



Dansk Skøjte Union

Idrættens Hus
Brøndby Stadion 20
2605 Brøndby
Tlf: +45 28 74 82 10
Email: office@danskate.dk
Web: www.danskate.dk

Motiverende idrætsmiljøer for piger

Af Emil Peter Søhus



Indledning

Denne artikel er både tiltænkt

Artiklen bygger primært på viden fra Danmarks Idrætsforbunds (DIF) rapport med titlen *Gode idrætsmiljøer for piger – Indsigt, inspiration og redskaber til trænere*. I artiklen vil en række hovedpointer og nøgletal blive fremhævet. Der vil også blive benyttet nøglebegreber fra artiklen *Motivation* (Søhus, 2019). Nøglebegreberne vil også kort blive berørt her, når de nævnes, så denne artikel kan godt læses alene, men det anbefales, at man først orienterer sig i førnævnte artikel, som fås via dette link <https://www.danskate.dk/sliberummet-nyheder/bestyrelsesarbejde/grundviden-om-motivation/> eller ved henvendelse til Dansk Skøjte Unions (DSU) på office@danskate.dk.

Ønskes det at læse hele DIF's rapport om gode idrætsmiljøer for piger, findes den via dette link: <https://www.dif.dk/da/forening/uddannelse/udgivelser/boern-s-og-s-unge/gode-s-idraetsmiljoer-s-piger>

Derudover er der også oprettet et E-læringskursus om emnet. Kurset tager i sig selv ca. 60 min., men der er mulighed for at gå endnu mere i dybden undervejs via en række videoer. E-læringskurset kan tilgås hos DIF via dette link <https://ie.dif.dk/ng/core-ng/#/publicwebshop/product/74> eller i DSU's sliberum via: <https://www.danskate.dk/sliberummet-nyheder/e-laering-om-gode-idraetsmiljoer-for-piger/>

Rapporten, som artiklen her bygger på, er et resultat af en spørgeskemaundersøgelse foretaget i 2016 blandt 80 idrætsmiljøer fra ti forskellige sportsgrene. I alt 754 piger besvarede spørgeskemaet, hvoraf to ud af tre var 15-16 år gamle. 72,8 % af de besvarede betegner sig selv som eliteudøvere og 27,2 % procent som breddeudøvere.



Præstationskultur

I sportens verden har der historisk set primært hersket en udpræget præstationskultur, vinderne hylde med medaljer og stor anerkendelse. Det er vinderen, man husker, og at vinde kræver hård træning og en total strukturering af sit liv ud fra sportens præmisser. Udfordringen ved dette er dog, at det i høj grad er en ydre motivationsform, der tales til her, og ifølge tidligere studier er det kun ca. 10 % af udøverne i aldersgruppen 11-15, der motiveres af denne form for ydre motivation, som oftest handler om et krav om at vinde¹.

Til ovenstående kan det nævnes, at tendensen i sporten lige nu peger i retning af, at ungdomsidrætten er blevet yderligere intensiveret med flere træningstimer, øget antal kampe, konkurrencer og turneringer, højere krav om deltagelse samt tidligere specialisering². Disse typisk ydre motivationsformer, der bygger på krav, kan i høj grad gå ud over udøvernes psykologiske behov for selv-/medbestemmelse (autonomi). Derfor er det yderst nødvendigt, at vi inden for sportens verden bliver klogere på, hvad det egentlig er, der motiverer og skaber trivsel blandt vores udøvere.

Fællesskaber bliver mere attraktive

Ud fra den undersøgelse, der ligger bag rapporten *Gode idrætsmiljøer for piger – Indsigt, inspiration og redskaber til trænere*, kan det tydeligt ses, at det sociale bliver mere og mere attraktivt, når de unge piger starter i gymnasiet. Derved kan det altså tyde på, at vores psykologiske behov for at have gode relationer til andre mennesker i de miljøer, vi bevæger os i, begynder at træde mere i forgrunden i netop de år. Samtidig er det store flertal af pigerne meget ambitiøse i alle de arenaer de indgår det være sig i skolen, sporten eller andre sammenhænge. Deres sport bliver altså blot en af mange bolde, der skal jongleres på samme tid. I en travl og ny hverdag skulle sporten meget gerne være det frirum, der giver pigerne mulighed for at få en pause. Desværre ser det ud til, at en udpræget perfektionisme¹ samt et stort behov for kontrol og præstationstrang gør, at idrætten kan have den modsatte effekt på pigerne. Vi kan også se fra andre undersøgelser, at antallet af piger med besvarelsen *Høj livstilfredshed* er faldet med 30 % fra 2002 til 2014. Den generelle trivsel er altså desværre generelt på vej ned.

¹ Wang & Biddle, 2001; Wang et. al., 2002

² Jensen og Østergaard, 2018



Idrætten prioriteres anderledes

Idrætten begynder også at blive prioriteret anderledes, når først de unge piger begynder på en ungdomsuddannelse. Ungdomsuddannelsen bliver hurtigt det vigtigste for det store flertal, med sporten lige i hælene på en stærk andenplads. Selv om de to arenaer er de vigtigste for de unge piger, bliver de hurtigt genstand for dårlig samvittighed. Pigerne føler, at de mangler selvbestemmelse i deres hverdag, hvilket er et psykologisk behov, vi skal have opfyldt, før vi er stærkt indre motiveret for at deltage i en aktivitet. Det er derfor vigtigt, at vi finder ud af, hvordan vi kan give vores unge udøvere mere selv-/medbestemmelse i deres idræt. Den dårlige samvittighed betyder at glæde og den indre motivation bliver erstattet af en ydre motivation om, at man bør møde op. Pigerne oplever, at der er en uskreven regel om, at man bare skal komme til konkurrencer, samtidig med at 12 tallet indirekte er blevet det eneste acceptable resultat i skolen. Erstattes den indre motivation helt af den ydre, vil der oftest ikke gå lang tid, før udøveren falder fra og dropper ud af sin sport. Det kan være svært at sige, hvordan dette kan imødekommes. Det ser via DIF's undersøgelse ud til, at individuelle aftaler med pigerne om deres træningsmængde desværre ikke hjælper. Autonomi (selvbestemmelse) er generelt en rigtig god ting at give sine udøvere, men det kan i for store mængder godt virke uoverskueligt i længden, hvis der hele tiden skal træffes endnu et valg og endnu et valg. Dette mærker trænerne måske ikke, da pigerne gerne vil fremstå som om, de har styr på tingene.



Pigerne har travlt

Nedenstående tabeller bekræfter, at pigerne har meget at se til, da hele 42,2 % er enige i, at *Tankerne om det andet, jeg skal nå, fylder for meget*, og det kan gøre, at man ikke glæder sig til træning (tabel 2). Ligeledes angiver 53,5 %, at de er enige i, at det, at *de hellere vil prioritere deres tid anderledes*, kunne få dem til at stoppe med at dyrke sport (tabel 2).

Tabel 2 - Hvad kan gøre, at man ikke glæder sig til at komme til træning?

	Enig	Ingen af delene	Uenig
Jeg føler mig utryg ved min træner	6,6	10,7	82,7
Jeg føler mig utryg ved mine holdkammerater	7,2	13,8	79,0
Jeg føler mig uden for	9,8	12,6	77,6
Jeg er bange for at lave fejl	21,9	22,7	55,4
Jeg synes ikke, sporten er sjov	6,6	8,7	84,7
Træningen er for seriøs	4,8	16,9	78,4
Træningen er for useriøs	15,5	19,3	65,2
Tankerne om det andet, jeg skal nå, fylder for meget	42,2	26,0	31,8

Hvad kan gøre, at man ikke glæder sig til at komme til træning? (procent)

Tabel 1 - Hvad tror du kunne få dig til at stoppe med at dyrke sport?

	Enig	Ingen af delene	Uenig
Jeg vil hellere prioritere min tid anderledes	53,5	22,1	24,4
Jeg er skadet	29,5	15,1	55,4
Jeg/holdet udvikler mig/os ikke længere	24,5	20,4	55,1
De andre på holdet stopper	20,4	16,9	62,7
Jeg/vi taber oftere end jeg/vi vinder	17,8	22,0	60,2
Jeg kan ikke med den nye træner	16,7	16,7	66,7
Det sociale på holdet er ikke lige mig	14,0	19,0	67,1
Niveauet på holdet er ikke passende for mig	12,8	23,3	63,8
Klubben kan ikke tilbyde mig mere/der er ikke hold på mit niveau	11,2	17,8	70,9
Jeg bliver ikke udfordret	11,2	17,0	71,4
Jeg er flyttet og kunne ikke finde et nyt hold, der sagde mig noget	3,1	9,4	87,5

Hvad tror du kunne få dig til at stoppe med at dyrke sport? (procent)



Det ser desværre ikke ud til at fungere, at pigerne selv skal tage beslutningen om fravalg af træningspas. Presset fjernes ikke fra pigerne ved at give dem et valg her. Presset flyttes blot, da pigerne stadig føler, at de går glip af noget og så ikke kan præstere i den arena. Hvis pigerne vælger ikke at møde op til træning, så vil frygten for, at de resterende løbere er blevet meget bedre eller har lært noget nyt, være tæt på at overdøve den frihed, de har fået ved at kunne bruge tiden på noget andet.

Den omstrukturering, der sker i hjernen i teenageårene, gør også, at de ikke altid har styr over deres følelsesmæssige reaktion eller har overblik over det større perspektiv, og de har svært ved at træffe beslutninger.

I Badminton Danmark har man tilgået det på den måde, at de anbefaler, at deres spillere bliver tvunget ned i træningstid, når de starter på gymnasiet, så de har tid til at vænne sig til det højere faglige niveau samt danne nye relationer og venskaber. Helt konkret er det i hele grundforløbsperioden, at atleternes træningstid bliver reduceret. Det er ikke sikkert, at det vil virke i alle arenaer, men det er et interessant initiativ, der kunne være værd at prøve af.

Trænerne

Det er også i skridtet ind i teenageårene, at nære relationer til andre voksne end deres egne forældre bliver vigtigere og vigtigere. Netop her spiller trænerne en stor rolle. Det er selvfølgelig ikke meningen, at træneren skal være hverken uddannelsesvejleder eller psykolog, men et minimum af viden om pigerne, både i og uden for sporten, er dog en vigtig faktor.

Pigerne har generelt set en higen efter at præstere, så i forhold til det samt den voldsomme præstationskultur, der er opbygget i store dele af sportsarenaen, er det vigtigt, at træneren påtager sig ansvaret for fejl, så pigerne kan få et presfrit præstationsrum. Et rum, hvori de kan få lov til at præstere og udvikle sig, men uden at de bliver holdt ansvarlige eller slået oven i hovedet for eventuelle fejl eller dårlige resultater ved konkurrencer. Tabel 3 viser, at pigerne *i høj grad* selv oplever, at de skaber et forventningspres til dem selv. Kun 3,1 % oplever, at de *slet ikke* skaber det. Derfor er vi nødt til at afhjælpe dem ved at skabe presfrie miljøer. Næsten hver femte oplever også *i høj grad* et præstationspres fra deres træner, hvilket også fortæller vigtigheden af ovenstående pointe.



Tabel 3 - Oplever du et forventningspres fra..

	I høj grad	I nogen grad	I mindre grad	Slet ikke
Trænere	17,3	50,8	22,2	9,7
Forældre	8,1	42,4	28,8	20,6
Lærere	14,9	40,6	18,8	25,7
Mig selv	64,7	26,3	5,9	3,1
Holdkammerater	8,8	35,6	33,0	22,7
Klassekammerater	3,4	20,0	31,6	45,0

Oplever du et forventningspres fra.. (procent)

En træner må gerne have forventninger til sine udøvere, men det må ikke være en forventning om et resultat. Pigerne i undersøgelsen peger selv på, at de ønsker forventninger om, hvordan man går til tingene – ikke præstation, altså helst forventninger som:

- "at du spiller med gejst"
- "at du ikke giver op"
- "at du tager initiativ til at prøve noget nyt"
- "at du i denne kamp forsøger at afdrible din direkte modstander mindst to gange"

Pigerne må gerne være perfektionistiske, men det skal være den positive form og ikke, hvor de måler sig selv ud fra et ideal om fejlfrihed. Det er interessant at kigge på, hvordan ovenstående positive forventninger fra andre sportsgrene kan konverteres til skøjteløb. Hvordan fokus kan flyttes fra at være en forventning om præstation og resultat til at være en forventning om attitude og måden, man går til tingene på.



Hvad motiverer pigerne mest?

En vigtig viden, der er værd at have med, er en bevidsthed om, hvad der generelt set motiverer pigerne mest. På baggrund af besvarelsene fra undersøgelsens spørgeskema er der nedenfor listet de motivationsfaktorer, der betyder mest for pigerne. Resultatet er i lighed med andre studier inden for emnet.

1. At udvikle mig sportsligt
2. At have det sjovt
3. Det er en god form for motion
4. At være sammen med mine venner/veninder
5. At blive den bedste på sigt

Selv om ovenstående er baseret på en bred vifte af udøvere, er det vigtigt at pointere, at det jo kan variere fra individ til individ. Derfor er det vigtigt at kende sine udøvere, og ud fra denne viden prøve at tale til den enkeltes motivation. Spørg dem om, hvad der er vigtigt for dem. Pigerne vil gerne høres. Derudover kan der ses en sammenhæng imellem pigernes oplevelse af at blive forstået af deres træner og pigernes trivsel. Det, at pigerne oplever at kunne snakke med deres træner, samt at træneren har en helt overordnet forståelse for hverdagens udfordringer, ser ud til at have en stor betydning for, hvordan den enkelte udøver oplever at trives til træning. For ca. 75 % af pigerne er det, at de oplever at kunne snakke med deres trænere, medvirkende til, at de trives godt i sporten. Interessant er det, at det *at vinde nu og her* ikke er at finde i blandt de fem vigtigste motivationsfaktorer generelt set. Pigerne vil gerne vinde på sigt, men den sportslige udvikling vægtes langt højere hos størstedelen af pigerne.



Afslutning

Nærværende artikels emne om *motivation, idrætsmiljøer og piger* er et yderst komplekst emne, og der bliver ikke brugt meget tid i artiklen her på konkrete forslag til, hvordan man kan imødekomme den viden, der videreformidles. Grundlaget for det er, at der med artiklen her ønskes at skitsere en række konkrete og afgørende pointer i forhold til de udfordringer, vi står overfor i forhold til de unge piger i foreningsidrætten. Det anbefales, at man tager DIF's E-læringskursus om netop dette emne. Kurset findes via dette link: <https://ie.dif.dk/ng/core-ng/#/publicwebshop/product/74>. Kurset indeholder konkrete tiltag og værktøjer, der med succes er blevet benyttet i foreninger, og forhåbentlig kan de danne inspiration til, hvordan vi kan tilgå udfordringerne i skøjtesporten. Kurset tager ca. 60 min. Der står godt nok, at kurset er tiltænkt trænerne, men som bestyrelsesmedlem er det også yderst relevant at kende til ens primære målgruppes styrker og svagheder, da det er bestyrelsen, der er ansvarlige for det miljø, de præsenterer deres medlemmer for.

Ønskes det at læse hele DIF's rapport om gode idrætsmiljøer for piger, findes den via dette link: <https://www.dif.dk/da/forening/uddannelse/udgivelser/boern-s-og-s-unge/gode-s-idraetsmiljoer-s-piger>



Litteratur

Badminton Danmark (2019). *Badminton Danmarks talentudviklingsstrategi 2020-2024*. Lokaliseret d. 14.02.2020 via <https://issuu.com/badmintondenmark/docs/talentudviklingsstrategi>

Due m.fl. (2015). *Skolebørnsundersøgelsen 2014*. Statens Institut for Folkesundhed

Grube Juul, K. & Østergaard, S. (2016). *Ung i en præstationskultur*. Frederiksberg. Forlaget Ungdomsanalyse.nu

Jensen, S. Y. M. & Østergaard, S. (2018). *Gode idrætsmiljøer for piger – Indsigt, inspiration og redskaber til trænere* (1. udgave). Danmarks Idrætsforbund.

Ottosen m.fl. (2014): *Fra talent til landsholdsspiller – talentudvikling af kvindelige fodboldspillere: en frafalds-/fastholdelsesundersøgelse af tidligere og nuværende kvindelige elitefodboldspillere indenfor DBU's talentsystem*. Institut for idræt og ernæring, Københavns Universitet

Rønhovde, L. I. (2011). *Under ombygning*. Hans Reitzels Forlag

Søhus, E. P. (2019). *Motivation*. Dansk Skøjte Union. Idrættens Hus. Brøndby. Tilgængelig på DSU's sliberum via <https://www.danskate.dk/sliberummet-nyheder/bestyrelsesarbejde/grundviden-om-motivation/>, eller ved at kontakte forfatteren på es@danskate.dk

Wang, C., & Biddle, S. (2001). Young people's motivational profiles in physical activity: A cluster analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 23(1), 1-22.

Wang, C., Chatzisarantis, N., Spray, C., & Biddle, S. (2002). Achievement goal profiles in school physical education: Differences in self-determination, sport ability beliefs, and physical activity. *British Journal Of Educational Psychology*, 72, 433-445.

Østergaard, S. (2009): *Farvel til fodbold*. DBU København