

Antal anslag:
14.920

Antal anslag
inklusiv figurer:
16480

Det gode idrætsmiljø for unge

Forskningsansøgning

Glen Nielsen,
Peter Bentsen,
Andreas Ivarsen,
Johan Wikman &
Peter Elsborg

Kohorteundersøgelse af forhold i danske
idrætsforeninger som fremmer unges
trivsel i og fortsættelse med idræt



KØBENHAVNS UNIVERSITET
INSTITUT FOR IDRÆT
OG ERNÆRING



HALMSTAD
UNIVERSITY



Steno Diabetes Center
Copenhagen

Ansøger

Glen Nielsen
Institut for Idræt og Ernæring (NEXS)
Københavns Universitet (KU)



KØBENHAVNS UNIVERSITET
INSTITUT FOR IDRÆT
OG ERNÆRING

Medansøger 1

Andreas Ivarsson & Johan Wikman
Academy for Health and Welfare
Halmstad Universitet (HU)



Medansøger 2

Peter Bentsen & Peter Elsborg
Sundhedsfremmeforskning (SF)
Steno Diabetes Center Copenhagen (SDCC)



Praksispartnere



Projektets formål og relevans

Deltagelse i foreningsidræt har positiv betydning for livskvalitet, fysisk og psykisk helbred (Eime et al., 2013; Wikman et al., 2017) samt for social integration og involvering i foreningsdemokrati (Ibsen et al., 2018; Østerlund & Seippel, 2013).

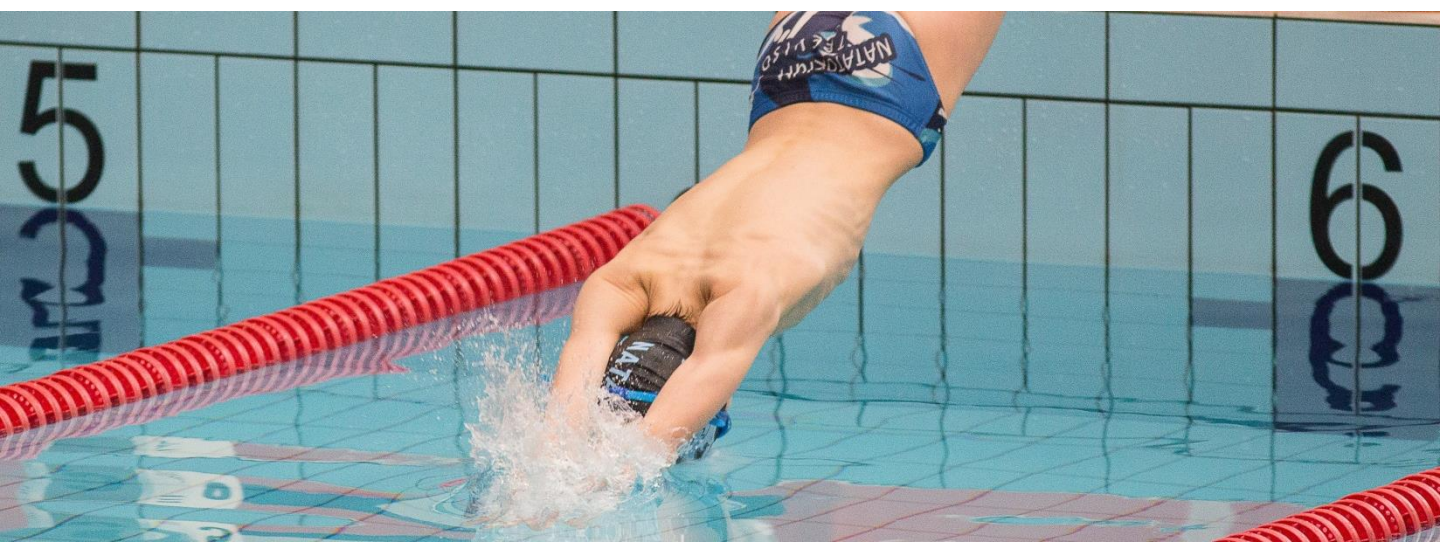
Mange medlemmer af danske idrætsforeninger udmeldes imidlertid i løbet af deres teenageår (Rask, 2017). Denne tendens er generel for alle idrætsgrene, men nogle idrætsgrene har dog sværere ved at fastholde unge medlemmer end andre (DIF, 2017). Eksempelvis stopper ca. halvdelen af alle fodboldspillere i ungdomsårene 13-18 år (svarende til ca. 3000 om året) (DBU, 2007). Dette frafald er problematisk, da det betyder, at idrætsforeningerne ikke formår at oprette hold på ungdoms- og seniorårgange (Fester & Gottlieb, 2018), og fordi mange af disse udøveres ungdoms- og voksenliv bliver inaktivt (Ottesen & Skjerk, 2006). Der er derfor behov for kvalificerede initiativer til at forhindre dette frafald.

Forskning viser, at den motivation som aktiviteten skaber, den indre motivation, har vist at være den væsentligste faktor for fortsættelse i idræt (Biddle et al. 2015; Owen et al. 2014; Pelletier et al. 2001). Forskning viser også, at det, som skaber en indre motiverende aktivitet er, at deltagerne oplever positive sociale relationer, autonomi og kompetence (Deci & Ryan, 2000; Duda, 2013). Her peger internationale studier på, at det er afgørende, i hvilken grad det trænerskabte miljø er karakteriseret ved mestrings- og resultatfokus (Appleton & Duda, 2016). I en dansk kontekst er dette dog ikke undersøgt videnskabeligt (DBU, 2007; Østergaard, 2007). Desuden har den internationale forskning på området ikke undersøgt samspillet mellem resultat- og mestringsfokus. Der er derfor behov for videnskabelige studier af høj kvalitet om forhold af betydning for unges motivation i danske idrætsforeninger.

Formålet med dette projekt er at identificere faktorer, som er afgørende for unges fortsættelse i idræt og bidrage til idrætsforeningernes og forbundenes arbejde med at mindske frafaldet blandt unge.

Dette gøres gennem to trin:

1. At identificere faktorer på især holdplan som er særligt vigtige for unges trivsel, motivation og fortsættelse i foreningsidræt.
2. At udvikle forskningsbaserede anbefalinger til, hvordan foreningsidrætten kan fremme unges trivsel i og fortsættelse med idræt.



Teoretisk og forskningsmæssigt udgangspunkt

Self-Determination Theory (SDT) (Deci & Ryan 2000) er den mest anvendte motivationsteori i idrætspsykologisk forskning. I SDT-baseret forskning har *Indre motivation*, som er en lystbåret motivation til aktiviteten for aktivitetens egen skyld, vist sig at have stor betydning for unges fortsættelse i idræt (Owen et al., 2014). Centralt i SDTs beskrivelse af indre motivation er, at individer i en specifik aktivitet skal have følelsen af kompetence, sociale relationer og autonomi, og i jo højere grad, disse følelser er til stede, desto mere vil individet trives i og dermed være indre motiveret for at deltage i aktiviteten (Ryan et al., 2000). Dermed øges chancen for fastholdelse over længere tid (Biddle et al., 2015; Owen et al., 2014).

Achievement Goal Theory (AGT) er en anden idrætspsykologisk teori, som er relevant for at forstå motivation, særligt oplevelsen af at føle sig kompetent. I AGT skelnes mellem mestrings- og resultatfokus. Forskning peger på, at særligt mestringsfokuserede miljøer har en positiv effekt på individers indre motivation (Curran et al., 2015; Ommundsen et al., 2010). Det har de, fordi det skaber flere muligheder for at opleve kompetence, og fordi det skaber mindre rivalisering og dermed bedre sociale relationer på holdet (Reinboth et al., 2004; Sarrazin et al., 2002). Modsat medfører resultatfokuserede miljøer et øget pres på udøverne, hvilket har en negativ effekt på trivsel og indre motivation (Duda, 2013; Sarrazin et al., 2002). Det gør de, fordi det går ud over relationerne på holdet samt spillernes oplevelse af kompetence og selvbestemmelse (Bartholomew et al., 2011; Ommundsen et al., 2010).

Forskning på området viser, at træneren ofte er omdrejningspunktet for det motivationelle miljø på holdet (Curran et al., 2015; Ntoumanis & Biddle, 1999). Empowering Coaching er et forskningsbaseret trænerudviklingsprogram med udgangspunkt i SDT og AGT (Duda, 2013). Programmet identificerer fem aspekter af træneradfærd, som er afgørende for det motivationelle miljø på et idrætshold. De første tre aspekter er mestringsfokus (fra AGT) samt autonomistøttende og socialtstøttende adfærd (inspireret af SDT). Disse kaldes empowering, fordi de fremmer muligheden for, at deltagerne i miljøet oplever kompetence, positive relationer og selvbestemmelse (Appleton et al., 2016). De sidste to aspekter, resultatfokus (AGT) og kontrollerende adfærd (SDT), kaldes disempowering, fordi de har vist sig at skabe mistrivsel og fald i motivation (Appleton & Duda, 2016).



Ovennævnte forskning omkring holdmiljø, motivation og fortsættelse blandt unge idrætsudøvere er i overvejende grad fra andre vestlige lande. Forklaringskraften af de fem aspekter af træneradfærd som er identificeret i *empowering coaching*, er endnu ikke undersøgt i longitudinelle studier af fortsættelse. Ligeledes er interaktionen mellem mestrings- og resultatfokus ikke undersøgt, hvilket i dette projekt muliggøres ved at bruge strukturelle ligningsmodeller. Årsager til frafaldet blandt unge i det særlige foreningsliv i Danmark er i meget lille grad undersøgt videnskabeligt, og der er ikke anvendt en motivationspsykologisk tilgang, som ellers i andre lande har kunnet forklare frafald. Derfor er der behov for at undersøge, hvordan det trænerskabte motivationelle miljø, influerer på unge udøvers motivation og fortsættelse på sigt, samt hvilke aspekter det er vigtigst, at trænere fokuserer på i skabelsen af et motiverende miljø i dansk ungdomsidræt.

Dette leder op til følgende overordnede hypotese for den motivationspsykologiske del af forskningsprojektet:

Det trænerskabte motivationelle miljø har betydning for, hvorvidt danske idrætsudøvere i alderen 13-19 år motiveres af og fortsætter med foreningsidræt.

Mere specifikt er hypoteserne, at:

- jo højere grad af mestringsfokus, autonomi og social støtte, jo højere grad af indre motivation og fortsættelse efter et år.
- jo højre grad af resultatfokus og kontrollerende adfærd, jo lavere grad af indre motivation og fortsættelse efter et år.
- den negative effekt af resultatfokus på motivation og fortsættelse kan forklares med, at det er forbundet med lavere mestringsfokus.
- sammenhængene mellem det motivationelle miljø og fortsættelse med idræt kan forklares med, at de tre psykologiske behov, som er afgørende for indre motivation, i højere grad opfyldes i idrætsmiljøer, der er empowering, og svækkes i idrætsmiljøer, der er disempowering.



Metode

Pilotprojekter

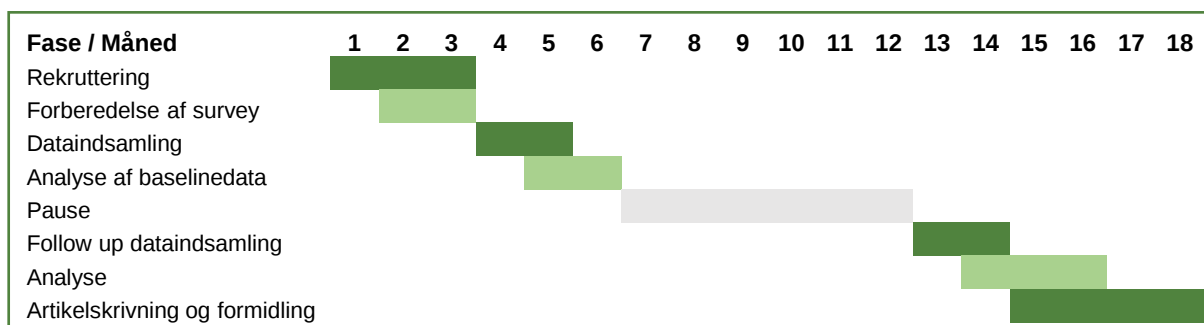
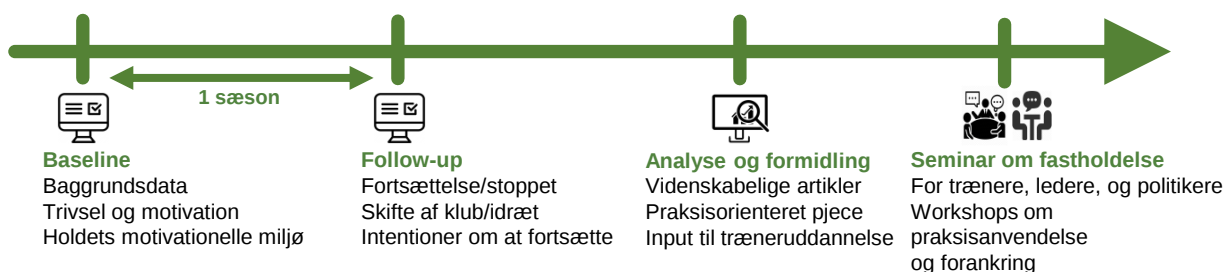
Angående betydning af motivationelle forhold for unges fortsættelse i idræt har projektgruppen sammen gennemført to mindre tværsnitsspørgeskemaundersøgelser i Dansk Volleyball Forbund og DBU Sjælland, som har medført interessante og relevante resultater angående motivation og frafald blandt unge udøvere. Disse to projekter har givet nyttig erfaring med, hvordan de anvendte psykometriske målinger kan gøres endnu bedre, hvilke målinger der fungerer godt i konteksten foreningsidræt for danske unge, og hvilke der ikke gør. Dette arbejde har været uden ekstern finansiering. Begge projekter er pt blevet til manuskripter der beskriver resultaterne og validerer spørgeskemaerne (Elsborg et al., in prep; Nielsen et al., in prep).

Design og tidsplan

Undersøgelsens design et prospektivt kohorte studie (Blumenthal et al., 2001; Craig et al., 2012). Ved dette design opnås viden om kausalitet angående sammenhængen mellem klubmiljø, motivation og fortsættelse samtidigt med, at der sikres høj ekstern validitet.

Undersøgelsens dataindsamling vil foregå ved to elektroniske spørgeskemaundersøgelser udsendt via personlige e-mails med et års mellemrum (i to forskellige idrætssæsoner). Spørgeskemaerne sendes ud via e-mail til medlemmer i alderen 12-20 år i otte store idrætsforbund bestående af holdidrætterne (fodbold, håndbold og basketball) og de individuelle idrætter (badminton, svømning, tennis, ridning og gymnastik). Tilsammen havde de otte forbund 706.716 medlemmer under 20 år fordelt på 4760 foreninger i deres medlemsregistre i 2017. Distribuering af spørgeskema sker i samarbejde med de involverede forbund og deres foreninger tilpasset forbundets og foreningernes struktur omkring medlemsregistre mm.

Nedenstående to figurer beskriver det overordnede design og forløb af dataindsamling, analyse og formidling.



Målinger

Ved baseline måles følgende konstrukter via validerede spørgeskemainstrumenter, som vi har oversat og genvalideret på dansk på 1.762 unge fodboldspillere i DBU Sjælland og 548 unge idrætsudøvere på Oure Idrætskøjskole (Elsborg et al., in prep.).

Konstrukt	Spørgeskemainstrument	Reference
Trivsel, og motivation i idrætten	Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire	Markland & Tobin, 2004; Wilson et al., 2006
	The Basic Psychological Needs in Exercise Scale	Vlachopoulou et al., 2013; Markland et al., 2013
Intentioner om at fortsætte	Intention to Continue in sport	Quested et al., 2013
Holdets motivationelle miljø	Coach-created Empowering and Disempowering Motivational Climate Questionnaire	Appleton et al., 2015

Desuden indsamles data om deltagernes alder, køn og niveau.

Et år senere udsendes et kort follow-up spørgeskema til deltagerne. Her indsamles data om, hvorvidt deltagerne stadig er aktive indenfor idrætten, om de har skiftet til anden klub, og om de har skiftet idræt (herunder også kommerciel og selvorganiseret idræt), samt begrundelser for at de evt. er stoppet/skiftet.

Statistiske analyser

På baggrund samtaler med projektets praksispartnere, regner vi med at mindst 2000 af foreningerne vil deltage i undersøgelsen. På baggrund af vores pilotprojekter, hvor vi anvendte forbundenes medlemsregistre til at rundsende elektroniske spørgeskemaer til unge idrætsudøvere, regner vi med en besvarelsesprocent på ca. 50 % ved første dataindsamling ($N=ca. 175.000$) og heraf igen 75 % ved followup et år efter ($N=ca. 131.000$). Da R^2 for de centrale forklarende variable er mellem 10 % og 40 % i lignende udenlandske undersøgelser (f.eks. Appleton et al., 2015; Owen et al., 2014) vil projektet have rigeligt statistisk power til at påvise de sammenhænge, som er af relevant betydning i praksis.

Repræsentativiteten af stikprøverne i undersøgelsen undersøges via en frafaldsanalyse, som sammenligner undersøgelsens respondenter med hele populationen af unge udøvere i forbundenes og foreningernes registre angående alder, køn og niveau. Sker der frafald af hele foreninger, sammenlignes disse foreninger med de deltagende angående karakteristika som størrelse og niveau.

Validiteten af de psykometriske målinger undersøges ved konfirmatorisk faktoranalyse (CFA) og pålideligheden undersøges ved at udregne Cronbachs alfa værdier. Sammenhænge mellem faktorer i idrætsmiljøet, udøvernes oplevelser og trivsel samt udøvernes frafald efter et år undersøges i stiganalyse (path and mediation analysis) i multilevel strukturelle ligningsmodeller (multilevel SEM). SEM modeller og CFA validering udføres i R package lavaan (Rosseel, 2012), mens cronbachs alfa værdier udregnes i R Package Psy (Falissard, 2012).

Etiske overvejelser

Deltagelse i projektet er frivillig, og alle vil kunne trække sig når som helst. Alle data vil blive anonymiseret ved at bruge ID-koder i datasættene. Nøglefiler, som forbinder ID koder med navne og e-mails, vil under projektet blive opbevaret i et separat sikret drev på Institut for Idræt og Ernæring. Der vil i spørgeskemaerne ikke spørges til følsomme emner som f.eks. religion eller seksualitet. Inden projektets opstart ansøges videnskabsetisk komite og datastyrelsen om godkendelse.

Formidling og praktisk forankring

Projektet vil skabe viden, som er relevant for mange af de nuværende og eventuelt nye indsatser rettet mod at mindske frafaldet fra idræt blandt unge (f.eks. DGI's Unge-Taskforce og DIF's Idrætsmiljø for Unge).

Resultaterne vil blive anvendt til udvikling af træneruddannelser i forbundene, som med den nye viden i højere grad kan beskrive, hvad der kendetegner et idrætsmiljø og træneradfærd, som fremmer unges trivsel, motivation og fortsættelse, samt ikke mindst hvordan man opnår dette.

Resultaterne fra undersøgelsen, samt anbefalinger til praksis som kan udledes af disse, vil blive formidlet i DIF's og DGI's medlemsblade og hjemmesider samt i de involverede specialforbunds medlemsblade og hjemmesider. Der vil i samarbejde med DIF og DGI udgives en populærformidlende pjece, som beskriver undersøgelsens resultater, og de tiltag og praksisser som undersøgelsen viser, kan skabe et mere motiverende trivselsfremmende idrætsmiljø for unge.

Der udgives fire videnskabelige artikler omhandlende projektets metoder og resultater.

Ved projektets afslutning afholdes der i samarbejde med DIF og DGI et et-dags seminar på Sjælland og et i Jylland for foreningsidrættens trænere, ledere og politikere, hvor projektets resultater formidles efterfulgt af workshops omhandlende, hvordan deltagerne anvender dem i deres egen forening, og der afsluttes med diskussion af, hvordan anbefalingerne forankres i organisationerne og foreningerne, ikke mindst i de forbund og foreninger som ikke deltager i projektet i første omgang.



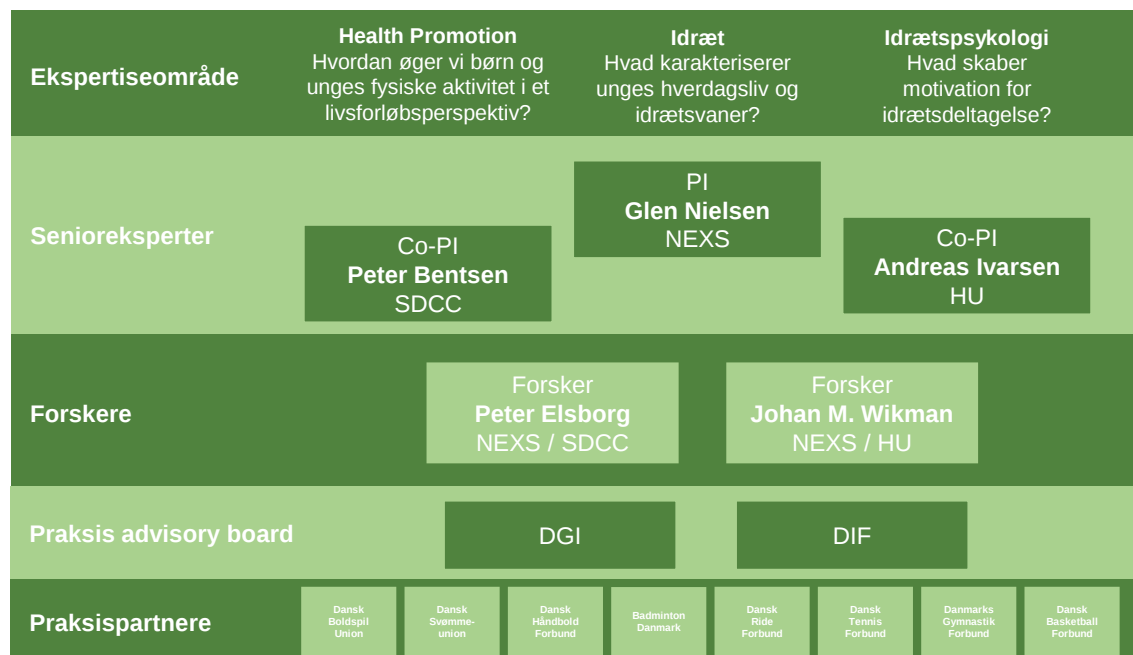
Projektets realiserbarhed og organisation

Projektet ledes af lektor Glen Nielsen, som har tidligere erfaring med at lede lignende store forskningsprojekter og er ekspert i sammenhængen mellem børn og unges hverdagsliv og deres idrætsvaner. Projektet ligger i spændingsfeltet mellem idrætspsykologi og sundhedsfremme, og derfor trækkes på ekspert i statistik og anvendt idrætspsykologi Andreas Ivarsson fra Halmstads Universitet og Prof. Peter Bentsens ekspertise i sundhedsfremme, interventions og implementeringsforskning.

Forskergruppen, lektor Glen Nielsen, postdoc Peter Elsborg og lektor Johan Wikman, som skal gennemføre projektet, har tidligere arbejdet sammen om at anvende teoretiske begreber og psykometriske instrumenter fra idræts- og motivationspsykologien til at undersøge og forklare, hvad der fremmer befolkningens motivation og deltagelse i idræt og motion (se f.eks. Elsborg et al., 2017, Nielsen et al., 2014, Wikman et al., 2018). Derudover har de to forskere, som skal udføre det primære forsknings- og formidlingsarbejde, praktisk erfaring med at fremme trivsel og motivation på idrætshold gennem deres tidligere virke som praktiserende idrætspsykologiske konsulenter.

Projektet støttes af otte af de største idrætsforbund i Danmark – Dansk Boldspil Union, Dansk Svømmeunion, Danmarks Gymnastik Forbund, Badminton Danmark, Dansk Håndbold Forbund, Dansk Tennis Forbund og Dansk Ride Forbund (se uploadede støtteskrivelser). Deres rolle er primært at bistå rekrutteringen af foreninger og dermed deltagere til projektet. I projektets nationale advisory board sidder de to paraplyorganisationer for dansk foreningsidræt, Danmarks Idrætsforbund (DIF) og Danske Gymnastik og Idrætsforeninger (DGI). Deres rolle er især at bidrage til formidling af projektets resultater og praktiske anbefalinger på to seminarer, gennem trænerkurser og på deres hjemmesider.

Nedenstående figur illustrerer forskernes, forskerinstitutionernes og de involverede forbunds kombinerede ekspertiseområde, som sammen sikrer projektets realiserbarhed og formidlingsmæssige kvalitet.



Referencer

- Appleton, P. & Duda, J. (2016). Examining the interactive effects of coach-created empowering and disempowering climate dimensions on athletes' health and functioning. *Psychology Of Sport And Exercise*, 26(C), 61-70. (EDMCQ-C). *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 53–65.
- Appleton, P., Ntoumanis, N., Quested, E., Viladrich, C. & Duda, J. L. (2016). Initial validation of the coach-created Empowering and Disempowering Motivational Climate Questionnaire (EDMCQ-C). *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 53–65.
- Bartholomew, K.J., Ntoumanis, N., Ryan, R.M., Bosch, J.A. & Thøgersen-Ntoumani, C. (2011). Self-determination theory and diminished functioning: the role of interpersonal control and psychological need thwarting. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(11): 1459-1473.
- Biddle, S.J.H., Mutrie, N., and Gorely, T. (2015). *Psychology of physical activity*. Chapter 9. London, Routledge.
- Blumenthal, U. J., Fleisher, J. M., Esrey, S. A., Peasey, A. (2001). Chapter 7: Epidemiology: a tool for the assessment of risk. In Fewtrell, Lorna; Bartram, Jamie. *Water Quality: Guidelines, Standards, and Health*
- Cid, L., Monteiro, D., Teixeira, D., Teques, P., Alves, S., Moutão, J., Silva, M. & Palmeira, A. (2018). The Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire (BREQ-3) Portuguese-Version: Evidence of Reliability, Validity and Invariance Across Gender. *Frontiers in psychology*, 9, 1940. doi:10.3389/fpsyg.2018.01940
- Craig, P, Cooper C, Gunnell D, Haw, S., Lawson, K., Macintyre, S. & Thomson, S. (2012) Using natural experiments to evaluate population health interventions: new Medical Research Council guidance *J Epidemiol Community Health* 012;66:1182-1186
- Crane, J., & Temple, V. (2015): A systematic review of dropout from organized sport among children and youth. *European Physical Education Review*, 21(1): 114–131.
- Curran, T., Hill, A. P., Hall, H. K., & Jowett, G. E. (2015). Relationships between the Coach-Created Motivational Climate and Athlete Engagement in Youth Sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 37 (2), 193–198.
- DBU. (2007). Hvorfor stopper unge med at spille klubfodbold? DBU Bulletin. Nr. 10. s. 1-5
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits, human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11 , 227-268.
- DIF (2017): Medlemstal 2017. In. [https://www.dif.dk/da/politik/vier/medlemstal#Desamlede medlemstalforDIFogDGI](https://www.dif.dk/da/politik/vier/medlemstal#Desamlede%20medlemstalforDIFogDGI) (set d. 04.12.18)
- Duda, J. L. (2013). The conceptual and empirical foundations of Empowering Coaching TM: Setting the stage for the PAPA project. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11 (4), 311–318.
- Elsborg, P., Offersen, U., Madsen, E.E., Wikmann, J-M., Melby, P.S., Nielsen, G., & Elbe, A-M (in prep). Danish translation and validation of the coach-created Empowering and Disempowering Motivational Climate Questionnaire (EDMCQ).
- Elsborg, P., Wikman, J. M., Nielsen, G., Tolver, A., & Elbe, A-M. (2017). Development and initial validation of the volition in exercise questionnaire (VEQ). *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 21(2), 57-68. DOI: 10.1080/1091367X.2016.1251436
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J. & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *Int JBehav NutriPhysl Act* 10: 98.
- Falissard, R. (2012). psy: Various procedures used in psychometry. R package version 1.1. <https://CRAN.R-project.org/package=psy>
- Fester, M. & Gottlieb, P. (2018). Idrætten i tal 2017 – Status på foreningsidrætten i Danmark. Danmarks Idrætsforbund.
- Ibsen, B., Elmose-Østerlund, K., Feiler, S., Breuer, C., Seippel, Ø., Van der Roest, J-W., & Scheerder, J. (2018). Democratic participation in voluntary associations. A multilevel analysis of sports clubs in Europe. *VOLUNTAS: International Journal of Voluntary and Nonprofit Organizations*.
- Markland, D. & Tobin, V. (2004). A modification of the Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire to include an assessment of amotivation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26, 191-196.
- Markland, S. P., Asci F. H., Cid, L., Ersoz, G., González-Cutree, D. & Moreno-Murciae J. A. (2013). Cross-cultural invariance of the basic psychological needs in exercise scale and need satisfaction latent mean differences among Greek, Spanish, Portuguese and Turkish samples. *Psychology of Sport and Exercise*, 14, 622-631
- Mullan, E., Markland, D. & Ingledew, D.K (1997). A graded conceptualisation of self-determination in the regulation of exercise behaviour: Development of a measure using confirmatory factor analytic procedures. *Personality and Individual Differences* , 23(5), Pages 745-752,

- Nielsen, G, Wikman J M, Jensen C J, Schmidt J F, Gliemann L, & Andersen T.R. (2014). Health promotion: The impact of beliefs of health benefits, social relations and enjoyment on exercise continuation. *Scand JMed ScienceSports*. 24 (Suppl. 1): 66-75.
- Nielsen, G, Wikman, J. M. & Elsborg, P. (in prep). The importance of motivational climate for motivation and continuation in recreational and elite volleyball - a cross sectional study of volley ball players on different levels across Denmark
- Ntoumanis, N., & Biddle, S. J. H. (1999). A review of motivational climate in physical activity. *Journal of Sports Sciences* , 17(8), 643–665.
- Ommundsen, Y., Lemyre, P.N., Abrahamsen, F. & Roberts, G.C. (2010). Motivational climate, need satisfaction, regulation of motivation and subjective vitality – a study of young soccer players. *International Journal of Sport Psychology*, 41(3): 216-242.
- Ottesen, L., & Skjerk, O. (2006). Inaktivitetsundersøgelse: gennemført for Det Nationale Råd for Folkesundhed og Indenrigs- og Sundhedsministeriet. Sammenfatning. København: Institut for Idræt, Københavns Universitet
- Owen, K., Smith, J., Lubans, D., Ng, J. & Lonsdale, C. (2014). Self-determined motivation and physical activity in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Preventive Medicine* , 67, 270-279.
- Pelletier, L.G., Fortier, M.S., Vallerand, R.J. & Brière, N.M. (2001). Associations among perceived autonomy support, forms of self-regulation, and persistence – a prospective study. *Motivation and Emotion*, 25(4): 279-306
- Pilgaard, M. og Rask, S. (2016) "Danskernes motionsvaner", 1. udgave, København, Idrættens analyseinstitut
- Quested, E., Ntoumanis, N., Viladrich, C., Haug, E., Ommundsen, Y., Van Hove, A., Merce, A., Hall, J., Howard, K., Zourbanos, N. & Duda, J. L. (2013). Intentions to drop-out of youth soccer: A test of the basic needs theory among European youth from five countries. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(4), 395–407.
- Rask, S. (2017). Teenageres idrætsvaner. IDAN, Idrættens analyseinstitut.
- Reinboth, M., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2004). Dimensions of Coaching Behavior, Need Satisfaction, and the Psychological and Physical Welfare of Young Athletes. *Motivation and Emotion* , 28(3), 297–313.
- Rosseel, Y. (2012). lavaan: An R Package for Structural Equation Modeling. *Journal of Statistical Software*, 48(2). <https://doi.org/10.18637/jss.v048.i02>
- Ryan, R., Deci, E., Fowler, R. D., Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist* , 55(1), 68-78.
- Sarrazin, P., Vallerand, R., Guillet, E., Pelletier, L. & Cury, F. (2002). Motivation and dropout in female handballers – a 21-month prospective study. *European Journal of Social Psychology*, 32(3): 395-418.
- Vlachopoulou, S. P., Asci F. H., Cid L., Ersoz G., González-Cutree D., Moreno-Murciae J. A. & Moutão, J. (2013). Cross-cultural invariance of the basic psychological needs in exercise scale and need satisfaction latent mean differences among Greek, Spanish, Portuguese and Turkish samples. *Psychology of Sport and Exercise* 14: 622-631
- Wikman, J. M., Elsborg, P., Nielsen, G., Seidelin, K., Nyberg, M. P., Bangsbo, J., Hellsten, Y. & Elbe, A-M. (2018). Are team sport games more motivating than individual exercise for middle-aged women? A comparison of levels of motivation associated with participating in floorball and spinning. *Kinesiology* , 50(1), 34-42.
- Wilson, P.M., Rodgers, W.M., Loitz C.C. & Scime, G. (2006). "It's who I am...really!" The importance of integrated regulation in exercise contexts. *Journal of Biobehavioral Research*, 11, 79-104
- Østergaard, S. (2007). Farvel til fodbold? Hvorfor fravælger 13-18 årige klubfodbold I KBU regi? – en rapport om frafald. Center for Ungdomsstudier og Religionspædagogik.
- Østerlund, K. & Seippel, Ø. (2013). Does membership in civil society organizations foster social integration? The case of Danish voluntary sport organizations. *Journal of Civil Society*, 9(4), 391-413.