

Linnéuniversitetet

Kalmar Växjö

Ledarskap genom self-determination theory

Ledarskapets möjliga påverkan på upplevd
motivation inom elitgymnastik



Författare: Anna-Maria Giotis

Handledare: Joakim Åkesson

Examinator: Joakim Åkesson

Termin: HT15

Ämne: Idrott i utveckling

Innehåll

1. Inledning	
1	
1.1. Beskrivning av problemområde	1
1.2. Frågeställning	1
1.3. Litteratursökning	2
1.4. Urval av funnen litteratur	2
1.4.1. <i>Specifika vetenskapliga undersökningar</i>	2
1.4.2. <i>Stöd och argument genom fakta</i>	3
1.4.3. <i>Vidgade vyer</i>	3
2. Redogörelse för kunskapsbildning	
4	
2.1. Utmaningar i ledarkulturen	4
2.1.1. <i>Sammanfattning utmaningar i ledarkulturen</i>	6
2.2. Ledarskap och self-determination theory	6
2.2.1. <i>Kompetens</i>	6
2.2.2. <i>Tillhörighet</i>	8
2.2.3. <i>Autonomi</i>	9
2.2.4. <i>Sammanfattning ledarskap och self-determination theory</i>	10
2.3. Önskvärda strategier	11
2.4. Relationen mellan förälder och tränare	11
3. Diskussion	
13	
3.1. Litteraturens teoretiska innehåll	13
3.2. Litteraturens metodologiska angreppssätt	14
3.3. Analys av litteraturens resultat	16
4. Slutsats	
18	
4.1. Ledarskap för självbestämmandeteorins tre faktorer	18
4.2. Påverkan på utövarnas upplevelser	19
4.3. Funna resultat i förhållande till Gymnastikförbundets uppförandekod	21
4.4. Fortsatt forskning	23
5. Referenser	
24	
5.1. Vetenskapliga artiklar	24
5.2. Examensarbeten	26
5.3. Tryckta källor	26
5.4. Elektroniska källor	26

1. Inledning

Gymnastiken har under de senaste åren varit hårt kritiserad i media. Kritiken har främst riktat sig mot kvinnlig artistisk gymnastik (KvAG), dess ledarkultur och träningskultur. Svenska Gymnastikförbundet har svarat med att tillsätta en oberoende utredning av problematiken och har sedan dess också framtagit flera andra åtgärder. (Stier, 2012) En uppförandekod har införts, utbildningar, forum och fortsatta utvecklingsplaner har satts igång. På föreningsnivå har värdegrundsarbeten satt igång med full kraft. Frågan om vad förbundet vill uppnå börjar klarna. Återstår gör genomförandet på lång sikt. Detta arbete riktas in på främst två av gymnastikens nio discipliner; Kvinnlig Artistisk Gymnastik (AG) och Truppgymnastik (TG).

1.1. Beskrivning av problemområde

Under året har en undersökning om motivation inom simhopp och truppgymnastik gjorts. Utfallet påvisade att de tre faktorer som anses ha störst påverkan på utövarnas inre motivation var upplevd kompetens, tillhörighet samt autonomi (Melin, Kuytser 2015). Dessa tre faktorer bildar en tidigare känd teori, kallad self-determination-theory. (Deci & Ryan, 2000a) Motivationsbrist är en av orsakerna till att idrottare väljer att avsluta sina karriärer, ofta i ung ålder. Ett av Gymnastikförbundets stora mål, precis som föreningarnas, är att behålla barn och ungdomar inom idrotten så länge som möjligt. Detta behöver göras med en ledarkultur som speglar den värdegrund som finns hos förbundet och med hänsyn till de motiverande faktorer som nu framkommit. I undersökningen av Melin och Kuytser myntas citatet ”Tränaren och dennes ledarskap har en stor inverkan på, och betydelse för, individens motivation att utöva sin idrott”. (Melin, Kuytser s16) Hur detta ledarskap bör se ut och vad det innebär leder till min frågeställning.

1.2. Frågeställning

- På vilket sätt kan ledare och tränare agera och bete sig för att påverka självbestämmandeteorins tre faktorer (kompetens, tillhörighet och autonomi) hos sina utövare?
- Vilken påverkan har ledarskap på utövarnas upplevelser inom dessa faktorer?

- Hur motsvarar litteraturens föreslagna ledarskap Gymnastikförbundets uppförandekod och värdegrundsfilosofi?

1.3. Litteratursökning

Litteratursökningen har genomförts med fokus på idrott och gymnastik i samband med motivation, ”self determination-theory” och ledarskap. Sökningen har genomförts genom databaserna Discovery, PubMed, PsycInfo, SportDiscus, ERIC samt Researchgate.

1.4 Urval av funnen litteratur

Utifrån sökresultaten har litteratur valts ut av följande anledningar:

- Studier som anses vara relevanta för frågeställningarna i detta arbete.
- Studier som publicerats i vetenskapliga tidskrifter (de flesta).
- Tryckt litteratur som är vetenskapligt skrivna och används som studielitteratur.
- Relevant fakta genom publikationer från Unicef, Gymnastikförbundet och RF.

Den funna litteraturen delades upp i tre infallsvinklar för att nå en så bred inblick som möjligt inom området:

1.4.1 Specifika vetenskapliga undersökningar

Den större delen av litteraturen grundar sig på vetenskapligt genomförda undersökningar av ledarskap och motivation inom idrotten. Litteraturen behandlar både atleternas perspektiv (Ex. Curran, Hill 2013 och Hodge, Grayham och Wayne 2014) och tränarnas perspektiv (Cote, Salmela 1995). Motivationsbilden undersöks både i rådande miljö samt hur olika strategier kan påverka motivation under tid. Sökningarna har styrts in på faktorerna i self-determination theory (SDT) nämligen kompetens, tillhörighet och autonomi. Curran och Hill (2013) nämner strategier kring hur tränarens upplägg av själva träningen kan påverka motivationen. Dowdell (2013) har tittat på hur förutsättningar kan se ut i olika typer av föreningar och hur exempelvis antal träningstimmar och föreningsklimat påverkar motivationen. Gagné, Ryan och Bargmann (2003) har ur ett SDT-perspektiv sett på hur olika typer av motivation skapas genom tränarens agerande. Whites studie (2015) behandlar bland annat feedback,

tränarens kroppsliga beteenden och gymnasternas känslor. Dessa studier ger tillsammans en bred litteratur kring hur motivation skapas, påverkas och hanteras och med information kring hur upplägg och beteende kan användas.

1.4.2 Stöd och argument genom fakta

Jonas Stiers undersökning om ledarkulturen inom svensk elitgymnastik har använts för att jämföra och stärka den övriga litteraturen. (Stier, 2012) Natalie Barker-Ruchtis omfattande fakta om artistisk gymnastik ger ett underlag och stöd i funderingarna kring den övriga litteraturen. (Barker-Rucht, 2014) Gymnastikförbundets dokument om värdegrund, uppförandekod, utvecklingsmodell och Gymnastiken Vill har använts som bakgrundsmaterial (Svenska Gymnastikförbundet, 2015). Uppförandekoden har också använts för att besvara den tredje frågeställningen genom att ställa arbetes resultat mot de åtta punkter som koden innehåller.

1.4.3 Vidgade vyer

En del av den valda litteraturen behandlar exempelvis området motivation och ledarskap inom arbetslivet (Ex. Haglund, Koltsida, 2015 och Rylander 2013) samt inom andra idrotter (Ex. Curran, Hill, Niemiec, 2013 och Hodge, Henry, Smith 2014) Detta tillför en, eventuellt, mer mogen, insikt av åsikter och känslor då underlaget i de gymnastikrelaterade undersökningarna ofta gjorts på mycket unga individer.

Ett par av undersökningarna inkluderar även föräldrarnas roll i det hela. Detta anser jag vara relevant i två aspekter. Dels i synvinkeln av hur föräldrarnas ledarskap kan påverka den individuella idrottaren på olika sätt och hur det kan användas av en ledare, och dels den påverkan som ledaren kan ha på sin idrottare genom föräldrarna. Appleton, Hall, Howard och Hill har exempelvis gjort en undersökning där föräldrarnas sätt att stötta och engagera sig i sina barns idrottande har lyfts fram. Här har autonom stöttning och prestationsinriktad stöttning ställts mot varandra och vägts mot olika former av motivation. (Appleton, Hall, Howard, Hill, 2011) Även Gagné, Ryan, och Bargmanns studie från 2003 undersöker hur idrottarnas motivation påverkas beroende på vilket sätt föräldrarnas engagemang och support ser ut. (Gagné, Ryan, Bargmann, 2003)

2. Redogörelse för kunskapsbildning

2.1. Utmaningar i ledarkulturen

Tävlingsgymnastik är en idrott där en stor del av utövarna på elitnivå är ungdomar. (Stier, s 8-9). I Stiers utredning framkommer att nästan samtliga tränare i undersökningen tror sig kunna påverka sina gymnasters motivation men att det är gymnastens inre motivation som är direkt avgörande (Stier, s16). Samtidigt visar utredningen att tränarna själva anser att de saknar tillräcklig kunskap inom ledarskapets påverkan samt psykosocial utveckling hos unga atleter (Stier s21). Ledarkulturen inom svensk elitgymnastik sägs därmed ha ”oetiska och ohälsosamma *inslag* medan ledarkulturen inom kvinnlig artistisk gymnastik *i sin helhet* kan sägas vara oetisk och ohälsosam...” (Stier s22).

Flera av de medverkande gymnasterna i Stiers utredning berättar att härskartekniker och bestraffningar i form av ignorering, utskällningar och nervärderande kommentarer, är något som ofta förekommer inom den svenska elitgymnastiken. (Stier s20). Kerr och Stirling refererar till två andra studier (Gravely, Cochran, 1995 och Kirby, Greaves, Hankivsky 2000) där 22% respektive 25% av de tillfrågade artistiska gymnasterna upplevt att de haft tränare som använt sig av mentala och/eller verbala kränkande beteenden genom förlöjliganden, nedvärderingar, hot och skrik (Kerr, Stirling 2012 s192). En annan vanligt förekommande form av olämpligt beteende har varit uppmärksamhetsvägran där tränaren vägrat ge gymnasten feedback eller helt enkelt totalt ignorerat gymnastens existens. (Kerr, Stirling 2012 s192)

Ledare som använder sig av bestraffningar, såväl som belöningar, som feedback på en gymnasts beteende eller resultat skapar individer med kontrollerad motivation.

Kontrollerad motivation, till skillnad mot inre motivation, styrs alltså av yttre faktorer som inte har med gymnastens egna vilja och drivkrafter att göra. Detta gör den kontrollerade motivationen till en mycket skör typ av motivation (Gagné, Ryan, Bargmann, 2003 s373).

Hur ledare agerar och reagerar vid gymnasters misslyckanden påverkar också gymnastens motivation. ”What you do shouts so loudly that I can’t hear what you are saying” framfördes som en åsikt gällande tränares reaktioner i en undersökning av Hodge, Henry och Smith, 2014 (Hodge, Henry, Smith 2014, s66). Vad citatet vill lyfta är att de beteenden ledaren använder sig av påverkar gymnasterna väldigt starkt och att det som sägs inte alltid får samma kraft eller effekt.

Gymnaster som styrs av rädsla för tränaren eller dennes konsekvenser i form av skrik, gap och auktoritärt beteende har uppvisat sämre utveckling och lägre motivation. Dessa beteenden är inte heller en effektiv metod i att skapa mental tuffhet (Kerr, Stirling 2012 s191).

En tränare som visar ilska, suckar av besvikelse eller uttrycker frustration gör att gymnasten fokuserar på att inte misslyckas snarare än att lyckas. Att som tränare däremot visa känslor, framför allt vid framgång tenderar att öka motivationen (Keegan, Harwood, Spray, Lavalley 2014).

I en amerikansk studie berättar en förälder till en före detta artistisk gymnast att dottern blev uttagen till OS-laget. Trots detta känner flickan i fråga inget självförtroende i sin kompetens på något plan och lider efter karriären av extremt låg självkänsla. Enligt föräldern har tränaren varit kritisk mot gymnasten som person genom många år (Kerr, Stirling 2012 s201).

Tränare som i utmanande situationer reagerar med entusiasm och en positiv attityd istället för stress och frustration lär också gymnasterna att ta över detta beteende. Detta har visat sig leda till en mentalitet hos gymnasterna där man aldrig vill ge upp (White, 2015 s386-387). Tränare som är klara och tydliga, snälla men bestämda, som håller det som lovats och som är kapabla att sätta ner foten när det behövs är också pålitliga tränare som skapar trygghet och motivation hos gymnasterna (Haglund, Koltsida, 2015 s11-12).

I en undersökning av Kerr och Stirling myntas uttrycket att en talang inte blir duktig utan en bra tränare, men att en bra tränare kan skapa duktiga talanger (Kerr, Stirling 2012 s191).

Gymnaster som uppfattar att det motiverande klimatet handlar om höga förväntningar på prestation istället för ansträngning, som belönar överlägsenhet och accepterar osportsligt beteende, tenderar att få ett högt ego och låga ambitioner och mål (Richards, Winter, 2013 s34). Gymnaster upplever en högre motivation till att jobba hårt mot sina mål när det är tydligt att tränaren förväntar sig hög effort och inte perfektion (White, 2015 s386).

2.1.1 Sammanfattning utmaningar i ledarkulturen

Utifrån litteraturen i ovanstående kapitel föreslår jag att ledare ska...

- låta bli att använda sig av kränkande beteenden i något syfte. Hot, skrik, gap, nervärderande kommentarer och ignorering av gymnasters existens ska inte förekomma.
- låta bli att använda sig av bestraffningar. Belöningar kan användas med måtta men bör balanserad för att undvika att gymnasten uppnår en kontrollerad motivation.
- vara medvetna om, och behärska, sitt beteende och sitt kroppsspråk när en gymnast misslyckas. Ledare ska däremot medvetet uttrycka glädje och positiva känslor vid framgångar och utveckling.
- vara tydliga, positiva, ge feedback och premiera insats före resultat.
- skapa en ömsesidig respekt som baseras på trygghet, öppenhet och glädje snarare än rädsla för ledarens konsekvenser.

2.2. Ledarskap och self-determination theory

2.2.1. Kompetens

Enligt den senaste undersökningen inom trupp-gymnastik upplevdes känslan av kompetens som den viktigaste faktorn för motivation hos testpersonerna. (Melin, Kuyler s18) Det är också mer motiverande att känna en känsla av kompetens genom

kommentarer och beröm från någon som gymnasten själv anser är kompetent inom gymnastiken, än av exempelvis en förälder eller en vän. (Melin, Kuytser s. 22-23)

Grupper och föreningar med högre antal träningstimmar har visat sig ha en högre andel gymnaster som styrs av en egoorienterad motivation. Detta betyder att de styrs av jämförelsen med andra gymnaster till skillnad mot uppgiftsorienterade gymnaster som styrs av själva utmaningen i uppgiften. Ett samband mellan egoorienterade flickor inom idrotten och ångest har kunnat påvisats där ångesten kommer från minskad känsla av kompetens. (Dowdell 2013) Om detta samband beror på skillnader i ledarskap eller de utmaningar som gymnasterna utsätts för rent idrottsligt förtäljer inte historien.

En annan typ av motivation är den som styrs av känslorna som uppkommer vid ett visst resultat. Det kan vara ångest, rädsla eller skam vid misslyckande eller stolthet, lycka och glädje vid lyckad prestation. En gymnast som ständigt får kritik eller uppgifter den inte behärskar kan bli mindre motiverad då de negativa känslorna uppkommer för ofta. Samtidigt är denna typen av motivation den som verkar göra att gymnaster varar längst inom idrotten, så länge den är välbalanserad. Positiva känslor ökar gymnasternas motivation att uppleva och känna dessa igen. (Gagné, Ryan, Bargmann, 2003 s. 373)

Resultat under träning och tävling är också en viktig del för gymnasternas självförtroende och känsla av kompetens. (Stier s. 39) Samtidigt är ungefär hälften av gymnasterna i utredningen oroliga för att misslyckas (Stier s.42) Under tävling ger tiden en begränsad möjlighet för tränaren att förändra eller förbättra gymnastens teknik. Under dessa tillfällen kan tränaren istället jobba på att höja känslan av kompetens genom positiv feedback mer än att leverera teknisk kritik. (Cote, Salmela 1995)

Under träning är struktur och tydlighet viktiga faktorer för att skapa en prestationsinriktad motivation. Detta bör kompletteras med hjälp och guidning inför en aktivitet och med konstruktiv feedback efter en aktivitet. I det fall träningen känns ostrukturerad känner sig också gymnasterna inkompetenta och hjälplösa vilket leder till minskad motivation. (Curran, Hill, Niemiec 2013)

Monoton träning utan inslag av nya utmaningar och variation har visat sig sänka motivationen. Känslan av kompetens behöver uppnås både genom trygga övningar men också genom klarade utmaningar. (Nunomura, Okade, Carrara, 2012 s29) En välkomnade och vänlig atmosfär öppnar möjligheten för gymnasterna att släppa stress och istället fokusera för att nå framgång och motivation. Lyckade försök på enklare övningar i början av träningen kan genom känslan av kompetens ge bättre förutsättningar att tackla misslyckade försök på svårare övningar senare under träningen. (White, 2015 s. 385)

Konstruktiv feedback är nödvändig i elitidrott. Negativ feedback skall dock inte ges i närvaro av andra gymnaster då det kan påverka motivationen negativt. (Keegan, Harwood, Spray, Lavalley 2014) Positivt fokus och feedback på de delar som utförs bra har visat sig höja motivationen ännu mer inför nästa försök i hopp om att göra lika bra ifrån sig eller ännu bättre. (White, 2015 s. 387)

2.2.2. Tillhörighet

Tillhörighet uppnås när gymnasten befinner sig i ett sammanhang eller ett lag där åsikter och värderingar, erfarenheter och upplevelser delas sinsemellan. (Deci & Ryan 2000a s64) Detta ger en klar fördel till Truppgymnastiken som, till skillnad mot den artistiska gymnastiken, är en lagidrott. Individuella idrottare tränar dock ofta i grupper med andra aktiva på motsvarande nivå och även den artistiska gymnastiken har vissa lagtävlingar. Individerna i en träningsgrupp behöver inte dela värderingar eller målsättningar lika väl som ett lag varpå känslan av tillhörighet kan vara svårare att uppnå inom den artistiska gymnastiken.

Eftersom gymnasterna, framför allt inom den artistiska gymnastiken, tränar oerhört många timmar påverkar det också deras chanser att ha en god social umgängeskrets utanför gymnastikhallen. Därför är det också extra viktigt att tränare får gymnasterna att känna tillhörighet inom sin träningsgrupp genom att lära känna varandra och omges av likasinnade. (Nunomura, Okade, Carrara, 2012 s32) Tränare uppmanas därför att placera gymnasterna i homogena grupper där kunskap, mål och mognad är så lika som

möjligt. Detta ökar tillhörigheten, den sociala samvaron i gymnastens liv och minskar risken för de som inte kommit lika långt att känna konstanta misslyckanden. (Nunomura, Okade, Carrara, 2012 s31)

2.2.3. Autonomi

En av punkterna i FN's barnkonvention att alla barn har rätt att säga sin mening och få den respekterad. (Unicef, 2015) Unga elitgymnaster får sällan sin mening hörd gällande sin träning och anses inte vara mogna nog att kunna tillföra något adekvat. (Barker-Ruchti s. 175) För att uppnå känslan av autonomi bör gymnaster känna att träningen utförs av egen vilja och med egna val. Detta ska inte likställas med ett klimat utan regler och instruktioner från tränare utan snarare en öppenhet mot förslag och åsikter. Ord som *måste* och *ska* bör undvikas och ersättas med exempelvis *kan*. (Curran, Hill, Niemiec 2013) ”När en människa i frihet får ta ansvar frigörs resurser som annars inte är tillgängliga.” (Maltén 2000, s177)

Tränare som uppfattas som enväldiga, som ger lite feedback och rum för inspel har visat sig sänka motivationen hos gymnaster (Gagné, Ryan, Bargmann, 2003 s373). Tränare som är autonomt lyhörda och öppna kan, inte bara öka gymnastens känsla av autonomi, utan även känslan av kompetens då gymnasten känner sig kompetent nog att bli tillfrågad om åsikter och förslag. Detta kan också öka sammanhållningen i ett lag. (Gagné, Ryan, Bargmann, 2003, s 386) Att för gymnasten känna att den äger sin träning gör också motivationen högre för att göra ett större jobb och lägga ner en högre ansträngning. (Hodge, Henry, Smith, 2014, s 66)

De beslut och strategier som tas av tränaren bör förklaras i hur och varför just den vägen valts. Det ger en autonom känsla även om beslutet i just det fallet inte är gymnastens eget. (Keegan, Harwood, Spray, Lavallee 2014) Efter instruktionen kan också tränaren be om åsikter, förslag och synpunkter från gymnasterna för att öka den autonoma känslan än mer. (Nunomura, Okade, Carrara, 2012 s33)

Att träna gymnasterna i att tänka själva, ta egna beslut och att hjälpa dem att själva problemlösa sin egen träning och sina övningar ökar känslan av autonomi och också

motivationen. Detta utvecklar även gymnasternas ansvarstagande, självständighet och initiativtagande. Dessa är också egenskaper som anses vara extremt viktiga under tävling då tränaren inte har samma möjlighet till feedback och instruktioner under tävlingens gång. (White, 2015 s. 387-390)

Att starta träningen med att kortfattat fråga och intressera sig över hur gymnastens dag har varit har visat sig vara effektivt i känslan av autonomi och också fokuseringen på träningen. (White, 2015 s. 390) Att känna sig sedd, hörd och bli tilltalad vid namn är viktiga delar för den autonoma känslan. (Haglund, Koltsida, 2015 s.11) Det är ledarens uppgift att även den tysta gymnasten kommer fram och blir hörd. (Haglund, Koltsida, 2015 s. 11-12)

Uppnås känslan av kompetens och tillhörighet men utan autonomi kan endast en kontrollerad yttre motivation uppnås. (Deci, Ryan 2000a s. 64-65)

2.2.4 Sammanfattning ledarskap och self-determination theory

Utifrån litteraturen i ovanstående kapitel föreslår jag att tränare ska...

- ge gymnasterna mycket beröm och positiv feedback.
- använda kroppsspråk och positiv förstärkning genom exempelvis high fives, applåder och muntliga positiva ord.
- vara förberedda på träning genom att ha en strukturerad, tydlig planering.
- planera träningen på ett sätt där trygga, enklare övningar blandas med utmaningar
- ge guidning inför en övning, konstruktiv feedback efter en övning men inte framför andra gymnaster
- skapa en balans i feedbacken där kritik blandas med fokus på de positiva delarna.
- arbeta för att alla gymnaster känner en stark tillhörighet till sin träningsgrupp, även inom AG. Detta genom att skapa homogena grupper samt genom rutiner och regler skapa ett större sammanhang.
- tillåta gymnasterna att prata med varandra under träning, under strukturerade former som inte sänker säkerheten i hallen, för att öka deras sociala samvaro och därmed känslan av tillhörighet.

- använda sig av ett autonomt ledarskap där åsikter, förslag och synpunkter är välkomna. Fråga gymnasterna på ett sätt där även den blyga kan svara.
- använda ord som kan och vill, ställa frågor snarare än ge order om vad som ska göras. Tränare ska förklara sina val och strategier och vara öppna för feedback.
- hjälpa gymnasterna att bli självständiga genom att uppmuntra dem till att tycka, ta egna beslut och påverka sin egen träning och utveckling.

2.3. Önskvärda strategier

Att fokusera på att skapa goda medmänniskor och inte enbart goda idrottare eller gymnaster har visat sig vara effektivt även för den idrottsliga utvecklingen (Cote, Salmela 1995). Ju bättre en tränare lär känna sina gymnaster som personer, desto större utrymme skapas för att bygga en inre motivation (Munkácsi m.fl. 2012 s93).

Gymnaster tävlar ofta relativt lite men lägger mängder av timmar på träning. Två tävlingar per år är för lite för att upprätthålla motivationen. Fler än fem är dock kanske istället för många. Om tävlingen innebär en utslagningsprocess och jämförelse med andra bör även detta tas i åtanke att det både kan minska eller öka motivationen (Nunomura, Okade, Carrara, 2012 s31).

Tränare bör vara uppmärksamma på motivationsförändringar hos gymnasterna och anpassa träningen genom att se över valet av svårighetsgrad och förväntad prestation (Nunomura, Okade, Carrara, 2012 s32).

Det är viktigt att sätta både stora och små mål. De stora kan stå för den långsiktiga drömmen och de små målen bör istället vara realistiska, uppnåeliga och kortsiktiga för motivationens skull (White, 2015 s. 386).

2.4. Relationen mellan förälder och tränare

I den Stierska utredningen framkom att föräldrar ofta är utestängda från träningen och inte tillåtna att befinna sig i hallen. De litar blint på tränaren i hopp om att barnet en dag ska bli världsstjärna och förlitar sig på den information som barnet tar med hem. (Stier

s. 20) Endast 3 av 25 gymnaster upplever att tränaren har en fungerande dialog med gymnastens föräldrar (Stier s. 43).

I en amerikansk studie berättar många föräldrar att tränaren talat om för dem (föräldrarna) att deras barn hade varit chanslösa i sporten utan honom/henne (tränaren). Om föräldrar tog upp problem eller ifrågasatte något slog det tillbaka på gymnasten i form av straff, hårda ord eller chanslöshet i laguttagningar. Detta ledde också till att gymnasterna i sin tur mörkade eventuella problem för sina föräldrar för att inte riskera dessa straff (Kerr, Stirling 2012 s198). Föräldrar som uppmärksammat problem har också låtit bli att ifrågasätta då de upplevt att ingen annan förälder reagerat. De har också låtit bli att agera för att inte riskera att förstöra barnets chans att ta plats på en tävling (Kerr, Stirling 2012 s199).

Press inom prestation och resultat från föräldrar har visat sig sänka motivationen och glädjen hos gymnaster och föräldern bör därmed hålla en mer autonom ton i sin stöttning. Vad detta betyder är att anta en stöttning som riktar sig mot barnets vilja och glädje mer än målsättningar och resultat (Gagné, Ryan, Bargmann, 2003 s. 372-374). Föräldern och tränaren bör ha en god dialog sins emellan där föräldern alltså kan stötta idrottarens vilja och egna driv, snarare än att styra idrottandet (Gagné, Ryan, Bargmann, 2003 s 374). En regelbunden kontakt med föräldrarna är av stor vikt för att den form av stöttning ska fungera (Nunomura, Okade, Carrara, 2012 s34).

3. Diskussion

3.1 Litteraturens teoretiska innehåll

Den funna litteraturen behandlar näst intill enbart den artistiska gymnastiken.

Truppgymnastik är en relativt ny sport som är störst i Skandinavien. Disciplinens högsta tävlingsform är de europeiska mästerskapen och därmed finns inte truppgymnastiken representerad i någon större grad inom den vetenskapliga forskningen. Innehållet i studierna har däremot varit mycket användbart och relevant för mina frågeställningar. Teorin i studierna har angripit ledarskap och faktorerna i SDT på ett trovärdigt och informativt sätt. Studierna har kompletterat och bekräftat varandra på ett tillfredställande vis där resultat och påståenden kunnat jämföras mellan studierna.

SDT-teorin som både min frågeställning, Gymnastikförbundets uppförandekod och många av studierna baseras på är en teori framtagen av Deci och Ryan (Deci, Ryan 2000). En av studierna behandlar frågan om huruvida struktur inom idrotten påverkar motivationen. Här utgår författarna från SDT men också utifrån tidigare forskning att sambandet mellan struktur och motivation finns. Författarna utgår även från att strukturen i träningen påverkar var och en av faktorerna i SDT så länge den utförs på ett autonomt sätt (Curran, Hill, Niemiec 2013, s31-32). Författarna har här refererat till studier inom vård, utbildning, mänskliga relationer och arbetsliv vilket stärker uppfattningen om att sambandet stämmer. Däremot har ålder och kön inte bearbetats i hypotesen vilket i idrott i allmänhet och gymnastik isynnerhet ändå kan ha en viss påverkan då de aktiva ofta är minderåriga. Åldern kan ha betydelse exempelvis då det kan betyda att de aktiva inte är vana vid att ta egna beslut eller leva på ett vuxet ansvarsfullt sätt. Kanske finns en större önskan om struktur men med ett anpassat sätt för autonomi vid yngre individer?

Min upplevelse är att många av de rena gymnastikstudierna som finns, ex. Nunomura, Okade, Carrara, 2012, kommer med ett bra och relevant innehåll i själva studien.

Däremot kan en inställning till själva idrotten läsas mellan raderna. Författarna utgår här exempelvis från att framgång inom denna idrott kräver sex timmars träning om dagen

(Nunomura, Okade, Carrara 2012, s29) och att detta, bland annat, är en av orsakerna till varför motivation är så viktigt. Monoton träning i denna idrott beskrivs nästan som oundviklig. Frågan där, anser jag, är om författarna har klivit ur sin egen gymnastikbubbla och sett förutsättningar och teorier med helt rena glasögon.

Jonas Stiers utgångspunkt i sin utredning handlar mycket om att, från utanför gymnastikens egna murar, skapa sig en bild av ledarkulturen. Författaren gör en redogörelse för begreppet kultur och problematiserar just vagheten i att mäta något som ”sitter i väggarna” (Stier, 2012, s8). Studien utgår från att en övergripande ledarkultur finns inom landslagsgymnastik vilket beskrivs i teoriavsnittet (Stier, 2012, s8). Detta kan ses som ett relativt grovt antagande då samtliga tävlingsdiscipliner utreds som i sig har stora skillnader. Det kan liknas med att påstå att alla lagidrotter, exempelvis fotboll och curling, har en övergripande ledarkultur vilket jag kan anse vara en relativt stor generalisering att göra redan från start. De undersökta disciplinerna i denna utredning varierar från lagidrott till individuell idrott, från en geografiskt stor utbredd disciplin, till en näst intill föreningsknuten disciplin. Dessutom är landslagsverksamheten i vissa av disciplinerna aktiv sedan många år tillbaka medan andra är i startgroparna. Att utgå från att dessa har en gemensam ledarkultur är i mina ögon en väldigt vag teori.

3.2 Litteraturens metodologiska angreppssätt

Åldern på elitaktiva inom gymnastiken är många gånger lägre än i de flesta andra idrotter. Detta gör också att studiers resultat och metoder kan ifrågasättas i reliabilitet och validitet. Det kan diskuteras om barn och ungdomar har samma möjlighet som vuxna att besvara frågor på ett pålitligt och uppriktigt sätt. Dels kan där diskuteras om barn och ungdomar i låg ålder i större grad än vuxna kan påverkas i sina svar. Detta genom exempelvis ledande frågor, relationen med undersökaren, närvarande personer i rummet och barnets förväntan av reaktioner hos andra beroende på svar och åsikter.

Den Stierska utredningen (Stier 2012) uttrycker starka slutsatser om ledarkulturen *som helhet* i den artistiska gymnastiken. Här har dock endast en gymnast från den nämnda

disciplinen medverkat i studien på grund av ålder vilket jag anser vara ett extremt tunt underlag. Åldern på gymnasterna inom den mest kritiserade disciplinen, kvinnlig artistisk gymnastik på landslagsnivå som utredningen riktar sig till, är mestadels under 18 år. Det kan därför tyckas märkligt att välja bort att utreda minderåriga gymnaster för att ta fram ett helhetsintryck och en generalisering av hela verksamheten. Detta arbete har därför också behandlat studier inom arbetslivet och/eller med ett föräldraperspektiv för att bredda och säkerställa en bred vinkel.

De flesta studierna i detta arbete har använt sig av kvalitativa intervjumetoder under anonymitet vilket är en stark fördel i behandling av känsliga ämnen. Antalet testpersoner i de övriga undersökningarna har också varit tillfredställande stort.

I en australiensisk undersökning (White 2015) har semistrukturerade intervjuer av 22 kvinnliga gymnaster och 7 tränare medverkat i studien (White, s381-382). Underlaget innehåller dock endast medverkande från fyra olika föreningar i ett mycket litet område, västra Sydney. Informationen i studien är relevant och intressant men kan också ge en skev bild om resultatet i sin helhet ska dras över hur det ser ut i resterande delar av världen. Författarna refererar till flera studier i Australien, USA och Storbritannien. Det hade varit önskvärt att resultaten även jämfördes med studier i mindre utvecklade länder.

En amerikansk studie av Gagné, Ryan och Bargmann har genomförts med 45 medverkande gymnaster. Här har studien baserats på att deltagarna skrivit dagbok med reflektioner och händelser efter träningspassen. Endast 13 av dessa 45 deltagande gymnasterna fullföljde dock samtliga dagboksanteckningar vilket genast drar ner antalet från relativt stort till oroväckande litet. Däremot har dagboksanteckningarna semistrukturerats genom att exempelvis använda sig av bildliga skalor. Skalorna har använts till uppskattning av känslor vilket kan vara en bra metod för yngre personer att ta ställning till påståenden utan att själv behöva uttrycka sig i ord. I denna del har också författarna använt sig av vetenskapliga mätmetoder, speciellt framtagna för svar av barn, för att analysera resultatet (Gagné, Ryan och Bargmann s378). En av författarna

till denna studie är också en av grundarna till SDT-teorin vilket kan påverka både positivt och negativt. Positivt då författaren besitter kunskap och hög kompetens inom området. Negativt då författarens egna uppfattning kan styra metod och till viss del hur resultatet uppfattas.

Appleton, Hall och Hills studie baseras på 190 deltagande brittiska atleter inom både lagidrotter så som ishockey och basket, samt individuella idrotter så som tennis och judo (Appleton, Hall, Hill Andrew 2011). I denna studie finns inte gymnastiken representerad varpå studien varit intressant att jämföra med exempelvis Gagné, Ryan och Bargmanns studie som istället enbart behandlar gymnastik (Gagné, Ryan och Bargmann s378).

3.3. Analys av litteraturens resultat

Detta arbete har till stor del uppkommit, med uppmuntran från Gymnastikförbundet, utifrån resultatet av utredningen gjord av Jonas Stier (Stier 2012). Ett av utredningens viktigaste resultat är att ledarkulturen i den artistiska gymnastiken i sin helhet anses vara osund (Stier, 2012, s22). Denna slutsats är dragen trots att endast en gymnast inom denna disciplin har medverkat i enkätstudien. Utredningen påvisar definitiva tendenser till resultatet och dragna slutsatser men att dra en sådan generaliserande slutsats på det tunna underlaget är väl starkt i mina ögon.

Många av resultaten i studierna, exempelvis (Nunomura, Okade, Carrara 2012), kan tyckas utläsas med en viss form av inriktning i frågorna och dragna slutsatser. Tränare i ovannämnd studie har exempelvis upplevt att barn som börjar med artistisk gymnastik lätt kan tappa motivationen att fortsätta när de inser att det tar längre tid att lära sig en övning än förväntat. Detta kan säkert stämma men här anser jag att det finns en nyans som många gånger inte tas upp. Slutsatsen av detta är att gymnastiken är så komplex att det är ett motivationsproblem i sig och att det är talangerna som då lyckas behålla motivationen. Det, eller de som orkar med monotonin i att upprepa samma rörelse så pass många gånger som krävs. Min fråga är istället om slutsatsen inte bör vara, eller

åtminstone behandlas, ur ett lite annorlunda perspektiv. Exempelvis: Är det gymnastiken i sig som är så svår och komplex som skapar monotonin i träningen (trots att gymnastiken är en idrott med stor variation av både redskap och rörelser) eller är det en fråga om träningsupplägg? Är det rätt att stanna slutsatsen vid att vissa helt enkelt inte har förstått hur svårt gymnastik är eller bör slutsatsen baseras på vad tränaren kan göra i dessa lägen? Om tränaren kan behandla frågan genom att med information och guidning, feedback och variation utbilda, motivera och stimulera gymnasten, är då inte slutsatsen en annan? Hade slutsatsen kunnat vara att det är tränaren som behöver förstå komplexiteten i sporten för att klara att planera, strukturera och agera på ett sätt som motiverar gymnasten?

Kerr och Stirlings resultat visar att många föräldrar låtit bli att ifrågasätta träningen eller tränarens beteende på grund av rädsla för negativa konsekvenser för barnet i form av uteslutning eller bestraffningar (Kerr, Stirling 2012 s198-199). Eftersom urvalet av deltagande föräldrar inte motiveras mer än i antal och att barnet i fråga lämnat idrotten inom de senaste sex åren är slutsatserna viktiga att diskutera. Har deltagarna valts ut med någon form av vetskap om deras tidigare tränare? I det fall urvalet har gjorts med någon form av inriktning på antaget ”elaka” tränare är också slutsatserna tagna utifrån ett skevt förhållande. De enskilda resultaten och citaten är givetvis något att ta till sig av men resultatet i denna studie visar också att samtliga tillfrågade diskuterade händelser där tränaren agerat på ett osunt sätt. Här kan jag ställa mig frågan om detta är ett allmänt resultat eller om resultatet bygger på en förhandsinformation om en eller flera specifika tränare? Att dra slutsatsen att föräldrar blir tysta åskådare eftersom de inte får en insyn i verksamheten förutsätter ju också att verksamheten är stängd. Är det en resultat i en viss förening, en generalisering eller en statistisk slutsats?

Sammantaget kan man påstå att många av studiernas resultat och slutsatser är intressanta. I sin, många gånger, allvarliga karaktär av ämne är en gång en gång för mycket vad det gäller olämpliga beteenden. Intressant är dock att titta på varför resultaten uppkommer, vilka som deltagit i studien och framför allt på vilka grunder som generaliserande slutsatser dras.

4. Slutsats

4.1 Ledarskap för självbestämmandeteorins tre faktorer

I litteraturen framkommer tydliga punkter att som tränare ta till sig gällande faktorerna kompetens, tillhörighet och autonomi.

I en bedömningsport som gymnastik, där varje gymnast under tävling blir bedömd och får avdrag för det som är felaktigt eller mindre bra, upplever jag ofta att även träningen inriktas mot fel och brister. Detta är givetvis en viktig del för utveckling och konstruktiv kritik är en ofrånkomlig del. Dock menar jag att tränare i större utsträckning kan använda sig av positiv feedback genom tre sätt.

- Fokusera på problemområden och ge konstruktiv feedback genom att påpeka fel och brister på ett positivt sätt. Istället för att säga ”Detta gör du fel” bör tränaren formulera felet genom att exempelvis säga ”Kan du prova att göra så här istället?”
- Väga kritiken med beröm och även påpeka de delar av övningen som är bra och/eller berömma försöket till förändring, även om inte förändringen alltid löste problemet.
- Visa att du tror på gymnasten och dennes kompetens genom att stötta gymnasten i att själv utvärdera sina försök. Ställ frågor om hur övningen kändes, vad gymnasten själv tycker att den kan förändra eller förbättra men också vad som kändes bra.

Tillhörighet är en viktig del av gymnasternas motivation och inom den artistiska gymnastiken ligger mycket fokus i att disciplinen är en individuell idrott. En individuell idrott behöver inte betyda att individen inte ingår i ett större sammanhang. Här kan ledarna göra mycket, anser jag, för att skapa en trygg och positiv känsla av tillhörighet även för dessa gymnaster. I min värld tränar alla bättre i ett team där personen kan få hjälp med peppning, stöttning och uppleva en social samvaro. Utifrån litteraturen i detta arbete skulle jag därför uppmana tränare att:

- Ta vara på teamet/laget oavsett gymnastikdisciplin. Se till att samtliga gymnaster känner tillhörighet till en träningsgrupp genom att vara placerad med likasinnade och genom att ge dem tillfälle och möjlighet att prata och lära känna varandra. Låt dem ibland också få träna och hjälpa varandra.

- Anordna lagaktiviteter och övningar för samarbete även för de som annars tävlar individuellt. Aktiviteter utanför hallen är något som ofta binder dem samman starkare då miljöombytet påverkar och de ställs inför nya utmaningar utanför deras ordinarie roller och kunskaper.
- Var tydlig i ditt ledarskap att din uppgift inkluderar alla i gruppen och inte på individbasis. Även om övningar, planeringar och mål inte är helt lika bör ditt agerande, det sätt du bemöter gymnasterna och dina regler vara lika för alla.

Min känsla är att gymnaster, på grund av deras ofta låga ålder, upplevs som inkompetenta att medverka genom synpunkter, förslag och åsikter på ledarens strategier. Jag är dock övertygad om att detta beror på hur du lägger upp ditt autonoma ledarskap. Utifrån litteraturen ovan är mitt förslag att tränare:

- Startar träningen med att hälsa på alla genom att tilltala dem med namn. Ställ gärna en kort fråga om hur dagen varit eller följ upp en äldre konversation för att visa ditt intresse för gymnastens känslor och åsikter.
- Reflekterar över gymnasternas ålder och mognad och anpassar sitt ledarskap därefter. Exempelvis kan tränaren efter vald strategi och taget beslut presentera detta för gymnasterna som ett förslag och avsluta med ”Hur låter det?”. Det ger gymnasterna en möjlighet att tycka även om strategin är inriktad på en förvald väg.
- Var noga med att förklara varför en övning körs eller varför du valt en viss strategi. Försäkra dig om att gymnasten är med på banan. Är metoden oklar eller syftet oklart känns troligtvis inte heller planen som ett eget val.

4.2 Påverkan på utövarnas upplevelser

Det är tydligt i litteraturen att ledarskapet har stor betydelse i hur gymnastens motivation utvecklar sig. Gymnasten har troligtvis någon form av motivation från början, men vetskapen att den kan påverkas åt både hållen borde motivera även tränaren att arbeta med detta. En gymnast som avslutar sin karriär på grund av någon av faktorerna i SDT kan, anser jag, egentligen inte ses som annat än ett misslyckande i ledarskap. En gymnast som däremot avslutar sin karriär av motivationsbrist på grund av exempelvis andra intressen, ingen upplevd längtan efter utmaningens mål eller efter skada handlar kanske inte till lika stor del om ledarskapspåverkan.

Tränare behöver också se föräldrar som en tillgång och som personer att samarbeta med för gymnastens motivation. Genom att bemöta föräldrarna med öppenhet, information och transparens finns också en större möjlighet för föräldrar att fokusera på en autonom support. Tränaren har definitivt ofta mer kunskap i vad som är mest lämpligt för gymnasten inom själva idrotten medan föräldrarnas kunskap inom området ofta är bristfällig. Men, föräldern har all rätt, och skyldighet i mina ögon, att ifrågasätta det som den antingen inte förstår eller vill ifrågasätta. Den tränare som genom kompetens och lyhördhet inte kan, eller vill, hantera frågor och synpunkter på valt ledarskap och valda strategier är i mina ögon inte heller kompetent nog att använda sig av dessa. Det är också transparensen och öppenheten som i sin tur leder till det goda samarbete och den tillit som krävs för en motiverande miljö.

Något som jag finner intressant är att ett auktoritärt militäriskt ledarskap med skäll, skrik och gap har påståtts vara ett sätt att skapa mentalt tuffa gymnaster. Då detta inte visat sig vara effektivt utan snarare tvärt om (Kerr, Stirling 2012 s.191) är det intressant att åsikten ändå hänger kvar. Även i Stiers utredning fanns frågor i intervjuerna som viskar om dessa typer av åsikter. Där pratas om gymnasters överkänslighet och gnäll och huruvida tränaren har en ”uppgift att disciplinera”. Att hålla en tydlig struktur och disciplin är för mig en sak, men att se ”att disciplinera” som ett huvuduppdrag ser jag som högst märkligt. En strukturerad men vänlig miljö, även när det gäller tuff träning, är säkerligen disciplinerande och fostrande. Att vilja skapa goda medmänniskor är, anser jag, helt rätt och i idrottens linje. Men om syftet för en tränare är att militäriskt disciplinera så har man, i min värld, hamnat fel. Detta möjliggör dessutom knappast en autonom miljö som ökar motivationen. Ett auktoritärt ledarskap med nämnda tillhörande beteenden och syften anser jag därför inte överensstämma med Gymnastikens värdegrund och uppförandekod.

4.3 Funna resultat i förhållande till Gymnastikförbundets uppförandekod

Gymnastikförbundets uppförandekod är uppdelad i åtta punkter som presenteras i rubrikform nedan. Punkterna syftar till förbundets mål och visioner om hur verksamheten ska uppfattas och bedrivas. Jag anser att resultaten i mitt arbete kan appliceras på samtliga av kodens punkter. Nedan följer således kodens åtta punkter i rubrikform med en kortfattad kommentar på åtgärder och hantering utifrån resultaten i detta arbete. Uppförandekoden är skriven i vi-form och därför ges också kommentarerna på samma sätt för att lättare kunna användas som en att-göra-lista.

1. ”Vi ger utövarna möjlighet att uppleva glädje och gemenskap inom gymnastiken.”
Vi ska skapa en vänlig miljö där effort prisas framför prestation, oavsett nivå. Vi ska ge beröm och därmed öka känslan av kompetens, ge positiv feedback och uttrycka positiva känslor. Vi ska arbeta med tillhörighet, lagsammanhållning och goda relationer samt arbeta för att skapa homogena trygga träningsgrupper.

2. ”Vi underlättar individens utveckling med utgångspunkt i den enskilda utövarens utvecklingsnivå, förutsättningar och ambitionsnivå.”
Vi ska utöva ett autonomt ledarskap som ger gymnasten möjlighet att påverka sin träning och, med hjälp av tränaren, sätta mål och skapa förutsättningar för utveckling. Träningsgrupper med likartade mål och ambitioner ger också en större möjlighet för gymnasten att få den hjälp och det stöd som behövs för respektive målsättning. Att känna gymnasterna som personer ger en större uppfattning om deras inre motivation och målsättningar. Samtidigt håller vi en professionell distans från individers privatliv.

3. ”Vi är goda förebilder.”

Som tränare bör vi som ledare utbilda oss i, och träna på, förmågan att hantera utmaningar och pressade situationer på ett sätt som smittar gymnasterna positivt. Vi bör också reflektera över vårt eget beteende, agerande och kroppsspråk när en gymnast misslyckas och/eller lyckas.

4. ”Vi respekterar allas lika värde.”

Vi ska handla konsekvent, professionellt och med en tydlig struktur som med autonomi och medkänsla också innehåller en välvilja i att känna och utveckla våra gymnaster som personer, medmänniskor och individer.

5. ”Vi respekterar utövarnas personliga integritet.”

Vi ska skapa en autonom miljö som i sin tur skapar en möjlighet för gymnasten att äga sin egen träning och ta egna beslut utefter sina egna värderingar. Vi ska respektera och acceptera gymnastens röst och vilja samt vara öppna för kritik, synpunkter och förslag.

6. ”Vi bidrar till utövarnas utveckling genom att på olika sätt göra dem delaktiga i beslut som rör deras träning och tävling samt skapar en miljö där individen reflekterar och tar ansvar.”

Vi ska bedriva ett autonomt ledarskap där åsikter, frågor, synpunkter och förslag ska vara välkommet. Vi ska uppmuntra gymnasterna att reflektera, utvärdera och fundera kring sin egen träning genom att aktivt ställa frågor och be om synpunkter. Vi ska även arbeta för att skapa självständiga gymnaster med gott självförtroende som kan ta egna beslut och eget ansvar över sin träning och utveckling.

7. ”Vi ansvarar för utövarnas personliga säkerhet i samband med gymnastikverksamhet.”

Vi ska ha en regelbunden och god dialog med utövarens föräldrar. Vi ska även ta ett vuxet ansvar under träning och tävling så att valda övningar, utvecklingsprogression och strategier är med gymnastens säkerhet i åtanke. Detta gör vi också genom att förklara våra valda strategier och övningar för gymnasterna.

8. ”Vi ansvarar för utövarnas hälsa och välmående i samband med gymnastikverksamhet.”

Vi ska vara medvetna om vårt eget beteende och agerande med gymnastens välmående i åtanke. Miljön ska vara positivt motiverande vilket innebär att vi dagligen arbetar med beteenden och strategier som förhöjer känslan av kompetens, tillhörighet och autonomi.

4.4. Fortsatt forskning

Då samtliga av de vetenskapliga studierna inom gymnastik är inriktade på artistisk gymnastik vore vidare forskning inom truppgymnastiken önskvärd. Detta gäller både utredningar inom nuläget men också hur resultat i andra studier kan användas och påverka gymnasterna.

Då elitverksamheten inom, framför allt artistisk, gymnastik i Sverige är extremt liten är också kulturer och traditioner svåra att förändra. Det krävs både forskning och välplanerade strategier för att väcka intresse, förändra och förbättra beteenden och ledarskapsstilar där tränarna lärt av varandra och i dagsläget inte utmanas av folk utifrån den inre kretsen.

Framtida frågeställningar skulle kunna vara:

- Hur påverkar laguttagningar/utslagningar gymnasternas motivation inom truppgymnastik?
- Hur kan ledarskap påverka gymnastens motivation i samband med laguttagningar/utslagningar inom truppgymnastik?
- Hur kan förändringsarbeten av ledarkulturer struktureras och genomföras av förbund för att uppnå önskat resultat?
- Hur förändras gymnasternas upplevda motivation över tid genom valda strategier i detta arbete?

5. Referenser

5.1 Vetenskapliga artiklar

Appleton Paul R, Hall Howard K, Hill Andrew "Examining the influence of the parent-initiated and coach-created motivational climates upon athletes' perfectionistic cognitions." *Journal of Sports Sciences Apr2011, Vol. 29 Issue 7, p661 11p.*

Barker-Ruchti, Natalie "Women's Artistic Gymnastics: An (Auto-)Ethnographic Journey" *Reflective Practice 01/2014; 15(1). DOI: 10.1080/14623943.2013.868799, 236p*

Cote, Jean, Salmela, John "The coaching model: A grounded assessment of expert gymnastic coaches' knowledge" *Journal of Sport & Exercise Psychology Mar1995, Vol. 17 Issue 1, p1 17p.*

Curran Thomas, Hill Andrew P, Niemiec Christopher P. "A Conditional Process Model of Children's Behavioral Engagement and Behavioral Disaffection in Sport Based on Self-Determination Theory" *Journal of Sport & Exercise Psychology Feb2013, Vol. 35 Issue 1, p30 14p.*

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000a). "Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions". *Contemporary Educational Psychology, 25(1), 54-67*

Deci, E. L. & Ryan, E. L. (2000b). "Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being." *American psychologist, 55(1), 68-78.*

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). "Self-determination Theory: A macrotheory of human motivation, development, and health." *Canadian Psychology, 49(3), 182-185.*

Dowdell, Trevor "Achievement goals and motivational climate in competitive gymnastic classes" *Science of Gymnastics Journal 2013, Vol. 5 Issue 2, p53 13p*

Gagné, M., Ryan, R. M. & Bargmann, K. (2003). "Autonomy support and need satisfaction in the motivation and well-being in gymnasts" *Journal of Applied Sport Psychology, 15, ss. 372- 390, 19p*

Gravely, A. R., & Cochran, T. R. (1995). "The use of perceptual data to assess intercollegiate athletics." *Paper presented at the 35th Annual Forum of the Association for Institutional Research, Boston, Massachusetts. (Refererat från Kerr, Sterling 2012)*

Hodge Ken, Henry Graham, Smith Wayne "A Case Study of Excellence in Elite Sport: Motivational Climate in a World Champion Team" *Sport Psychologist Mar2014, Vol. 28 Issue 1, p60 15p*

Keegan Richard J, Harwood Chris G, Spray Christopher M, Lavallee David "A qualitative investigation of the motivational climate in elite sport." *Psychology of Sport & Exercise* Jan2014, Vol. 15 Issue 1, p97 11p.

Kerr Gretchen, Stirling Ashley "Parents' Reflections on their Child's Experiences of Emotionally Abusive Coaching Practices" *Journal of Applied Sport Psychology* Apr-Jun2012, Vol. 24 Issue 2, p191 16p.

Kirby, S., Greaves, L., & Hankivsky, O. (2000). "The dome of silence: Sexual harassment and abuse in sport." *Halifax, Nova Scotia: Fernwood Publishing. Refererat från Kerr, Sterling 2012*

Morton Katie L, Barling Julian, Rhodes Ryan E, Mâsse Louise C, Zumbo Bruno D, Beauchamp Mark R "The Application of Transformational Leadership Theory to Parenting: Questionnaire Development and Implications for Adolescent Self-Regulatory Efficacy and Life Satisfaction" *Journal of Sport & Exercise Psychology* Oct2011, Vol. 33 Issue 5, p688 22p

Munkácsi István, Kalmár Zsuzsa, Hamar Pál, Katona Zsolt, Dancs Henriette "Role of motivation in artistic gymnastics by results of a questionnaire based international survey." *Journal of Human Sport & Exercise* 2012, Vol. 7 Issue 1, pS91 12p.

Nunomura, Myrian, Okade Yoshinori, Carrara Paulo, "How much artistic gymnastics coaches know about their gymnasts' motivation" *Science of Gymnastics Journal* Jun2012, Vol. 4 Issue 2, p27 11p

Richards Katie, Winter Stacy "Key Reflections from "On the Ground": Working with Parents to Create a Task Climate." *Journal of Sport Psychology in Action* Jan2013, Vol. 4 Issue 1, p34 11p.

Rylander, Pär "Why Follow Leaders? – Coaches' Social Power in Team Sports." *The Swedish Journal of Sport Research* 01/2012; 1(1):107-133, 26p

Stier, Jonas, "Stora ledarproblem i svensk elitgymnastik" *Svensk Idrottsforskning: Organ för Centrum för Idrottsforskning, ISSN 1103-4629, Vol. 21, nr 4, 4-7, 4p*

Stier, Jonas "Blod, svett och tårar. Ledarkulturen inom svenska landslagsgymnastik – belyst och problematiserad" *Ingår i: Svensk Idrottsforskning: Organ för Centrum för Idrottsforskning, ISSN 1103-4629, Vol. 21, nr 4, 4-7, Mälardalens högskola, Akademin för hälsa, vård och välfärd, 56p*

Van Kleef GA, Homan AC, Beersma B, van Knippenberg D "On angry leaders and agreeable followers. How leaders' emotions and followers' personalities shape motivation and team performance", *Psychological Science*. 2010 Dec;21(12):1827-34. doi: 10.1177/0956797610387438. Epub 2010 Oct 25, 7p

White, Rhiannon L ”Resilience in youth sport: A qualitative investigation of gymnastics coach and athlete perceptions.” *International Journal of Sports Science & Coaching*, Vol 10(2-3), 2015. pp. 379-393, 15p

5.2. Examensarbeten

Haglund Mariann, Koltsida Zoitsa ”Motivationsfaktorer: Vilka egenskaper bör en ledare ha för att kunna motivera medarbetare” *Högskolan i Borås, Akademin för vård, arbetsliv och välfärd*. 2015, Kandidatuppsats, 27 s

Melin Jacob, Kuytser Sofia. ”Om glädjen inte styr tar kompetenskänslan över: Truppgymnasters och simhoppares syn på motivation och kompetens” 2015, *Gymnastik- och idrottshögskolan, GIH, Institutionen för idrotts- och hälsovetenskap*, Kandidatuppsats, 48 s

Rylander, Monica ”Samhörighet, kompetens och autonomi inom omsorgsverksamhet” *Högskolan i Gävle, Akademin för hälsa och arbetsliv, Avdelningen för socialt arbete och psykologi*, 2013, Kandidatuppsats, 26 s

5.3. Tryckta källor

Annerstedt, Claes, *Framgångsrikt ledarskap inom elitidrott*, IPD-rapporter, ISSN 1404-062X ; 2006:03, Idrottsvetenskap 1653-6991 ; 3, 127 s

Maltén, Arne, 2000, *Det pedagogiska ledarskapet*, Studentlitteratur AB, ISBN 9789144013893, 264p

5.4. Elektroniska källor

Svenska Gymnastikförbundet, Uppförandekod, 2014, Hämtad 2015-10-21
http://www.gymnastik.se/ImageVaultFiles/id_18697/cf_418/Gymnastikens_uppförandekod_8.PDF

Svenska Gymnastikförbundet, Svensk Gymnastik Vill, Maj 2014, Hämtad 2015-10-21
http://www.gymnastik.se/ImageVaultFiles/id_18664/cf_418/Svensk_Gymnastik_Vill_antagen_version.PDF

Svenska Gymnastikförbundet, Svensk Gymnastiks Utvecklingsmodell, 2014-01-10, Hämtad 2015-10-21
http://www.gymnastik.se/ImageVaultFiles/id_17214/cf_418/Svensk_gymnastiks_utvecklingsmodell.PDF

Svenska Gymnastikförbundet, Riktlinjer för träning och tävling, 2001-06-20, Hämtad 2015-10-21

http://www.gymnastik.se/ImageVaultFiles/id_9321/cf_418/Gymnastikforbundet_riktlinjer_f_r_traning_och_tvling.PDF

Unicef, Barnkonventionen, Utgiven 1989, Hämtad 2015-12-01,

<https://unicef.se/rapporter-och-publikationer/barnkonventionen>