



# Dansk Skøjte Unions trivselsundersøgelse 2019

Opsummering, marts 2020  
Af Emil Peter Søhus



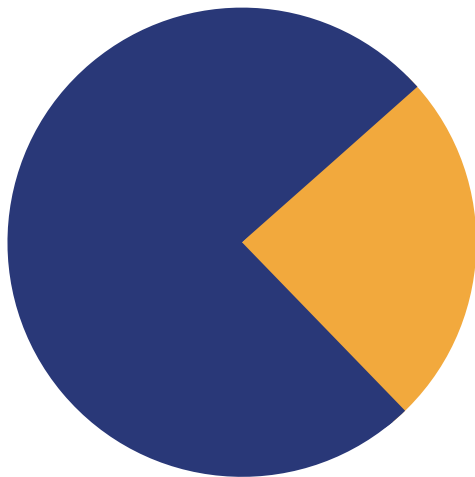
# Opsummering

Opsummeringen af resultaterne af Dansk Skøjte Unions (DSU) trivselsundersøgelse giver et hurtigt overblik over de vigtigste resultater fra den samlede rapport.

Den samlede rapport kan hentes fra sliberummet på DSU's hjemmeside (<https://www.danskate.dk/sliberummet/>) eller ved at henvende sig til Unionens kontor på [office@danskate.dk](mailto:office@danskate.dk).

Undersøgelsen er lavet i et samarbejde med Københavns Universitet (KU) og fandt sted i perioden d. 4/12 til d. 16/12-2019.

# Besvarelser



**216**

besvarelser  
i alderen 12-24 år

**23,96%**

Svarer til 23,96 % i forhold til  
DSU's offentligt registrerede  
medlemstal fra 2019

Besvarelsene passer rimelig præcist på fordeling af alder og køn i forhold til det samlede medlemstal for aldersgruppen 2019.

# Resultater

Den grundlæggende forskning inden for motivation viser, at for at trives og være indre motiveret for at deltage i en idrætsaktivitet, skal deltagerne have opfyldt tre basale psykologiske behov: behov for sociale relationer (samhørighed), behov for kompetence (dygtiggørelse) og behov for autonomi (selvbestemmelse/involvering).

Nedenfor ses, hvordan denne sammenhæng ser ud for de danske skøjteløbere:

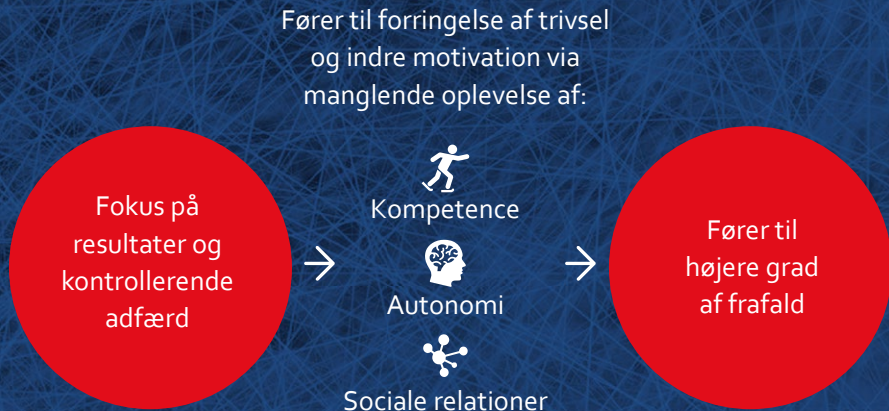
- I jo højere grad løbernes behov for kompetence, autonomi (selvbestemmelse) og sociale relationer bliver opfyldt, desto større er løbernes intention om at fortsætte med at løbe på skøjter.
- Det samme gør sig gældende inden for løbernes trivsel. I jo højere grad løbernes basale psykologiske behov bliver opfyldt, desto bedre trives løberne.
- Autonomi (selvbestemmelse) er det vigtigste behov for løberne at få opfyldt.



Figur 1 - Sammenhængen imellem miljø og fortsættelse



Figur 2 - Sammenhængen imellem miljø og frafald



# Konklusioner

I forhold til de danske skøjtemiljøer og løbernes intention om at fortsætte med at stå på skøjter kan nedenstående konklusioner drages:

- **MESTRINGSFOKUS:** Miljøer kendetegnet ved at have et mestringsfokus (fokus på dygtiggørelse og personlig kompetenceudvikling) samt en træner med en autonomi- og socialstøttende adfærd har en positiv effekt på løbernes ønske om at fortsætte til skøjteløb.
- **RESULTATFOKUS:** Miljøer kendetegnet ved et højt fokus på resultater (f.eks. via en høj grad af sammenligning mellem løberpræstationer og stort fokus på placeringer til konkurrencer) og en mere kontrollerende snarere end autonomistøttende træneradfærd har en negativ effekt på løbernes ønske om at fortsætte samt deres trivsel generelt.
- **KROPSFOKUS:** Miljøer med et højt kropsfokus fører til lavere trivsel og lavere indre motivation. Heri ligger, at vejning og omtale af skøjternes krop og kropsvægt samt spisevaner er forbundet med øget bekymring over egen krop, vægt og spisevaner. Dette kan føre til et uhensigtsmæssigt højt kropsfokus hos den enkelte og i visse tilfælde depression og spiseforstyrrelser (se den fulde rapport).

# Praktiske perspektiver

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

Resultaterne af Dansk Skøjte Unions trivselsundersøgelse 2019 er relevante at anvende i en indsats for at mindske frafald blandt unge skøjteløbere. Dertil er det vigtigt, at vi i sporten er opmærksomme på trænerens kompetencer, dvs. om trænerne helt eller delvis lever op til undersøgelsens konklusioner, og om DSU skal støtte klubberne i videreuddannelse af deres trænere.

I de følgende punktopstillinger vil en række konkrete praksisnære kendetegn for de forskellige typer af trænere blive præsenteret. Kendetegnene er defineret ud fra denne undersøgelse samt allerede eksisterende forskning på området. Gode råd og retningslinjer i forhold til krops- og ernæringsfokus kan hentes i DSU's ernæringspolitik.

Ernæringspolitikken kan findes på DSU's hjemmeside under Love, politik, regler m.m., på DSU's sliberum eller hentes på:

<https://www.danskate.dk/wp-content/uploads/2020/03/Dansk-Skøjte-Unions-ernæringspolitik-endelig-udgave.pdf>





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

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



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

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



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

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



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

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



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

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



Dansk Skøjte Union  
Idrættens Hus  
Brøndby Stadion 20  
2605 Brøndby  
+45 28 74 82 10  
office@danskate.dk  
www.danskate.dk