafflet, M., Nassif, H., Thibault, V., Pichard, C., Alcotte, M., Guillet, T., El Helou, N., Berthelot, G., Simon, S., & Toussaint, J. F. (2011). Psychological balance in high level athletes: Gender-Based differences and sport-specific patterns. *PLoS ONE*, 6(5). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0019007>
- Seifriz, J. J., Duda, J. L., & Chi, L. (1992). The Relationship of Perceived Motivational Climate to Intrinsic Motivation and Beliefs about Success in Basketball. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14(4), 375–391. <https://doi.org/10.1123/jsep.14.4.375>
- Smoll, F. L., Smith, R. E., & Cumming, S. P. (2007). Effects of a motivational climate intervention for coaches on changes in young athletes' achievement goal orientations. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 1(1),

- 23–46. <https://doi.org/10.1123/jcsp.1.1.23>
- Standage, M. (2012). Self-determination theory and performance in sport. In S. Murphy (Ed.), *The Oxford Handbook of Sport and Performance Psychology* (pp. 233–249). New York, United States: Oxford University Press Inc.
- Starkes, J. L., & Hodges, N. J. (1996). Wrestling with the nature of expertise: A sport-specific test of Ericsson, Krampe and Tesch-Römer's (1993) theory of deliberate practice. *International Journal of Sport Psychology*, 27, 400–424.
- Stenling, A. (2016). Sports coaches' interpersonal motivating styles : Longitudinal associations, change, and multidimensionality. In *Sport, Exercise and Performance* (Vol. 12, Issue 6).
- Stenling, A. (2019). Idrott och elitidrott. In M. Lindwall, A. Stenling, & K. Weman Josefsson (Eds.), *Motivation inom träning, hälsa och idrott. Ett självbestämmande perspektiv* (Upplaga 1, pp. 137–159). Studentlitteratur.
- Stirling, A. E., & Kerr, G. A. (n.d.). Elite female swimmers' experiences of emotional abuse across time. *Journal of Emotional Abuse*, 7(4), 89–113. https://doi.org/10.1300/J135v07n04_05
- Stirling, A. E., & Kerr, G. A. (2008). Defining and categorizing emotional abuse in sport. *European Journal of Sport Science*, 8(4), 173–181. <https://doi.org/10.1080/17461390802086281>
- Stirling, A. E., & Kerr, G. A. (2009). Abused athletes' perceptions of the coach-athlete relationship. *Sport in Society*, 12(2), 227–239. <https://doi.org/10.1080/17430430802591019>
- Stirling, A. E., & Kerr, G. A. (2013). The perceived effects of elite athletes' experiences of emotional abuse in the coach-athlete relationship. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(1), 87–100. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2013.752173>
- Storm, L. K. (2015). *Coloured by Culture. Talent Development in Scandinavian Elite Sport as seen from a Cultural Perspective* [Department of Sport Science and Clinical Biomechanics Faculty of Health Science University of Southern Denmark, Odense]. <https://men2020.ehf-euro.com/newsdetail/20-players-preparing-to-set-the-handball-world-alight/%0Ahttp://benthamopen.com/ABSTRACT/TOSSJ-9-143%0Ahttps://doi-org.proxy1-bib.sdu.dk/10.1177/101269001036001006%0Ahttp://journals.sagepub.com/doi/10.1177/101269001>
- Storm, L. K., Kristoffer, H., & Krogh, C. M. (2012). Specialization pathways among elite Danish athletes: A look at the Developmental Model of Sport Participation from a cultural perspective. In *International Journal of Sport Psychology* (Vol. 43, Issue 3, pp. 199–222).
- Strategi 2025. (n.d.). *Strategi 2025*. Riksidrottsförbundet. <https://www.rf.se/RFarbetarmed/Strategi2025/UtvecklingsresornaiStrategi2025/>
- Sundgot-Borgen, J., & Torstveit, M. K. (2004). Prevalence of eating disorders in elite athletes is higher than in the general population. *Clinical Journal of Sport Medicine. Official Journal of the Canadian Academy of Sport Medicine.*, 14(1), 25–32.
- Sundgot-Borgen, Jorunn. (1994). Risk and trigger factors for the development of eating disorders in female elite athletes. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 26(4).
- Sundgot-Borgen, Jorunn, Meyer, N. L., Lohman, T. G., Ackland, T. R., Maughan, R. J., Stewart, A. D., & Müller, W. (2013). How to minimise the health risks to athletes who compete in weight-sensitive sports review and position statement on behalf of the Ad Hoc Research Working Group on Body Composition, Health and Performance, under the auspices of the IOC Medical Commission. *British Journal of Sports Medicine*, 47(16), 1012–1022. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2013-092966>
- Takos, N., Murray, D., & O'Boyle, I. (2018). Authentic leadership in nonprofit sport organization boards. *Journal of Sport Management*, 32(2), 109–122. <https://doi.org/10.1123/jsm.2017-0282>
- Taranis, L., Touyz, S., & Meyer, C. (2011). Disordered eating and exercise: Development and preliminary validation of the compulsive exercise test (CET). *European Eating Disorders Review*, 19(3), 256–268. <https://doi.org/10.1002/erv.1108>
- Thein-Nissenbaum, J. M., Rauh, M. J., Carr, K. E., Loud, K. J., & McGuine, T. A. (2012). Menstrual irregularity and musculoskeletal injury in female high school athletes. *Journal of Athletic Training*, 47(1), 74–82. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-47.1.74>
- Tosi, M., Maslyanskaya, S., Dodson, N. A., & Coupey, S. M. (2019). The Female Athlete Triad: A Comparison of Knowledge and Risk in Adolescent and Young Adult Figure Skaters, Dancers, and Runners. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 32(2), 165–169. <https://doi.org/10.1016/j.jpbg.2018.10.007>
- Tucker, R., & Collins, M. (2012). What makes champions? a review of the relative contribution of genes and training to sporting success. *British Journal of Sports Medicine*, 46(8), 555–561. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090548>
- Turnnidge, J., & Côté, J. (2018). Applying transformational leadership theory to coaching research in youth sport: A systematic literature review. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(3), 327–342. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2016.1189948>
- Vallerand, R. J., & Rousseau, F. L. (2001). Intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise: A review

- using the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. In R. N. Singer, H. A. Hausenblas, & C. M. Janelle (Eds.), *Handbook of sport psychology* (pp. 389–416). New York, NY: John Wiley & Sons Inc.
- Vansteenkiste, M., Lens, W., Elliot, A. J., Soenens, B., & Mouratidis, A. (2014). Moving the Achievement Goal Approach One Step Forward: Toward a Systematic Examination of the Autonomous and Controlled Reasons Underlying Achievement Goals. *Educational Psychologist*, 49(3), 153–174. <https://doi.org/10.1080/00461520.2014.928598>
- Vella, S. A., Oades, L. G., & Crowe, T. P. (2012). Validation of the differentiated transformational leadership inventory as a measure of coach leadership in youth soccer. *Sport Psychologist*, 26(2), 207–223. <https://doi.org/10.1123/tsp.26.2.207>
- Vink, K., Raudsepp, L., & Kais, K. (2015). Intrinsic motivation and individual deliberate practice are reciprocally related: Evidence from a longitudinal study of adolescent team sport athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 16(P3), 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.08.012>
- Visek, A. J., Mannix, H., Chandran, A., Cleary, S. D., McDonnell, K. A., & Dipietro, L. (2020). Toward understanding youth athletes' fun priorities: An investigation of sex, age, and levels of play. *Women in Sport and Physical Activity Journal*, 28(1), 34–49. <https://doi.org/10.1123/wspaj.2018-0004>
- von Rosen, P., Frohm, A., Kottorp, A., Fridén, C., & Heijne, A. (2017). Too little sleep and an unhealthy diet could increase the risk of sustaining a new injury in adolescent elite athletes. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 27(11), 1364–1371. <https://doi.org/10.1111/sms.12735>
- von Rosen, Philip, & Heijne, A. (2020). Previous and current injury and not training and competition factors were associated with future injury prevalence across a season in adolescent elite athletes. *Physiotherapy Theory and Practice*, 00(00), 1–8. <https://doi.org/10.1080/09593985.2020.1762266>
- Von Rosen, Philip, Heijne, A., Frohm, A., Fridén, C., & Kottorp, A. (2018). High injury burden in elite adolescent athletes: A 52-week prospective study. *Journal of Athletic Training*, 53(3), 262–270. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-251-16>
- Wagnsson, S. (2019). Barn- och ungdomsidrott. In M. Lindwall, A. Stenling, & K. Weman Josefsson (Eds.), *Motivation inom träning, hälsa och idrott. Ett självbestämmande perspektiv* (Upplaga 1, pp. 161–189). Studentlitteratur.
- Wagnsson, S., Augustsson, C., & Patriksson, G. (2013). Associations between sport involvement and youth psychosocial development in Sweden : a longitudinal study. *Journal of Sport for Development*, 1(1), 37–47.
- Wallin, U., af Sandeberg, A.-M., Nilsson, K., & Linne, Y. (2015). Ätstörningar kliniska riktlinjer för utredning och behandling. *Svensk Psykiatri*, 16. http://www.svenskpsykiatri.se/Riktlinjer/rp_schizofreni_tryck.pdf
- Williams, G. C., & Deci, E. (1996). *Perceived Autonomy Support : The Climate Questionnaires The Learning Climate Questionnaire (LCQ)*. 7–10. <http://www.selfdeterminationtheory.org/pas-learning-climate/>
- Williams, N. I., Mallinson, R. J., & De Souza, M. J. (2019). Rationale and study design of an intervention of increased energy intake in women with exercise-associated menstrual disturbances to improve menstrual function and bone health: The REFUEL study. *Contemporary Clinical Trials Communications*, 14(January), 100325. <https://doi.org/10.1016/j.conctc.2019.100325>
- Wolanin, A., Hong, E., Marks, D., Panchoo, K., & Gross, M. (2016). Prevalence of clinically elevated depressive symptoms in college athletes and differences by gender and sport. *British Journal of Sports Medicine*, 50(3), 167–171. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-095756>
- Wylleman, P., & Lavallee, D. (2004). A developmental perspective on transitions faced by athletes. *Developmental Sport and Exercise ...*, 507–527. <https://doi.org/10.1037/spy0000022>

8 ERRATA

Errata ”Idrottsmiljö och hälsa inom svensk konståkning”, slutrapport 26 juni 2020. Nedanstående rättelser och förtydliganden i slutrapporten har korrigerats per den 2020-09-21.

Sida	Kap	Rad	Felskrivning	Rättelse/Förtydligande
10	1.1.1	5	har en tillåtande attityd <i>på</i> eventuella misstag	har en tillåtande attityd <i>till</i> eventuella misstag
15	1.1.3.6	3	hälsa och välmående – <i>fysisk</i> och psykiskt	hälsa och välmående – <i>fysiskt</i> och psykiskt
18	1.3.2	4	har 10.000-timmars mött kritik då andra	har 10.000-timmars <i>regeln</i> mött kritik då andra
18	1.3.3	2	modell för hur olika vägar in i idrott	modell för hur olika vägar in <i>i</i> idrott
25	1.3.11	11	också i förlängningen <i>till</i> ökad risk för skador	också i förlängningen ökad risk för skador
25	1.3.12	16	medicinsk kompetens <i>är</i> avseende problemen	medicinsk kompetens avseende problemen
28	1.4.2	1-2	missförhållanden inom rad internationella	missförhållanden inom <i>en</i> rad internationella
30	2.2.1	14	Medlemmar erhöll via sina föreningar <i>epost</i>	Medlemmar erhöll via sina föreningar <i>e-post</i>
32	2.2.4	8	Carlifornia Bullying Victimization Scale	California Bullying Victimization Scale
32	2.2.4	9	California Bullying Victimization	California Bullying Victimization <i>Scale</i>
32	2.2.4	28	<i>och</i> har anpassats till svenska förhållanden	<i>som</i> har anpassats till svenska förhållanden
34	2.2.4 (PMCSQ-2)	13	uppfattning om sina <i>barn</i> och ungdomars	uppfattning om sina <i>barns</i> och ungdomars
42	3.2.4	1	Sammanfattningsvis rapporterar elitåkare symtom	Sammanfattningsvis rapporterar elitåkare symtom <i>på</i>
43	3.2.6	15-16	Tabell 3.11 (<i>på föregående sida</i>) visar	Tabell 3.11 (<i>ovan</i>) visar
45	3.3.1	10	tränarbeteenden mer positivt än <i>vad</i> tränare	tränarbeteenden mer positivt än tränare
46	3.3.3	1	både själva blivit <i>utsatts</i> för	både själva blivit <i>utsatta</i> för
47	3.3.6	Rubrik	Åkare och tränares uppfattning om <i>ledarskap</i>	Åkare och tränares uppfattning om <i>tillfredsställelse av grundläggande psykologiska behov</i>
47	3.3.6	1	Åkares och tränares upplevda <i>behovsstödjande ledarskap</i>	Åkares och tränares upplevda <i>tillfredsställelse av grundläggande psykologiska behov</i>
47	3.3.6	2	Psychological Needs Satisfaction in Sport Scale; se tabell 3.16	Psychological Needs Satisfaction in Sport Scale; <i>en version för åkare och en för tränare, se tabell 3.16</i>
47	3.3.6	6	skattar tränare <i>en högre förmåga</i>	skattar tränare <i>högre upplevd behovstillfredsställelse</i>
47	3.3.6	Tabelltext	upplevda <i>behovsstödjande ledarskap</i>	upplevda <i>behovstillfredsställelse</i>
47	3.3.6	7	mellan åkares <i>uppfattning om behovsstödjande ledarskap</i>	mellan åkares upplevda <i>behovstillfredsställelse</i>
47	3.3.6	10-11	korrelationer mellan <i>alla tre dimensionerna för behovsstödjande ledarskap</i>	korrelationer mellan <i>graden av tillfredsställelse för alla tre psykologiska behov</i>
47	3.3.6	13-15	hos åkare 13 år och äldre <i>samt samma mönster för de yngre åkarna i åldern 10-12 vad gäller alla tre dimensionerna av behovsstödjande ledarskap och oro.</i>	hos åkare 13 år och äldre. <i>Samma mönster framträdde för de yngre åkarna i åldern 10-12 vad gäller graden av tillfredsställelse för alla tre psykologiska behov och oro.</i>
47	3.3.6	15-16	högre grad av <i>behovsstödjande ledarskap</i>	högre grad av <i>tillfredsställelse av de grundläggande psykologiska behoven</i>
47	3.3.6	18	också <i>högre</i> förekomst av symtom	också <i>lägre</i> förekomst av symtom
48	3.3.6	Tabelltext	Åkares och Tränares upplevda <i>behovs-stödjande ledarskap</i> . Enkät svar (Åkare n=224, Tränare n=47).	<i>Samband mellan åkares upplevda tillfredsställelse av grundläggande psykologiska behov och psykisk ohälsa. Enkät svar (Åkare n=224).</i>
48	3.3.6	1-2	ha en högre förmåga att förmedla känslan av kompetens genom	ha en högre <i>upplevd</i> förmåga att förmedla känslan av kompetens <i>och tillhörighet</i> genom
48	3.3.6	3-4	sambandet mellan upplevd <i>behovsstödjande ledarstil</i>	sambandet mellan upplevd <i>tillfredsställelse av grundläggande psykologiska behov</i>
48	3.3.6	5	idrottare som skattar <i>ledarstil i mer positiva termer</i>	idrottare som skattar <i>hög behovstillfredsställelse</i>
48	3.3.6	5	också rapporterar <i>mer symtom på</i> psykisk ohälsa.	också rapporterar <i>mindre förekomst av</i> psykisk ohälsa.
48	3.3.6	6-9	<i>Detta kan förstås utifrån att åkare kan tänkas normaliseras till ledarbeteenden som i andra sammanhang inte skulle betraktas som positiva, trots att de bör förknippas med lågt behovsstödjande ledarskap, något som visat sig vara relaterat med högre förekomst av symtom på psykisk ohälsa.</i>	<i>Detta kan förstås utifrån att åkare kan tänkas normaliseras till ledarbeteenden som i andra sammanhang inte skulle betraktas som positiva, trots att de bör förknippas med lågt behovsstödjande ledarskap, något som visat sig vara relaterat med högre förekomst av symtom på psykisk ohälsa.</i>
50	3.4.1	3	genomsnitt 16,3 timmar per vecka, <i>fördelar</i>	genomsnitt 16,3 timmar per vecka, <i>fördelat</i>
50	3.4.1	10	<i>I gruppen</i> åkare som inte tävlar	<i>Gruppen</i> åkare som inte tävlar
51	3.4.2	12	leda till en icke- <i>normaliserad</i> norm för åkare	leda till en icke <i>individualiserad</i> norm för åkare
60	3.6.2	23	vägledande i min idrott i stort, uppger Ska-TR	vägledande i min idrott i stort, uppger <i>Skate-TR</i>

60	3.6.2	35-36	<i>Skate-Alla</i> är den grupp där lägst andel uppger att denna princip är vägledande för idrotten i stort (46%).	<i>Skate-TR</i> är den grupp där lägst andel uppger att denna princip är vägledande för idrotten i stort (41%).
61	3.6.2	Tabell	Påstående 1, är vägledande i min idrott, instämmer inte riktigt/inte alls, 36%	Påstående 1, är vägledande i min idrott, instämmer inte riktigt/inte alls, 46%
66	4.1.2	14	högre grad av behovsstödjande ledarskap	högre grad av tillfredsställelse av grundläggande psykologiska behov
66	4.1.2	15-16	<i>Dock kunde ett negativt samband påvisas mellan hur åkare skattar sin tränares ledarskap avseende förmåga att förmedla tillhörighet, delaktighet i beslut och känslan av att vara duktig med symtom på psykisk ohälsa. Detta betyder ett samband mellan höga indikationer på ett autonomistödjande ledarskap och högre förekomst av psykisk ohälsa.</i>	<i>Samtidigt påvisas ett negativt samband mellan åkares upplevda autonomi i idrottsmiljön och högre förekomst av psykisk ohälsa.</i>
70	4.1.4	5	konsekvenser för barn och ungas psykiska	konsekvenser för barns och ungas psykiska