



# **Tidig specialisering inom estetiska idrotter**

- En explorativ studie om avhopp och  
motivationsaspekter

Pernilla Sörensen & Emelie Johansson

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN

Självständigt arbete grundnivå 67: 2021

Ämneslärarprogrammet: 2017 - 2022

Tränarprogrammet: 2018 - 2021

Handledare: Sanna Nordin-Bates

Examinator: Abram Katz

## Sammanfattning

Studien syftade till att undersöka tidig specialisering (TS) inom estetiska idrotter. Inom denna ram utforskades motivationsaspekter utifrån de tre grundläggande behoven inom self determination theory: autonomi, kompetens och tillhörighet, samt om graden av TS var direkt relaterat till specifika orsaker till avhopp. Syftet delades in och besvarades utifrån följande frågeställningar: (1) Är graden av tidig specialisering relaterad till specifika skäl för avhopp? (2) Hur ser före detta aktiva på sina erfarenheter inom idrotten i relation till motivationsaspekter? (3) Vad anser idrottarna vara den huvudsakliga orsaken/orsakerna till avhopp?

**Metod:** Studien baserades på erfarenheter från före detta estetiska idrottare som under minst tre år deltagit i träning på intensiv/hög nivå, minst tre dagar i veckan och var i åldrarna 15 till 20. Enkäten som besvarades var indelad i tre delar: (1) tidig specialisering (2) motivationsaspekter och (3) avhopp. Majoriteten av deltagarna, med undantag för fem män, var kvinnliga idrottare och före detta aktiva inom trupp gymnastik ( $n=61$ ), cheerleading ( $n=11$ ), artistisk gymnastik ( $n=6$ ), simhopp ( $n=3$ ), rytmisk gymnastik ( $n=2$ ), konståkning ( $n=2$ ), konstsimm ( $n=1$ ) och trampolin ( $n=1$ ). Ett index användes för att beräkna graden av TS. Datan behandlades sedan i Excel och SPSS samt redovisades i deskriptiv data samt genom korrelationer via Pearson korrelationskoefficient.

**Resultat:** Signifikanta samband påvisades mellan samtliga kategorier av TS-relaterade orsaker och lägre tillfredsställelse av samtliga behov. Resultaten visade vidare att grad av TS var relaterat till högre tillfredsställelse av behovet kompetens. Slutligen rapporterade flertalet deltagare att det var tränaren och mental ohälsa som var de huvudsakliga orsakerna till deras avhopp.

**Slutsats:** Estetiska idrottare som rapporterade en generellt låg behovstillfredsställelse av autonomi och kompetens, samtidigt som lågt behovsstöd från tränaren, visade på högre sannolikhet att hoppa av på grund av TS-relaterade orsaker. Grad av TS hörde däremot samman med en högre upplevelse av kompetens. Därmed konstaterades att avhoppet var mer relaterat till motivationsaspekter än grad av TS, vilket för oss till slutsatsen att ytterligare empirisk forskning kring TS bör utgå ifrån ett motivationsperspektiv. Utöver detta har tränaren visat sig spela en betydande roll för idrottarens fortsatta deltagande och motivation inom idrotten samt en eventuell del av förklaringen till den rådande negativa synen av TS. Ett större fokus bör läggas på att utbilda tränare i syfte att bedriva träning som främjar de grundläggande psykologiska behoven.

## **Innehållsförteckning**

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1. Bakgrund</b>                              | <b>1</b>  |
| 1.1. Tidig specialisering                       | 1         |
| 1.2 Motivationsaspekter                         | 3         |
| 1.3 Avhopp inom idrott                          | 4         |
| 1.4 Idrottsvetenskapligt bidrag                 | 5         |
| <b>2. Syfte och frågeställningar</b>            | <b>6</b>  |
| <b>3. Metod</b>                                 | <b>6</b>  |
| 3.1 Urval                                       | 6         |
| 3.2 Procedur                                    | 7         |
| 3.2.1 Enkät 1 - Tidig specialisering            | 7         |
| 3.2.2 Enkät 2 - Motivationsaspekter             | 7         |
| 3.2.3 Enkät 3 - Avhopp                          | 8         |
| 3.3 Statistisk analys                           | 8         |
| 3.4 Validitet och reliabilitet                  | 9         |
| 3.5 Etiska överväganden                         | 9         |
| <b>4. Resultat</b>                              | <b>11</b> |
| 4.1 Deskriptiv data                             | 11        |
| 4.2 Korrelationer                               | 13        |
| <b>5. Diskussion</b>                            | <b>16</b> |
| 5.1 Styrkor, begränsningar och vidare forskning | 20        |
| 5.2 Slutsats                                    | 21        |

Bilaga 1. *Litteraturförteckning*

Bilaga 2. *Informationsbrev*

Bilaga 3. *Samtyckesblankett*

Bilaga 4. *Missivbrev*

Bilaga 5. *Enkät 3 - Avhopp*

Bilaga 6. *Poängsättning för TS-index*

# 1. Bakgrund

Idrotten har länge betraktats som samhällsnyttig utifrån perspektiv som hälsoekonomi, gemenskap, framtidstro och integration etc. (Riksidrottsförbundet [RF], 2017). Stora resurser läggs därför på att stötta idrottsverksamheten i syfte att främja ett livslångt idrottande i föreningsidrotten. Barn- och ungdomsidrott har alltid prioriterats då det även setts som en del i demokratifostran och folkhälsa. Idag finns det större möjligheter för barn och ungdomar att pröva på olika idrotter samt att upptäcka och utveckla sina talanger. Detta visar sig genom idrottssatsningar i skolan och möjligheten att kombinera idrott med studier, via exempelvis Riksidrottsgymnasier (RIG) och nationella idrottsutbildningar (NIU) (RF, 2015). I takt med detta har antalet ungdomar som valt att specialisera sig inom en idrott ökat under det senaste decenniet (Carder et al., 2020). En kommersialisering och professionalisering inom idrott har även gjort elitsatsning mer åtråvärt (RF, 2015).

## 1.1. Tidig specialisering

Vägarna till eliten kan se olika ut och kan exempelvis innebära att man provar på flera olika idrotter innan valet av en idrott görs (*sampling*) eller att man tidigt fokuserar på en specifik idrott (*tidig specialisering*). Dessa ses som de två karaktäristiska vägarna till eliten och beskrivs i talangutvecklingsmodellen *The Developmental Model for Sport Participation* (DMSP; Côté et al., 2007). Sampling representeras av en större mängd *deliberate play*, som innefattar självmotiverad och lustfylld träning (Côté et al., 2007). Inom eliten talar man istället om inkluderingen av *deliberate practice*, vilket innebär intensiv och målinriktad träning i syfte att öka idrottarens prestation (RF, 2015). I denna studie kommer tidig specialisering (TS) definieras i linje med LaPrade et al. (2016) och därmed innefatta fyra olika aspekter: hög träningsintensitet, fokus på *en* specifik idrott, träning året runt ( $\geq 8$  månader) samt att detta förekommer i en tidig ålder ( $\leq 12$  år).

Den övergripande synen på TS har länge varit negativ. Flertalet forskare har ansett att TS kan leda till fysisk och psykisk ohälsa, som till exempel minskad glädje och avhopp (Côté et al., 2007; Myer et al., 2015; Fraser-Thomas et al., 2008; Wall & Côté, 2007). Bland dessa forskare anses även att TS kan innebära psykosociala konsekvenser som till exempel försämrad motivation och utbrändhet (Waldron et al., 2019). Forskningen inom ämnet är däremot begränsad, vilket bland annat understryks i en review-artikel publicerad för över 10

år sedan (Baker et al., 2009) och konstateras vara oförändrad än idag (Baker et al., 2020). Problematiken ligger även i att en stor mängd forskning fortsätter avråda från TS trots avsaknaden av ny empirisk data samt att flertalet artiklar hämtar sin fakta från en och samma källa. Vidare har även en tillväxt av mer tidsenlig forskning, som omprövar dessa påståenden ökat, varav somliga resultat motsäger det som tidigare sagts angående TS (t.ex. Larson et al., 2019a; Downing et al., 2020a; Russell & Molina, 2018). Enligt Larson et al. (2019a) skulle exempelvis TS inte medföra dessa negativa risker så länge det kombinerades med positiva idrottsmiljöer som säkerställer fokus på glädje, självbestämmande och kompetens.

Vidare undersökte även Russell och Molina (2018) skillnader mellan specialiserade gentemot icke-specialiserade idrottare, vilket indikerade att det inte fanns någon skillnad mellan idrottarnas motivation eller tendens till utbrändhet. International Society for Sport Psychology (2009) samt flertalet amerikanska organisationer (t.ex. American Orthopaedic Society for Sports Medicine, 2016; American Academy of Pediatrics, 2016 och American Medical Society for Sports Medicine, 2014) avråder från tidig specialisering, men enligt Jayanthi et al. (2019) bör man se till de idrotter som kräver kompetensutveckling och optimal prestation innan puberteten som ett undantag. Fördelarna med TS anses till exempel vara en tidig elitprestation, vilket specifikt betraktas vara gynnsamt inom de estetiska idrotterna där TS är vanligt. Beroende på vilken förening eller idrott den aktiva varit verksam i, kan innebörden och utseendet av TS variera, vilket sällan forskning tar hänsyn till (RF, 2015). Detta varierande synsätt gentemot TS kan ha en betydande roll för hur motivationen hos deltagarna återspeglas och även sätta TS i ett nytt ljus. TS är än idag ett svårdefinierat och svårämt ämne då forskningen använder sig av dikotoma mätmetoder. Trots detta uttalar man sig starkt emot det. Avsaknaden av forskning inom specifikt estetiska idrotter (t.ex. gymnastik, cheerleading, konståkning), gör det än mer problematiskt att dra en slutsats kring dess inverkan på de estetiska idrottarna.

Vidare föreslås att TS är i behov av forskning som inkluderar motivationsaspekter utöver de fysiska och träningsrelaterade faktorerna. Den befintliga litteraturen är bristande även här. Fraser-Thomas et al. (2008) inkluderade vissa psykosociala skillnader mellan idrottare som hoppat av och de som fortfarande var aktiva. Däremot sattes inte de psykosociala faktorerna i relation till TS. Larson et al. (2019a) belyser även hur TS som en isolerad faktor inte går att koppla till avhopp, utan att det är andra aspekter som spelar in. Resultaten ur Downing et al.

(2020) studie visade motsatsen gällande kopplingen mellan avhopsintentioner och TS. Undersökande avhopsintentioner i relation till TS bland estetiska idrottare, visade inte på något signifikant samband. Det går därmed att ifrågasätta huruvida vi vet tillräckligt om TS för att kunna dra en slutsats kring dessa negativa konsekvenser i relation till TS.

## ***1.2 Motivationsaspekter***

Befintlig forskning som undersökt TS i relation till motivation är sällan teoretiskt grundad utan utgår endast från det som rapporterats av deltagarna via intervjuer eller studiespecifika enkäter (t.ex. Law et al., 2007). Som ett bemötande till detta kommer denna studie använda self determination theory (SDT) som ramverk (Deci & Ryan, 2000). Teorin är en del av motivationspsykologin och har med åren blivit en vedertagen utgångspunkt bland forskare och lagt grunden för flertalet studier inom motivation- och socialpsykologin. Teorin utgår ifrån att människan har tre medfödda psykologiska behov: autonomi, kompetens och tillhörighet. Autonomi innefattar människans upplevelse av självbestämmande och stöds av känslan av meningsfullhet (Deci & Ryan, 2000). Behovet hämmas då individen upplevs bli kontrollerad av externa faktorer som belöning eller straff (Bartholomew et al., 2011). Kompetens grundar sig i känslan av att behärska sin omgivning och förmågan att utvecklas. Upplevelsen stärks i miljöer som erbjuder utrymme för utveckling, positiv feedback och uppgifter som är lagom utmanande. Behovet hämmas exempelvis genom att orealistiska krav ställs på individen samt när det inte ges möjlighet att nå sin fulla potential. Slutligen förstärks känslan av tillhörighet genom att bli behandlad med respekt och när omsorg visas gentemot varandra. Känslan av tillhörighet hämmas när en upplevelse av inte vara omtyckt infinner sig eller när omgivningen uppvisar svartsjuka gentemot individens framgångar (Bartholomew et al., 2011). Senare forskning inom SDT har även visat på att tillfredsställelsen av dessa tre behov inom idrott har ett samband med ökat engagemang, prestation och välmående (Deci & Ryan, 2000).

Inom idrotten finns en stor mängd forskning som bedrivits rörande motivation (Haraldsen et al., 2020; Gucciardi & Jackson, 2013, Ng et al. 2011, m.fl.). Guzman och Kingston (2012) påvisade bland annat att motivation eller bristen på motivation var den huvudsakliga faktorn till avhopp inom idrott. Detta visar på vikten av att inkludera motivationsfaktorer som en del i forskning kring TS, i relation till avhopp. Haraldsen et al. (2020) undersökte på vilket sätt

motivationsklimatet påverkade idrottarens psykiska välmående, utifrån de tre grundläggande behoven inom SDT. Deltagarna i studien som upplevde motivationsklimatet som behovsstödande, rapporterade en högre grad av glädje och en hälsosam prestationsutveckling. Idrottarna som upplevde motivationsklimatet som kontrollerande, uttryckte däremot högre grad av perfektionism, ångest och oro.

I idrottsliga sammanhang betraktas ofta tränaren som en inverkan på idrottarens motivation (Bhavsar et al., 2019; Post et al., 2020). Post et al. (2020) uppmärksammade att föräldrar ställer höga krav på tränare och deras beslut angående träningsupplägg. Detta i kombination med tränarens ibland bristande insikt i idrottsspecifika rekommendationer angående träningsvolym, medför att idrottarens hälsa och glädje inte alltid prioriteras eller främjas (Keegan et al., 2010). Enligt Keegan et al. (2010) kan den uttalade problematiken förhindras genom att förbättra kommunikationen mellan tränare och föräldrar samt öka förståelsen kring de idrottsspecifika rekommendationerna. Vidare påvisade studien att tränarens inverkan på tillfredsställelsen eller hämmandet av de grundläggande behoven, innefattade verbal feedback eller uppmuntran av beteendet. Den verbala feedbacken kunde yttra sig genom beröm eller kritik. Berömmen bidrog till en mer positiv form av motivation, medan kritiken tenderade att försämra motivationen och resultera i frustration samt försämrade relation till tränaren. En annan dominerande faktor enligt Keegan et al. (2010) till idrottarens motivation är gruppmedlemmarna. I studien redogörs att gruppmedlemmar antingen kan stödja eller försumma behovet av tillhörighet och därmed motivationen hos idrottaren. Gruppmedlemmarna är av betydelse för vänskap, samarbete samt ett vidmakthållande av regler och värderingar mellan varandra. Det är av stor vikt att tränaren skapar en hållbar atmosfär för alla gruppmedlemmar, i syfte att uppnå ett gynnsamt motivationsklimat, där tillfredsställelsen av de grundläggande behoven är en prioritering.

### ***1.3 Avhopp inom idrott***

Enligt en undersökning gjord av Statistiska centralbyrån publicerad på Riksidrottsförbundets hemsida, ska 60% av ungdomar mellan 12–18 år ha idrottat i en förening eller klubb år 2017–2018 (RF, 2019). Däremot finns det en återkommande problematik av idrottare som väljer att avsluta sitt deltagande innan de nått sin optimala potential inom idrotten (Guzman & Kingston, 2012). År 2018 rapporterades att föreningsdeltagandet minskat inom alla

åldersgrupper under de senaste åren. Störst nedgång i deltagandet ser man därefter bland de äldre ungdomarna mellan 17 och 20 år (Centrum för idrottsforskning, 2019). Med åren har flertalet forskare undersökt vilken eller vilka bakomliggande orsaker idrottare som hoppat av har haft. Exempel på orsaker som visats leda till avhopp är skador, press från föräldrar och tränare samt brist på tid till engagemang (Bussmann, 1999; Witt & Dangi, 2018). Vidare har flertalet studier bedrivits inom området avhopp, där kopplingar gjorts till motivation och motivationsklimat samt avsaknad av autonomi (Boiché & Sarazzin, 2009; Keegan et al., 2010). Boiché och Sarazzin (2009) och Light et al. (2013) kom fram till slutsatsen att den sociala miljön var den övervägande faktorn som både kunde förutsäga avhopp och därmed förhindra dem. Utöver ovanstående faktorer till avhopp, finns det forskare som undersökt huruvida TS kan vara ytterligare en faktor (Fraser-Thomas et al., 2008; Larson et al., 2019a; Downing et al., 2020a). Det blir relevant att uppmärksamma påståenden som dessa då TS är vanligt förekommande inom estetiska idrotter, där idrottarens optimala potential uppnås tidigare än i till exempel boll- och uthållighetsidrotter (Balyi & Hamilton, 2010).

Balyi och Hamilton (2010) benämner estetiska idrotter som *tidiga idrotter*, vilket innebär att det kan vara mer fördelaktigt att träna målinriktat tidigare än inom andra idrotter. I flertalet estetiska idrotter kan fördelen innebära att vara kortare och lättare byggd, vilket kan liknas med hur en prepubertal kropp kan se ut (Atikovic, 2020). Inom estetiska idrotter bedöms prestationen subjektivt och karaktäriseras av klädsel som tydligt visar kroppsformer och framhäver artistiska kvaliteter (Downing et al., 2020a). Kombinationen av fokus på utförande, en tidigare uppnådd potential samt de uttalade fördelar med TS gör ämnet omdebatterat. Då kunskapen kring området är bristfällig och resultaten mellan studier skiljer sig åt krävs ny forskning som diskuterar ämnet vidare.

#### ***1.4 Idrottsvetenskapligt bidrag***

Denna studie kommer vara gynnsam för aktiva, tränare samt föräldrar som är engagerade i de estetiska idrotterna. Att inkludera cheerleading kommer gynna engagemanget inom idrotten som ökat under de senaste åren. I takt med det ökade engagemanget är det väsentligt att forskning bedrivs för att säkerställa god kvalitet. Tidigare forskning gällande TS, som en orsak till avhopp, är både begränsad och inte alltid gjord med idrottare som faktiskt hoppat av, utan ofta handlat om avhoppssintentioner bland fortsatt aktiva. Detta är en begränsning med Downing et al.s studie, vilket innebär att ett viktigt steg framåt därför är att rekrytera de som



faktiskt hoppat av. Att fortsätta bemöta och ifrågasätta synen på TS anser vi är viktigt i syfte att minska antalet avhopp samt ge en bredare och mer nyanserad bild av området. Utöver uppmärksammas motivationsaspekter och dess påverkan på idrottare och därmed bidrar till ett fortsatt arbete för en mer hälsosam och hållbar barn- och ungdomsidrott.

## **2. Syfte och frågeställningar**

Studien syftade till att undersöka tidig specialisering inom estetiska idrotter. Inom denna ram utforskades motivationsaspekter utifrån de tre grundläggande behoven inom self determination theory: autonomi, kompetens och tillhörighet, samt om graden av tidig specialisering var direkt relaterad till specifika orsaker till avhopp. Syftet delades in och besvarades utifrån följande frågeställningar:

- Är graden av tidig specialisering relaterad till specifika skäl för avhopp?
- Hur ser före detta aktiva på sina erfarenheter inom idrotten i relation till motivationsaspekter?
- Vad anser idrottarna vara den huvudsakliga orsaken/orsakerna till avhopp?

## **3. Metod**

Studien är av kvantitativ art och syftade till att undersöka samband mellan variablerna tidig specialisering, motivationsaspekter och avhopp genom en enkät. En kvantitativ undersökning ackumulerar en större mängd, och därmed mer valid och generaliserbar data. Ytterligare en bidragande faktor till valet av metod var att den använts i tidigare studier inom området och visat sig generera resultat som lett forskningen framåt (t.ex., Downing et al., 2020a; Larson et al., 2019a; Russell & Molina, 2018).

### **3.1 Urval**

Till studien rekryterades före detta aktiva inom de estetiska idrotterna: trupp gymnastik ( $n=61$ ), cheerleading ( $n=11$ ), artistisk gymnastik ( $n=6$ ), simhopp ( $n=3$ ), rytmisk gymnastik ( $n=2$ ), konståkning ( $n=2$ ), konstsim ( $n=1$ ) och trampolin ( $n=1$ ). Totalt var det 87 deltagare från Sverige, Norge och Australien med en övervägande majoritet från Sverige (97 procent). Inom denna målgrupp inkluderades även idrottare som gjort ett tillfälligt avhopp på obestämd tid från sitt deltagande. Därmed innefattade avhopp även tillfälliga avhopp i deltagandet. Då tidpunkten för avhoppet inte skulle vara för avlägsen, begränsades åldern på deltagarna till

15–20 år, och tiden för avhopp begränsades till 2017 - 2019. Denna avgränsning gjordes även i syfte att reducera eventuella avvikelser i resultatet, på grund av rådande situation förorsakad av Covid-19. Kravet var även att deltagarna under minst tre år deltagit i träning på intensiv/hög nivå, minst tre dagar i veckan. I syfte att utöka antalet respondenter utformades enkäten på engelska, vilket ställde krav på deltagarnas förståelse av språket.

### **3.2 Procedur**

Datansamlingen gjordes via en enkät uppdelad i tre delar: (1) tidig specialisering, (2) motivationsaspekter och (3) avhopp. Enkäten innefattade sammanlagt fem olika enkäter varav fyra hämtades ur olika studier: tidig specialisering ( $n=1$ ) och motivationsaspekter ( $n=3$ ). Den femte enkäten angående orsaker till avhopp, konstruerades av författarna och anpassades för denna specifika studie. Enkäterna omformulerades för att besvaras i ett retrospektivt syfte, för att sedan läggas in i SurveyMonkey och distribuerades via email, Twitter, Instagram och Facebook. Gymnastikförbundet var behjälpliga i att uppmuntra till deltagande via sina sociala medier. Vidare genomfördes ett pilottest i syfte att estimeras tiden för genomförandet samt säkerställa att deltagarna förstått frågorna rätt.

#### **3.2.1 Enkät 1 - Tidig specialisering**

Enkäten inleddes med bakgrundsfrågor gällande deltagarnas ålder, kön, huvudsakliga idrott samt vilket land den var aktiv i. Downing et al. (2020b) skapade ett index för att ge möjligheten att se ett kontinuum av TS (TS-index). Då indexet är baserat på LaPrade et al.s (2016) definition av TS, utformades frågorna efter de fyra kategorierna: träningsintensitet (t.ex. *When I was 6 years and younger I trained...x times per week, x minutes per session*), deltagande i en specifik idrott (t.ex. *Which other physical activities have you participated in (prior to age 13)?*), träning året runt (t.ex. *When I was 10-12 years old I trained... term time only/term time plus some holidays/term time plus all holidays*), samt att detta förekommer i en tidig ålder (t.ex. *How old were you when you started training specifically for the purpose of competition?*). Deltagarna besvarade enkäten utifrån sina tidigare erfarenheter. Utifrån svaren poängsattes deltagarna med 0–4 per kategori, för att sedan adderas till en sammanlagd poäng (t.ex. En deltagare som rapporterat 90 minuters träning innan sex års ålder, skulle generera två poäng). Den sammanlagda poängen sattes slutligen in i indexet som sträcker sig från 0 (låg/ingen TS) till 42 (hög grad av TS), se bilaga 6.

### 3.2.2 Enkät 2 - Motivationsaspekter

Deltagarnas motivation undersöktes med hjälp av tre enkäter: *Psychological need thwarting scale* (Bartholomew et al., 2011), *The Basic Needs Satisfaction in Sport Scale* (Ng et al., 2011), och *The Tripartite Measure of Coach Interpersonal Behaviours* (Bhavsar et al., 2019). Samtliga enkäter grundar sig i SDT och berör olika aspekter inom området motivation. Psychological need thwarting scale (PNTS) undersöker de negativa effekterna som uppkommer när idrottaren upplever att behoven blir hämmade inom den idrottsliga miljön och består av 12 påståenden (t.ex. *I felt pushed to behave in certain ways*). Genom att tillämpa The Basic Needs Satisfaction in Sport Scale (BNSSS) undersöktes huruvida de olika behoven tillfredsställdes via 20 påståenden (t.ex. *In my sport, I felt close to other people*). The Tripartite Measure of Coach Interpersonal Behaviours (TMIB-C) fokuserar på idrottarens upplevelse av tränaren, i relation till de tre grundläggande behoven och innefattar 16 påståenden (t.ex. *My coach took interest in my welfare*). Samtliga tre motivationsenkäter besvarades utifrån en Likertskala från 1 till 7 där svarsalternativen motsvarade “Strongly disagree/Not true at all” (1) till “Strongly agree/Very true” (7). Modifieringarna som gjordes var (1) omformulering av påståenden i syfte att använda enkäten retrospektivt samt (2) en selektering av påståenden inom TMIB-C med anledning att endast beröra tränarens behovsstödjande eller hämmande förhållningssätt (exkludering av likgiltigt förhållningssätt, totalt sex påståenden). Utifrån originalartiklarna ansågs skalorna ha god validitet och reliabilitet.

### 3.2.3 Enkät 3 - Avhopp

Avslutningsvis inkluderades en studiespecifik enkät med punkter om orsaker till avhopp. Frågorna berörde aspekter kring TS och besvarades med en Likertskala från 1 (*Strongly disagree*) till 7 (*Strongly agree*) för att möjliggöra nyanserade svar. Frågorna skapades med utgångspunkt i tre av de fyra aspekterna inom TS: träningsintensitet (t.ex. *“I felt too much pressure”*), deltagande i en specifik idrott (t.ex. *“I wanted to engage in other sports/activities”*) och träning året runt (t.ex. *“I wanted to be free on holidays”*). Resterande frågor berörde övriga orsaker som exempelvis *“Me/my family could not financially support my attendance”* och benämndes icke-TS relaterade orsaker till avhopp. I slutet av enkäten fick respondenten möjlighet att besvara en öppen fråga kring andra orsaker till avhopp som inte exemplifierades.

### ***3.3 Statistisk analys***

Datan behandlades och sammanställdes i Excel och SPSS. Medelvärden beräknades och datan som berörde TS implementerades i TS-indexet. Detta innebar att värdena poängsattes och benämnde grad av TS (se bilaga 6). Då studien syftade till att undersöka samvariation inom en homogen grupp, gjordes databearbetningen via Pearson korrelationskoefficient. Vidare redovisades resultaten i deskriptiv data och korrelationer.

### ***3.4 Validitet och reliabilitet***

Avseendet med studien var att insamla data från före detta aktiva inom estetiska idrotter, vilket kan påverka reliabiliteten i studien. Beroende på hur väl respondenterna minns sina erfarenheter inom idrotten kan svaren variera. Med hänsyn till detta gjordes en avgränsning till att avhoppet bör ha skett mellan åren 2017 och 2019. Detta bidrar även till en ökad validitet då avhopp som skett under år 2020, till följd av den globala pandemin (spridning av Covid-19), inte analyserades. Ett noggrant urval av enkäter gjordes för att besvara studiens syfte och frågeställningar. Enkäterna i studien som berör TS och motivationsklimat är validerade och utvecklade av experter, vilket höjer validiteten för denna studie. Då dessa enkäter är utformade på engelska gjordes valet att bibehålla dem i dess originalspråk, vilket stärker reliabiliteten. Anledningarna till detta var för att undvika feltolkningar vid översättning samt möjliggöra internationell distribuering, i syfte att öka antalet deltagare. Däremot ställer det ett högre krav på deltagarnas läsförståelse på engelska, vilket kan påverka studiens reliabilitet.

Enkäten gällande orsaker till avhopp konstruerades på engelska av författarna och godkändes av handledare (Sanna Nordin-Bates) med forskningsassistent (Charlotte Downing). Enkäten utformades med korta och koncisa frågor för att minimera risken för misstolkningar, samt i syfte att öka validiteten. Innan den slutgiltiga enkäten skickades ut, distribuerades en pilotenkät, vilket gav testpersonerna möjlighet att ge respons. Detta gav även utrymme för revidering och minskade risken för bortfall.

### **3.5 Etiska överväganden**

Denna studie genomfördes i enlighet med de fyra forskningsetiska principerna: informations-, samtyckes-, konfidentialitets- och nyttjandekravet (Vetenskapsrådet, 2017). Deltagarna informerades om studiens syfte samt den insamlade datans användning, vilket är i enlighet med informationskravet. Kontaktuppgifter till oss (författarna) fanns tillgängliga i form av namn, mail och telefonnummer. Detta inkluderades för att göra det möjligt för deltagaren att höra av sig vid eventuella frågor. Samtyckeskravet togs hänsyn till genom att deltagarna fick, innan de besvarade enkätfrågorna, kryssa i en ruta där de lämnade samtycke till medverkandet i studien. Deltagarna informerades om att medverkandet var frivilligt och att de hade rätt att avbryta när de ville. Konfidentialitetskravet innebär att *"[...] alla i en undersökning ingående personer skall ges största möjliga konfidentialitet och personuppgifterna skall förvaras på ett sådant sätt att obehöriga inte kan ta del av dem."* (Vetenskapsrådet, 2017) Detta tillämpades genom att enkäten var anonym och det inte fanns möjlighet att identifiera enskilda personer utifrån enkätsvaren. Utöver detta förvarades all information som icke offentlig handling och behandlades därmed endast av författarna samt handledare (Sanna Nordin-Bates) och medforskare (Charlotte Downing). Behandlingen gjordes utefter dataskyddslagstiftningen som är i enlighet med Gymnastik- och idrottshögskolans skyldigheter. För säkerställandet av nyttjandekravet raderades all data efter studiens genomförande, för att inte användas i något annat syfte än det som angetts.

## **4. Resultat**

I detta avsnitt redovisas svaren på frågeställningarna. Redovisningen sker både genom en deskriptiv- och korrelationstabell samt med tillhörande text.

### **4.1 Deskriptiv data**

Deltagarna som hoppade av sin idrott helt var 70 procent och resterande 30 procent gjorde ett tillfälligt avhopp ( $n=87$ ). De flesta deltagarna hoppade av eller gjorde ett tillfälligt avhopp från idrotten i 16 årsåldern ( $M=16.4$ ,  $SD=1.64$ ). Ungefär 70 procent rapporterade att de fortfarande var aktiva inom någon form av idrott ( $n=72$ ).

Antal valida svar på respektive enkät varierade: enkät 1. Tidig specialisering ( $n=39$ ), enkät 2–4. Motivationsaspekter ( $n=72$ ), enkät 5. Avhopp ( $n=72$ ). Resultaten visade på en måttlig grad av TS men med en hög standardavvikelse, vilket visar på en stor spridning bland deltagarna

(se Tabell 1). Generellt uppnådde deltagarna samtliga specialiseringsmarkörer  $\leq 12$  år: startade sin huvudsakliga idrott ( $M=5.53$ ,  $SD=2.99$ ), blev selekterade ( $M=10.8$ ,  $SD=2.1$ ), tränade i syfte att prestera på hög nivå ( $M=11.14$ ,  $SD=1.79$ ), gjorde uppoffringar till fördel för idrotten ( $M=10.42$ ,  $SD=2.48$ ), och tränade i syfte att tävla/uppträda ( $M=10.39$ ,  $SD=2.29$ ).

Träningsstimmarna ökade från att vara cirka två timmar i veckan inom ålderskategorin 0 - 6 år till cirka sju timmar i veckan inom ålderskategorin 10 - 12 år.

**Tabell 1** | Deskriptiv data för TS-index och motivationsvariabler

|                                 | Medelvärde | Std. avvikelse | Räckvidd    |
|---------------------------------|------------|----------------|-------------|
| <b>Tidig specialisering</b>     | 23,85      | 5,42           | 12 - 34     |
| <b>Underminering av behov</b>   |            |                |             |
| Autonomi                        | 4,82       | 1,40           | 1,00 - 7,00 |
| Kompetens                       | 4,22       | 1,44           | 1,00 - 7,00 |
| Tillhörighet                    | 3,60       | 1,41           | 1,00 - 6,25 |
| <b>Behovstillfredsställelse</b> |            |                |             |
| Autonomi                        | 5,03       | 1,10           | 2,40 - 7,00 |
| Kompetens                       | 5,42       | 1,03           | 3,20 - 7,00 |
| Tillhörighet                    | 6,10       | 1,00           | 3,00 - 7,00 |
| <b>Upplevelse av tränaren</b>   |            |                |             |
| Behovsstödjande                 | 4,43       | 1,21           | 2,50 - 7,00 |
| Behovshämmande                  | 3,24       | 1,20           | 1,00 - 5,38 |

*Notering:* TS-index har ett möjligt spann på 0 - 42, resterande variabler poängsattes med en 1 - 7 Likertskala.

Deltagarnas skattningar visade inte på ett utmärkande resultat av underminering av behoven. Resultaten påvisade istället höga skattningar av behovstillfredsställelse med högsta noterade medelvärde av tillhörighet (se tabell 1.). Vidare upplevde deltagarna sina tränare mer behovsstödjande än behovshämmande. Av deltagarna som svarade på den öppna frågan gällande deras upplevelse av orsaker till avhopp utmärkte sig två faktorer: (1) de som slutat på grund av en negativ upplevelse av tränare ( $n=7$ ) och (2) på grund av mental ohälsa ( $n=7$ ). En deltagare skrev exempelvis "My coach was horrible and had clear favorites" samt visade på avsevärt låg skattning av upplevd behovstillfredsställelse.

Övergripande skattningar av avhopporsaker visade inte på någon större spridning. Däremot utmärkte sig påstående nummer 9 ("*I got injured because of overload within my sport*") som högre i relation till de andra. De påståenden som utmärkte sig för att skattas lägre var

påstående 6 (“*I wanted to engage in other sports/activities*”), 14 (“*I was not able to get to the training sessions*”), 18 (“*Me/my family moved*”) och 19 (“*Me/my family could not financially support my attendance*”). Med andra ord upplevde deltagarna att dessa orsaker stämde minst överens med deras orsak till avhopp. Mellan kategorierna för avhopporsaker utmärkte sig ingen större skillnad.

**Tabell 2** | Deskriptiv data av avhopporsaker

|   | Medelvärde  | Std. avvikelse |
|---|-------------|----------------|
| <b>Träningsintensitet</b>                                       | <b>2,90</b> | <b>1,50</b>    |
| 1. I felt too much pressure                                     | 3,37        | 2,35           |
| 2. The training became too intense                              | 2,60        | 1,98           |
| 3. I did not want to invest as much effort as was necessary     | 2,97        | 2,24           |
| 4. Competing did not interest me                                | 2,05        | 1,96           |
| 5. I became afraid of certain skills                            | 3,26        | 2,29           |
| <b>Fokus på en idrott</b>                                       | <b>2,90</b> | <b>1,05</b>    |
| 6. I wanted to engage in other sports/activities                | 1,67        | 1,26           |
| 7. It lacked variety  | 2,18        | 1,84           |
| 8. It became boring   | 2,77        | 2,00           |
| 9. I got injured because of overload within my sport            | 4,19        | 2,51           |
| 10. I got an acute injury within my sport (eg. broke something) | 3,63        | 2,57           |
| <b>Träning året runt</b>  | <b>3,02</b> | <b>2,00</b>    |
| 11. I wanted to be free on holidays                             | 2,18        | 1,91           |
| 12. I wanted to prioritize other things                         | 3,56        | 2,39           |
| 13. It took too much time                                       | 3,32        | 2,24           |
| <b>Icke TS-relaterade</b>                                       | <b>2,00</b> | <b>0,83</b>    |
| 14. I was not able to get to the training session               | 1,29        | 1,03           |
| 15. My group/team was discontinued                              | 2,77        | 2,19           |
| 16. My coach quit   | 2,44        | 2,11           |
| 17. My friends quit   | 2,78        | 2,18           |
| 18. Me/my family moved  | 1,22        | 0,96           |
| 19. Me/my family could not financially support my attendance    | 1,23        | 0,81           |

*Notering:* Variabler poängsattes med en 1 - 7 Likertskala.

## 4.2 Korrelationer

Alla korrelationer presenteras i tabell 3. Flertalet korrelationer återfanns mellan träningsintensitet som avhopporsak och andra variabler. Dessa återfanns mellan ålder, TS, tillfredsställelse av behoven autonomi och kompetens, tränarens behovsstöd samt träning året runt som avhopporsak. Detta innebär en lägre sannolikhet att deltagare hoppade av på grund

av träningsintensitet om deltagaren var äldre, visade på högre grad av TS, hade en starkare upplevelse av tillfredsställelse av behoven autonomi och kompetens samt påvisat behovsstöd från tränaren. Desto högre TS en deltagare skattade, desto högre behovsstöd från tränaren och tillfredsställelse av behovet kompetens påvisades. Vidare korrelerade en högre tillfredsställelse av behovet autonomi och behovstöd från tränaren med en mindre sannolikhet att hoppa av på grund av träning året runt. Avslutningsvis ökade sannolikheten att skatta "fokus på *en* idrott" som avhopporsak om tränaren var mer behovshämmande. Denna sannolikhet minskade däremot i samband med högre tillfredsställelse av behovet kompetens.



**Tabell 3 |** Korrelationer mellan TS-index, motivationsvariabler, avhopporsaker

|                                 | 1     | 2    | 3     | 4      | 5      | 6      | 7      | 8      | 9     | 10     | 11    | 12    | 13  | 14   |
|---------------------------------|-------|------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|-------|-----|------|
| 1. Ålder                        |       |      |       |        |        |        |        |        |       |        |       |       |     |      |
| 2. Kön                          | -,22  |      |       |        |        |        |        |        |       |        |       |       |     |      |
| 3. Tidig specialisering         | -,02  | -,09 |       |        |        |        |        |        |       |        |       |       |     |      |
| <b>Underminering av behov</b>   |       |      |       |        |        |        |        |        |       |        |       |       |     |      |
| 4. Autonomi                     | -,16  | -,06 | -,08  |        |        |        |        |        |       |        |       |       |     |      |
| 5. Kompetens                    | -,19  | ,02  | -,19  | ,76**  |        |        |        |        |       |        |       |       |     |      |
| 6. Tillhörighet                 | -,09  | ,03  | -,19  | ,58**  | ,60**  |        |        |        |       |        |       |       |     |      |
| <b>Behovstillfredsställelse</b> |       |      |       |        |        |        |        |        |       |        |       |       |     |      |
| 7. Autonomi                     | ,23   | -,14 | ,07   | -,55** | -,47** | -,53** |        |        |       |        |       |       |     |      |
| 8. Kompetens                    | ,19   | -,10 | ,33*  | -,23   | -,32** | -,15   | ,39**  |        |       |        |       |       |     |      |
| 9. Tillhörighet                 | -,06  | -,07 | ,05   | -,17   | -,22   | -,33** | ,43**  | ,34**  |       |        |       |       |     |      |
| <b>Upplevelse av tränaren</b>   |       |      |       |        |        |        |        |        |       |        |       |       |     |      |
| 10. Behovsstöd                  | ,08   | -,16 | ,32*  | -,27*  | -,37** | -,35** | ,44**  | ,26*   | ,23   |        |       |       |     |      |
| 11. Behovshämmande              | -,12  | ,08  | -,37* | ,39**  | ,45**  | ,38**  | -,42** | -,36** | -,24* | -,58** |       |       |     |      |
| <b>Avhopporsaker</b>            |       |      |       |        |        |        |        |        |       |        |       |       |     |      |
| 12. Träningsintensitet          | -,30* | ,15  | -,34* | ,33**  | ,31**  | ,17    | -,51** | -,36** | -,14  | -,28*  | ,262* |       |     |      |
| 13. <i>En idrott</i>            | -,05  | ,00  | -,09  | ,15    | ,13    | ,07    | -,22   | -,32** | ,01   | -,03   | ,34** | ,16   |     |      |
| 14. Träning året runt           | -,11  | ,02  | -,23  | ,12    | ,11    | ,04    | -,23*  | -,06   | ,03   | -,26*  | ,03   | ,67** | ,19 |      |
| 15. Icke relaterade             | -,11  | -,06 | -,29  | ,11    | ,05    | -,04   | ,07    | -,08   | ,12   | ,07    | ,11   | ,16   | ,06 | -,01 |

**Notering:** TS-index har ett möjligt spann på 0–42, resterande variabler poängsattes med en 1 - 7 Likertskala. Kön kodades som 1=kvinnor, 2=man, 3=annat, 4=vill inte säga. \* p <.05, \*\* p <0.01.

## 5. Diskussion

Syftet med denna studie var att undersöka TS inom estetiska idrotter. Inom denna ram undersöktes motivationsaspekter utifrån de tre grundläggande behoven, samt om graden av TS var direkt relaterad till avhopp. De övergripande resultaten stödjer inte sambandet mellan TS och avhopp utan visar på en större komplexitet i de bakomliggande orsakerna. Denna studie faller även inom den växande mängd forskning som inkluderar motivationsaspekter som en viktig del i kartläggningen av TS. Generellt upplevde de före detta estetiska idrottarna en relativt hög tillfredsställelse av samtliga behov inom sin idrott. Vidare återfanns ett positivt samband mellan en högre grad av TS och upplevelsen av kompetens. Utöver detta framkom träningsintensitet och tränaren som en relevant del i en fortsatt diskussion gällande deras påverkan på motivation och vad som går att koppla till TS. Nedan diskuteras dessa resultat och ställs i relation till tidigare forskning.

Inom studier som berör avhopp benämns motivation ofta som den huvudsakliga faktorn (t.ex. Guzman & Kingston, 2012). Om vi ser till de signifikanta korrelationerna mellan idrottarens upplevelse av tränarens behovsstöd och TS-relaterade avhopporsaker, skulle man kunna argumentera för att denna aspekt av motivation kan spela en stor roll i idrottarens avhopp. Dessa korrelationer visade på en minskad sannolikheten att idrottaren hoppade av på grund av samtliga TS-relaterade avhopporsaker (träningsintensitet, träning året runt och fokus på *en* idrott), vid upplevelsen av ett starkt behovsstöd från tränaren. Detta samband återfanns även mellan idrottarens upplevelse av generell behovstillfredsställelse inom sin idrott. Detta bör vara en viktig diskussion inom TS då det tydligt visar att om avhopp skulle vara relaterade till TS är det endast på grund av idrottarens upplevelse av att inte få sina grundläggande psykologiska behov tillfredsställda inom sin idrott, snarare än TS i sig.

Vad som även bör uppmärksammas inom ramen för avhopp, som ett resultat av bristande motivation, är den relativt höga skattningen av upplevd underminering av behovet autonomi bland de före detta estetiska idrottarna. Forskning har visat att en idrottares upplevelse av autonomistöd har en stor inverkan på deras mående, inre motivation samt potentiellt deras fortsatta engagemang inom idrott (Gagné, 2003). Gagné (2003) föreslår även att ett autonomistödande förhållningssätt hos både föräldrar och tränare kan bidra till reducerad skaderisk, vilket var den högsta skattade avhopporsaken i denna studie. Slutligen skulle även ett autonomistödande idrottsklimat främja relationerna idrottare emellan och därmed stödet

av behovet tillhörighet. I relation till TS finner vi även forskning som visar att idrottare som specialiserat sig tidigt inte upplevde negativa konsekvenser, på grund av en autonomistödjande social miljö (Horn, 2015 refererad i Larson et al., 2019a).

Larson et al. (2019b) påvisade även att en högre träningsvolym, som i somliga sammanhang kan ses som en orsak till avhopp, snarare kunde vara lustfylld på grund av de nära relationer deltagarna hade format inom idrotten. Den höga träningsvolymen ansågs endast vara en del av orsaken till avhopp när det kombinerades med idrottarens upplevelse av låg kompetens, upplevelsen av att inte se tillräckligt med resultat samt bristfälliga relationer till tränare och lagkamrater. Ur vår studie går det också att se en brist på tillfredsställelse av autonomi är vanligare bland de som hoppat av på grund av att deras idrott krävde "Träning året runt". Resultat ur Haraldsen et al. (2020) stödjer denna insikt i att idrotten, trots den hårdhet som i vissa fall kan tillkomma med ett prestationsinriktat klimat, kunde bidra med en känsla av tillhörighet då deltagarna delade samma starka passion för sin idrott.

Utöver detta bör unika aspekter av estetiska idrotter diskuteras i relation till motivation. Mental ohälsa, och mera specifikt ätstörningar, benämndes som en avgörande orsak till avhopp av flera deltagare (n=7), som ett svar på den öppna frågan om varför de hoppat av. Dessa resultat stämmer överens med studier av bland annat Krentz och Warschburger (2011) som belyser att kvinnliga estetiska idrottare oftare tenderar att lida av någon form av ätstörning, i jämförelse med andra idrottare. Detta kan grunda sig i faktorer som är specifika för estetiska idrotter, vilka bland annat är att de har ett större fokus på perfektion då de är bedömningsidrotter med fokus på utförande och utseende (Balyi & Hamilton, 2010; Krentz & Warschburger, 2011). Forskning inom andra idrotter har även visat att ätstörningar kan vara ett resultat av aktivt hämmande av de grundläggande behoven autonomi och kompetens (Bartholomew et al., 2011).

Med detta sagt påvisade denna studies resultat inget signifikant samband mellan TS och en negativ inverkan på olika motivationsaspekter, utan snarare tvärtom med ett positivt samband till upplevd kompetens. Kanske är det framgång (t.ex. goda tävlingsresultat) som fått unga idrottare att känna sig kompetenta, och att de därför också valt att specialisera sig tidigt i högre grad. Vidare återfanns även samband mellan en högre grad av TS och en mindre sannolikhet att hoppa av på grund av träningsintensitet samt en högre upplevd kompetens och mindre sannolikt att hoppa av på grund av faktorer inom kategorin "Fokus på *en* idrott". Med

andra ord skulle eventuellt en högre grad av TS främja ett mer hållbart sätt att hantera en mer intensiv och repetitiv typ av träning. Detta samband kan grunda sig i att TS till stor del består av deliberate practice, som innebär att träningen är mer välstrukturerad och har ett större fokus på intensiv träning och idrottslig prestation (RF, 2015). Då kompetens innebär en upplevd förmåga att hantera sin omgivning och prestera på en viss nivå, skulle denna punkt eventuellt förstärkas via ett mer prestationsinriktat förhållningssätt som ökar förmågan att bemästra olika tekniska och även mentala färdigheter. Flertalet studier framställer deliberate practice i negativ dager men speglar i viss mån inte den faktiska verkligheten. Det finns resultat som motsäger detta och visar att det finns idrottare som gläds av denna typ av träning (Baker & Young, 2014). Enligt Aujla et al. (2013) framkom även att glädje var den viktigaste aspekten som förutspådde engagemang inom dans. Vi anser därmed att TS och deliberate practice inte nödvändigtvis bör utesluta lustfylldhet, om det bedrivs på ett behovsstödjande vis. Utöver detta är det möjligt att ifrågasätta om TS nödvändigtvis endast innehåller deliberate practice. Då kunskapen om TS är begränsad och hur det tar sig uttryck sannolikt varierar mellan idrotter, föreningar och tränare, skulle TS även kunna innehålla deliberate play, som innefattar självmotiverad träning med fokus på rörelseglädje (Côté et al., 2007).

Vidare visade de övergripande resultaten att det endast var via låg behovstillfredsställelse som TS-relaterade avhopporsaker skattades högre, vilket till viss del besvarar den första frågeställningen: “Är graden av tidig specialisering relaterad till specifika skäl för avhopp?”. Detta till skillnad från resultaten framtagna av forskare som använt DMSP som grund och argumenterar för ett tydligare samband (Côté et al., 2007; Fraser-Thomas et al., 2008). Trots detta bör faktorer inom TS som träningsintensitet diskuteras vidare då den korrelerade med flertalet variabler.

Majoriteten av de signifikanta sambanden återfanns mellan träningsintensitet och samtliga grundläggande psykologiska behov. Sambanden påvisar att de estetiska idrottarna som hoppade av på grund av alltför intensiv träning (t.ex. “I felt too much pressure”, “I did not want to invest as much effort as was necessary”), även rapporterade en lägre grad av både tillfredsställelsen av behoven autonomi och kompetens, men även det upplevda behovstödet från tränaren. Det är möjligt att det är denna aspekt som återfinns i den negativa synen av TS som påvisas i studien av Côté et al. (2007). Författarna belyser “off ice träning” inom ishockey som en form av träningsintensitet, vilket eventuellt leder till avhopp. Problematiken uppkommer när detta resultat likställer träningsintensitet med TS som helhet, istället för att

benämnas som en enskild orsak till avhopp. Vi ser snarare likheter i vår studies resultat med forskning av Boiché och Sarazzin (2009) och Light et al. (2013). Deras forskning visade att TS påverkades av behovstillfredsställelse samt att deltagandet reglerades utifrån de sociala aspekterna såsom att tillhöra en förening, lärande och framgång kopplat till positiva upplevelser av tävling. Sammanfattningsvis för detta oss till resonemanget att avhopp främst har med andra orsaker än TS att göra.

Post et al. (2018) beskrev att tränaren hade stor inverkan på idrottarens motivation, vilket i förlängningen understryker tränarens potentiella inverkan på avhopp. Witt och Dangi (2018) stödjer detta påstående och benämner tränarens låga behovsstöd som en av de större orsakerna till avhopp. Utifrån enkäten i denna studie som berörde idrottarens generella behovstillfredsställelse var skattningarna relativt höga. Däremot återfanns korrelationer mellan samtliga TS-relaterade avhopporsaker och tränarens behovsstödjande respektive behovshämmande förhållningssätt. Korrelationerna visar på hur exempelvis ett bristande behovsstöd från tränaren var vanligare bland idrottare som hoppade av på grund av faktorer som "I wanted to prioritize other things" inom kategorin "Träning året runt".

Tränare framkom också som en väsentlig del i somliga avhopp när idrottaren själv fick formulera sin upplevelse av de bakomliggande orsakerna. Ett exempel på en sådan kommentar var "My coach was horrible and had clear favorites". Dessa resultat understryker hur tränaren även kan påverka den allmänna synen och utformningen av TS. Om tränaren hade varit mer behovsstödjande skulle idrottaren eventuellt inte hoppat av på grund av en TS-relaterad orsak. Vad som även bör belysas är att ju högre grad av TS idrottare skattade, desto mindre behovshämmande upplevdes tränaren. Kanske var det de idrottare som haft minst behovshämmande upplevelser som valde att specialisera sig tidigt i högre grad, därför att de blev mera motiverade att träna intensivt och ofta? McGowana et al. (2020) talar för att tränare generellt sett inte är tillräckligt utbildade inom vilka idrottsspecifika rekommendationer som finns för att bedriva en hållbar idrottsverksamhet, med fokus på glädje och förmånlig utveckling. Våra resultat verkar snarare visa att en tränare som har ansvar för mer tidigt specialiserade idrottare, är bättre på att främja träning med utgångspunkt i de grundläggande behoven. Med detta påstående innebär det att tränaren har en betydande roll när det kommer till avhopp och att det därför inte är tillräckligt att individen upplever endast en hög grad av generell behovstillfredsställelse, utan även är i behov av tränarens stöd. Det är därmed av stor vikt att diskutera huruvida negativa konsekvenser av TS grundar sig i dess grundprincip eller

tränarens okunskap. Då grundprincipen av TS är att en idrottare specialiserar sig tidigt inom en idrott, behöver detta inte vara ohälsosamt i sig, utan att det är tränaren som har den största påverkan huruvida den bedrivs på ett hälsosamt sätt eller inte.

Enligt studien av Law et al. (2007) bör tränarna vara försiktiga med hur de utformar utvecklingsmodeller för tidigt elitpresterande gymnaster. För att undvika de påstådda hälsoriskerna som till exempel förekomsten av skador bör man under rätt tidsperiod applicera den mest effektiva träningsplaneringen till fördel för idrottaren. Law et al. anser att hälsoriskerna uppkommer med TS, men sättet de beskriver tränarens ansvar att utforma en hållbar träningsmiljö, visar snarare på att det kan ses som en separat faktor – *hur* TS görs, snarare än *att* den gör det. Problematiken kring TS kan därför återigen grunda sig i en extern faktor som bör särskiljas från själva fenomenet tidig specialisering. Vad som även bör särskiljas är motivationsaspekter i relation till TS som tidigare ansetts ha ett negativt samband. Anledningen till detta är att studier som rapporterat en negativ upplevelse av motivationsklimatet har bidragit till att synen på TS blivit negativ och vice versa (Keegan et al., 2010; Larson et al., 2019a). Sammanfattningsvis delar vi mening med uttalandet som gjordes av den Internationella Olympiska Kommittén från 2015, att tidigt specialiserade idrottare med ett starkt stödsystem från sin omgivning och med lämpliga försiktighetsåtgärder möjliggör att idrottaren kan ha en positiv upplevelse (Bergeron et al., 2015). I tillägg bör större fokus på tränarens betydande roll för idrottarens fortsatta deltagande belysas i relation till TS.

### ***5.1 Styrkor, begränsningar och vidare forskning***

Denna studie syftade till att undersöka TS inom estetiska idrotter, motivationsaspekter samt om graden av tidig specialisering var direkt relaterad till specifika orsaker till avhopp, vilket bidrar till att slutsatserna bör ses som komplement till vidare forskning inom området. Då tidigare studier som försökt mäta och definiera TS inom idrotter använt dikotoma mätmetoder, anser vi att indexet av Downing et al. (2020b) är framtiden för vidare forskning inom TS. Indexet omfattar TS och dess olika komponenter på ett konkret men samtidigt detaljerat sätt. Som tidigare nämnt bör den däremot användas i kombination med aspekter inom motivation för att synliggöra hur TS går till, vilket särskiljer vad som går att koppla till TS eller inte. I syfte att beröra de olika komplexa komponenterna inom området användes därför tre olika validerade enkäter för denna studie. Fördelen med att behålla enkäterna i dess originalspråk (engelska) och utforma vår egen enkät rörande avhopp på engelska var

möjligheten att använda enkäten i sin helhet för framtida forskning. Bibehållandet av originalspråket i enkäterna möjliggjorde även att utföra studien på en internationell nivå. Däremot uppkom svårigheter i rekryteringsprocessen av de internationella deltagarna, vilket eventuellt hade krävt mer resurser i form av både tid och pengar. Eftersom majoriteten av deltagarna i studien var från Sverige hade vi förmodligen gynnats av att utforma enkäterna på svenska, i syfte att rekrytera fler deltagare samt minska bortfallet.

Resultaten från denna studie visar att TS som helhet inte verkar vara relaterat till specifika orsaker till avhopp utifrån de validerade enkäterna. Däremot utmärkte sig kategorin träningsintensitet bland de TS-relaterade orsakerna till avhopp genom att skattas högst. Vidare finns möjligheten att diskutera korrelationer mellan de individuella markörerna för ytterligare kartläggning. Skador är en annan aspekt som vi valt att inte belysa i denna studie, men som tidigare nämnt har det visat sig vara en vanligt förekommande orsak till avhopp samt högre risk bland specialiserade idrottare (Witt & Dangi, 2018; Carder et al., 2020). Larson et al. (2019a) menar att denna aspekt är viktig att ha i åtanke när man diskuterar barn-och ungdomsidrott, och bör inkluderas i framtida forskning. Med detta i åtanke skulle aspekten gällande specifika avhopporsaker, som reflekterar de olika komponenterna inom TS, kunna visa sig vara en väsentlig del i vidare forskning. En begränsning blir däremot att enkäten som berör avhopp inte är validerad och är i behov av granskning för säkerställandet av dess reproducerbarhet.

En annan begränsning i vår studie är att före detta deltagare är en svår målgrupp att rekrytera, i syfte att genomföra en kvantitativ studie. Svårigheterna i rekryteringsprocessen är att före detta deltagare sällan står kvar i register över medlemmar (förutom om de är kvar som tränare etc.), vilket innebär att majoriteten av rekryteringen tvingas ske i flera led, och därmed minskar antalet deltagare avsevärt. För att åtgärda detta övervägdes alternativet att besöka olika idrottshallar, vilket eventuellt även hade minskat antalet bortfall som förekom i studien, men på grund av rådande situation kring Covid-19, förblev det en begränsning.

För att vidare stärka dessa resultat angående motivation ser vi till KASAM. KASAM syftar till en känsla av sammanhang i tillvaron. Antonovsky (2014) är en av många forskare vars huvudfokus varit att undersöka och kartlägga det multidimensionella området motivation. Komponenterna i grundfundamentet är *begrifflighet*, *hanterbarhet* och *meningsfullhet*. KASAM kan därför användas som ett annat synsätt rörande olika motivationsaspekter kopplat

till TS. Trots att de olika aspekterna av motivation kan liknas till de inom SDT skulle appliceringen av denna teori vara gynnsam för att inkludera andra delar som gör KASAM unikt gentemot SDT, vilket är dess större fokus på lärande och pedagogik inom idrott. KASAM kommer att kunna användas som ett komplement i framtida forskning för att ytterligare belysa det multidimensionella området motivation, i relation till TS.

Vår rekommendation för vidare forskning inom området är att bedriva kvalitativ forskning, för att närmare kunna undersöka variationen i TS mellan idrotter och föreningar. Detta kommer att möjliggöra att deltagarna får reflektera fritt och djupare inom ämnet samt återspegla specifikt deras syn på TS, i relation till just deras lag, idrott och förening. Genom kvalitativ forskning kan även faktorer som tränaren och den sociala miljöns inverkan på TS och idrottarens motivation belysas djupare. Om denna typ av forskning ökar och därmed identifierar vad de fysiska och psykiska effekterna är, både i relation till TS och generellt inom barn- och ungdomsidrott, är vår förhoppning att den unga idrottaren ska kunna delta i sin önskade idrott utan ökad risk för försämrade motivation eller avhopp.

## ***5.2 Slutsats***

Vi har funnit att estetiska idrottare som rapporterade en generellt låg behovstillfredsställelse av autonomi och kompetens, samtidigt som lågt behovsstöd från tränaren, resulterade det i högre skattning av de TS-relaterade avhopporsakerna (träningsintensitet, fokus på en idrott, träning året runt). Grad av TS hörde däremot samman med en högre upplevelse av kompetens. Därmed konstaterades att avhoppet var mera relaterade till motivationsaspekter än grad av TS, vilket för oss till slutsatsen att ytterligare empirisk forskning kring TS bör utgå ifrån ett motivationsperspektiv. Trots dessa resultat, vilket förhoppningsvis bidrar till en djupare förståelse av området, förblir TS ett komplext ämne som är i fortsatt behov av vidare studier. Utöver detta har tränaren visat sig spela en betydande roll för idrottarens fortsatta deltagande och motivation inom idrotten samt en eventuell del av förklaringen till den rådande negativa synen av TS. Ett större fokus bör läggas på att utbilda tränare i syfte att bedriva träning som främjar de grundläggande psykologiska behoven. Vi anser därmed att forskningen inom detta område är väsentlig för en mer hälsosam och hållbar barn- och ungdomsidrott.



## Käll- och litteraturförteckning

Anderson, D. I., & Mayo, A. M. (2015). A skill acquisition perspective on early specialization in sport. *Kinesiology Review*, 4(3), 230–247.

Antonovsky, A. (2014). *Hälsans mysterium*. Johanneshov: MTM.

Atikovic, A. (2020) Anthropometric characteristics of olympic female and male artistic gymnasts from 1996 to 2016 *Int. J. Morphol.*, 38 (4):990-996.

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.

Baker, J., Cobley, S., & Fraser, T. J. (2009). What do we know about early sport specialization? Not much! *High Ability Studies*, 20(1), 77–89.

Baker, J., & Young, B. (2014). 20 years later: deliberate practice and the development of expertise in sport. *International Review of Sport & Exercise Psychology*, 7(1), 135–157.

Balyi, I., & Hamilton, A. (2010). Long-term athlete development trainability in childhood and adolescence. *American Swimming*, 2010 (2), 14–23.

Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2011). Psychological need thwarting in the sport context: Assessing the darker side of athletic experience. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 33 (1), 75–102.

Bergeron, F. M., Mountjoy, M., Armstrong, N., Chia, M., Côté, J., Emerey, C. A., Faigenbaum, A., Haul, G. Jr., Kriemler, S., Léglise, M., Malina, M. M., Pensgaard, A. M., Sanchez, A., Soligard, T., Sundgot-Borgen, J., van Mechelen, W., Weissensteiner, J. R., Engebretsen, L. (2015) International Olympic Committee consensus statement on youth athletic development. *British Journal of Sports Medicine*, 49:843–851. doi:10.1136/bjsports-2015-094962

Bhavsar, N., Ntoumanis, N., Quested, E., Gucciardi, D. F., Thøgersen-Ntoumani, C., Ryan, R. M., Reeve, J., Sarrazin, P., & Bartholomew, K. J. (2019). Conceptualizing and testing a new tripartite measure of coach interpersonal behaviors. *Psychology of Sport & Exercise*, 44, 107–120. doi: 10.1016/j.psychsport.2019.05.006

Boiché, J. C. S., & Sarrazin, P. G. (2009). Proximal and distal factors associated with dropout versus maintained participation in organized sport. *Journal of Sports Science & Medicine*, 8(1), 9–16.

Brenner, J. S., & Council on Sports Medicine and Fitness (2016). Sports Specialization and Intensive Training in Young Athletes. *Pediatrics*, 138(3), e20162148.  
<https://doi.org/10.1542/peds.2016-2148>

Bussmann, G. (1999). How to prevent “dropout” in competitive sport. / Comment prévenir l’abandon en sport de compétition. *New Studies in Athletics*, 14(1), 23–29.

Carder, S. L., Giusti, N. E., Vopat, L. M., Tarakemeh, A., Baker, J., Vopat, B. G., & Mulcahey, M. K. (2020). The concept of sport sampling versus sport specialization: Preventing youth athlete injury: A systematic review and meta-analysis. *American Journal of Sports Medicine*, 48 (11), 2850–2857.

Centrum för idrottsforskning (2019). *Statens stöd till idrotten - uppföljning 2019*. (CFI 2020:1) <https://centrumforidrottsforskning.se/wp-content/uploads/2020/05/Statens-stod-till-idrotten-uppfoljning-2019.pdf>

Côté, J., Baker, J., & Abernethy, B. (2007). *Practice and play in the development of sport expertise*. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (Vol. 3, pp. 184-202): John Wiley & Sons Inc.

Côté, 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 & Exercise Psychology*, 7(1), 7–17.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well being. *American Psychologist*, 55, 68 – 78.

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.

Downing C., Redelius, K., & Nordin-Bates, S. M. (2020) Early specialisation in aesthetic activities: Exploring motivation and parental involvement. [Manuscript inskickat för publicering] *International Journal of Sport and Exercise Psychology*.

Downing, C., Redelius, K., & Nordin-Bates, S. M. (2020). An index approach to early specialization measurement: An exploratory study. *Frontiers in Movement Science and Sport Psychology*. doi:<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00999>

Ericsson, K.A., Krampe, R.T., Teschroemer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100, 363–406

- Fraser-Thomas, J., Côté, J., & Deakin, J. (2008). Examining adolescent sport dropout and prolonged engagement from a developmental perspective. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20(3), 318–333. <https://doi.org/10.1080/10413200802163549>
- Gagné, M., Ryan, R. M., & Bargmann, K. (2003). Autonomy Support and Need Satisfaction in the Motivation and Well-Being of Gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15(4), 372–390.
- Gucciardi, D. F., & Jackson, B. (2015). Understanding sport continuation: An integration of the theories of planned behaviour and basic psychological needs. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 18 (1), 31–36. doi:10.1016/j.jsams.2013.11.011.
- Guzmán, J., & Kingston, K. (2012). Prospective study of sport dropout: A motivational analysis as a function of age and gender. *European Journal of Sport Science*, 12(5), 431–442.
- Haraldsen, H. M., Nordin-Bates, S., Abrahamsen, F. E., & Halvari, H. (2020). Thriving, Striving, or Just Surviving?: TD Learning conditions, motivational processes and well-being among norwegian elite performers in music, ballet, and sport. Roesper review: *A Journal on Gifted Education*, 42(2), 109–125. <https://doi.org/10.1080/02783193.2020.1728796>
- Jayanthi, N. A., Post, E. G., Laury, T. C., & Fabricant, P. D. (2019). Health consequences of youth sport specialization. *Journal of Athletic Training* (Allen Press), 54(10), 1040–1049.
- Keegan, R., Spray, C., Harwood, C., & Lavalley, D. (2010). The motivational atmosphere in youth sport: Coach, parent, and peer Influences on motivation in specializing sport participants. *Journal of Applied Sport Psychology*, 22(1), 87–105.
- Krentz, E. M., & Warschburger, P. (2013). A longitudinal investigation of sports-related risk factors for disordered eating in aesthetic sports. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 23(3), 303–310.
- LaPrade, R. F., Agel, J., Baker, J., Brenner, J. S., Cordasco, F. A., Cote, J., Engebretsen, L., Feeley, B. T., Gould, D., Hainline, B., Hewett, T., Jayanthi, N., Kocher, M. S., Myer, G. D., Nissen, C. W., Philippon, M. J., & Provencher, M. T. (2016). AOSSM Early sport specialization consensus statement. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, 4 (4). doi:10.1177/2325967116644241.
- Larson, H. K., McHugh, T.-L. F., Young, B. W., & Rodgers, W. M. (2019). Pathways from youth to masters swimming: Exploring long-term influences of youth swimming experiences. *Psychology of Sport & Exercise*, 41, 12–20. doi:10.1016/j.psychsport.2018.11.007.
- 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. doi: <https://doi.org/10.1123/jsep.2018-0305>

- Law, M. P., Côté, J., & Ericsson, K. A. (2007). Characteristics of expert development in rhythmic gymnastics: a retrospective study. *International Journal of Sport & Exercise Psychology*, 5(1), 82-103.
- Light, R. L., Harvey, S., & Memmert, D. (2013). Why children join and stay in sports clubs: case studies in Australian, French and German swimming clubs. *Sport, Education & Society*, 18(4), 550–566.
- McGowan, J., Whatman, C., & Walters, S. (2020). The associations of early specialisation and sport volume with musculoskeletal injury in New Zealand children. *Journal of Science & Medicine in Sport*, 23(2), 139–144.
- Myer, G. D., Jayanthi, N., Difiori, J. P., Faigenbaum, A. D., Kiefer, A. W., Logerstedt, D., & Micheli, L. J. (2015). Sport Specialization, Part I: Does early sports specialization increase negative outcomes and reduce the opportunity for success in young athletes? *Sports Health - A Multidisciplinary Approach*, 7(5), 437–442. doi:10.1177/1941738115598747.
- 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 & Exercise*, 12(3), 257–264.
- Post, E. G., Trigsted, S. M., Schaefer, D. A., Cadmus-bertram, L. A., Watson, A. M., McGuine, T. A., Brooks, M. A., & Bell, D. R. (2020). Knowledge, attitudes, and beliefs of youth sports coaches regarding sport volume recommendations and sport specialization. *Journal of Strength & Conditioning Research*, 34 (10), 2911–2919.
- Riksidrottsförbundet (2015). *Vägarna till landslaget*.  
[https://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/nya-dokument/nya-dokumentbanken/forskning-fou/elitidrott/fou2015\\_1-vagarna-till-landslaget---om-svenska-elitidrottares-idrottsval-och-specialisering.pdf](https://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/nya-dokument/nya-dokumentbanken/forskning-fou/elitidrott/fou2015_1-vagarna-till-landslaget---om-svenska-elitidrottares-idrottsval-och-specialisering.pdf)
- Riksidrottsförbundet (2017). *Idrottens samhällsnytta*.  
[https://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/nya-dokument/nya-dokumentbanken/forskning-fou/idrottens-samhallsnytta/fou2017\\_1-idrottens-samhallsnytta.pdf](https://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/nya-dokument/nya-dokumentbanken/forskning-fou/idrottens-samhallsnytta/fou2017_1-idrottens-samhallsnytta.pdf)
- Riksidrottsförbundet (2019). *Idrottsrörelsen i siffror*.  
<https://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/nya-dokument/nya-dokumentbanken/idrottsrorelsen-i-siffror/2019-idrotten-i-siffror---sisu.pdf?w=900&h=900>
- Russell, W., & Molina, S. (2018). A comparison of female youth sport specializers and non-specializers on sport motivation and athletic burnout. *Journal of Sport Behavior*, 41(3), 330–350.

Vetenskapsrådet (2017). Den europeiska kodexen för forskningens integritet.  
[https://www.vr.se/download/18.7f26360d16642e3af99e94/1540219023679/SW\\_ALLEA\\_Den\\_europeiska\\_kodexen\\_f%C3%B6r\\_forskningens\\_integritet\\_digital\\_FINAL.pdf](https://www.vr.se/download/18.7f26360d16642e3af99e94/1540219023679/SW_ALLEA_Den_europeiska_kodexen_f%C3%B6r_forskningens_integritet_digital_FINAL.pdf)

Waldron, S., DeFreese, J. D., Pietrosimone, B., Register-Mihalik, J., & Barczak, N. (2019). Exploring early sport specialization: associations with psychosocial outcomes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 14(2), 182-202.

Wall, M., & Côté, J. (2007). Developmental activities that lead to dropout and investment in sport. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 12(1), 77-87.  
doi:<https://doi.org/10.1080/17408980601060358>

Witt, P. A., & Dangi, T. B. (2018). Why children/youth drop out of sports. *Journal of Park & Recreation Administration*, 36(3), 191–199.

## Bilaga 1. Litteratursökning

### Syfte och frågeställningar:

Studien syftar till att undersöka tidig specialisering inom estetiska idrotter. Inom denna ram kommer studien att utforska motivationsaspekter utifrån de tre grundläggande behoven, samt om graden av tidig specialisering är direkt relaterat till specifika orsaker till avhopp. Syftet kommer att delas in och besvaras utifrån följande frågeställningar:

- Är graden av tidig specialisering relaterad till specifika skäl för avhopp?
- Hur ser före detta aktiva på sina erfarenheter inom idrotten i relation till motivation?
- Vad anser idrottarna vara den huvudsakliga orsaken/orsakerna till avhopp från sin idrott?

### Vilka sökord har du använt?

| Ämnesord och synonymer svenska  | Ämnesord och synonymer engelska  |
|---|--|
| Tidig specialisering<br>Ungdomsspecialisering<br>Avhopp bland ungdomar<br>Avhopp<br>Motivation<br>Motivationsklimat<br>Self determination theory<br>Estetiska idrotter<br>Deliberate practice | <i>Early specialization</i><br><i>Youth Sport Specialization</i><br><i>Youth drop out</i><br><i>Dropout</i><br><i>Motivation</i><br><i>Motivational climate</i><br><i>Self determination theory</i><br><i>Aesthetic sports</i><br><i>Deliberate practice</i> |

### Var och hur har du sökt?

|  |  |
|--|--|
| Databaser och andra källor             | Sökkombination   |
| PubMed<br>SportDiscus<br>GoogleScholar | Tidig specialisering och motivation<br>Avhopp och sport<br>Deliberate practice |

### Kommentarer

Vi anser att det var relativt lätt att söka och hitta information inom området. Databasen vi använde mest frekvent, för att hitta relevanta artiklar, var SportDiscuss samt rapporter från RF:s hemsida.

## **Bilaga 2. Informationsbrev**

### **Hello ex-athlete/athlete!**

We are interested in exploring early specialization within aesthetic sports, and if it could be a contributing factor why athletes decide to drop out before reaching their peak performance.

For instance, we will explore whether particular reasons for dropout are related to:

- Early sport specialization
- Aspects of the sport environment (e.g., coaching behaviors, and how you felt)

We believe that a better understanding of these subjects can help prevent dropout, create more sustainable sport participation and improve performance development. Therefore, we hope that you will want to help create new knowledge by participating in our study.

### **What are you asking me to do?**

We would like you to complete a questionnaire. The questionnaire contains three main parts, with questions about:

- Training history (specialization)
- Your perceptions of your sport environment
- Your dropout reasons

Completing the questionnaire will take about 15-20 minutes. There are no right or wrong answers, and we ask you to be as honest as you can - all your experiences and opinions are valuable.

### **Important information and ethical approach**

Your participation is completely voluntary and is not associated with any particular risks. You have the right to discontinue at any time without any repercussions or having to let us (the study authors) know. You also have the right to contact us for any questions you might have.

Before answering the questionnaire, you will be asked to give informed consent. By doing so, you agree that you have understood what the study is about, and that you wish to take part.

All information will be collected and administered by us:

- The student researchers: Pernilla Sörensen and Emelie Johansson
- The supervisors: Sanna Nordin-Bates and Charlotte Downing

The questionnaire will be kept confidential, and your individual data (questionnaire answers) will not be shared with any outside party. Results will only be presented as anonymous group averages. All data will be handled with due regard for the laws and guidelines governing the Swedish School of Sport and Health Sciences, and will be deleted after the study is completed. If you would like to see the information we have collected from you, you only need to ask. You can then also correct any potential errors.

According to the general data protection regulation (GDPR), we collect information from you (1) if you have given informed consent to participate, and (2) in the knowledge that this research will give valuable information of general interest. Data protection manager representing The Swedish School of Sport and Health Sciences is Birgitta Edenius ([gdpr@gih.se](mailto:gdpr@gih.se)).

### **Bilaga 3. *Samtyckesblankett***

I choose to participate in this study and I agree that the Swedish School of Sport and Health Sciences will handle my personal information according to the general data protection regulation

**I confirm that I fulfill the following criteria:**

- I am/have previously been active as an athlete in one of the following aesthetic sports: dance, synchronized swimming, diving, figure skating, cheerleading, trampoline, team gym, rhythmic and artistic gymnastics.
- During my participation I have competed and participated in high level training, for at least three years and a minimum of three times per week.
- I am between the ages 15-20

I dropped out or took a break between the years 2017-2019



## **Bilaga 4. Missivbrev**

Hi!

I got your information from X. Me and my classmate are currently writing our bachelor thesis at The Swedish School of Sport and Health Sciences (GIH). The aim of our study is to find out whether early specialization within aesthetic sports is related to dropout, alternatively taking a break, or if it's due to something else. You can find more information about the study down below. We hope that you can help us recruit participants through your contacts!

Thank you in advance!

Emelie Johansson and Pernilla Sörensen

The Swedish School of Sport and Health Sciences

---

The aim of this study is to examine early specialization within aesthetic sports. Within this framework, the study will explore specialization, experiences of motivation, and various causes of dropout.

We hope that the results of the study can be beneficial for active participants, coaches and parents who are involved in aesthetic sports, by hopefully creating a healthier and more sustainable youth sport participation with fewer dropouts.

- If you, or someone close to you, have participated in an aesthetic sport (eg., gymnastics, cheerleading, competitive dance etc...),
- is 15-20 years old,
- trained at least 3 times/week for at least 3 years, and  
has dropped out or taken a break from sports sometime during 2017-2019 ...

... we are extremely grateful if you want to take the time to share your experiences in our survey!

The questionnaire is in English and takes between 15 to 20 minutes to answer.

Link to the survey: <https://sv.surveymonkey.com/r/3C536JC>

## **Bilaga 5. Enkät 3 - Avhopp**

*I dropped out of my sport because...*

### **Training intensity**

1. ... I felt too much pressure
2. ... the training became too intense
3. ... I did not want to invest as much effort as was necessary
4. ... competing did not interest me
5. ... I became afraid of certain skills

### **Focusing on a single sport**

6. ... I wanted to engage in other sports/activities
7. ... it lacked variety
8. ... it became boring
9. ... I got injured because of overload within my sport
10. ... I got an acute injury within my sport (eg. broke something)

### **Year round training**

11. ... I wanted to be free on holidays (eg. Christmas, easter, summer)
12. ... I wanted to prioritise other things (friends/family/partner/other hobbies)
13. ... it took too much time

### **Other**

14. ... I was not able to get to the training session (eg. too far away, no vehicle)
15. ... my group/team was discontinued
16. ... my coach quit
17. ... my friends quit
18. ... me/my family moved
19. ... me/my family could not financially support my attendance
20. If there were other reasons why you left your sport, please list them briefly here:  
\_\_\_\_\_

## Bilaga 6. Poängsättning för TS-index

### Scoring for early specialization index

|   | 0-6 years  | 7-9 years  | 10-12 years   | ≥13 years |
|---|--|--|---|-----------|
| Hours per week  | 0 = 0<br><1 hour = 1<br>1-2 hours = 2<br>2-3 hours = 3<br>3< hours = 4 | 0 = 0<br><2 hours = 1<br>2-4 hours = 2<br>4-6 hours = 3<br>6< hours = 4  | 0 = 0<br><4 hours = 1<br>4-8 hours = 2<br>8-12 hours = 3<br>12< hours = 4 | N/A       |
| Time in training  |  | Term time (approx. 8 months per year) = 1<br>Term time plus occasional holidays = 2<br>Term time plus most holidays = 3<br>Term time plus all holidays = 4 |   | N/A       |
| Number of other activities  |  | 0 = 3<br>1 = 2<br>2 = 1<br>3+ = 0  |   | N/A       |
| Age when started main activity  | 3  | 2  | 1   | 0         |
| Age when became highly dedicated to main activity                       | 3  | 2  | 1   | 0         |
| Age of selection into group   | 3  | 2  | 1   | 0         |
| Age when began training specifically for performance and/or competition | 3  | 2  | 1   | 0         |
| Age when significant sacrifices were made for main activity             | 3  | 2  | 1   | 0         |

*Example scoring:* An athlete who reports training for 1.5 hours before age 6 (2 points), 3 hours at ages 7-9 (2 points), 9 hours at ages 10-12 (3 points), this training is term time only before age 6 (1 point) and at ages 7-9 (1 point), at age 10-12 the athlete trained term time plus some holidays (2 points), more than 3 activities were sampled before age 12 (0 points), they began training at age 4 (3 points), dedicated at age 11 (1 point), were selected at age 12 (1 point), began training specifically for performance and/or competition at age 9 (2 points) and made sacrifices in favour of their sport at age 9 (2 points), would score a total specialization index of 20 out of a possible 42 points.