

HVORFOR VÆLGER UNGE PIGER SPORTEN FRA?

**”DER KOMMER ET TIDSPUNKT, HVOR MAN HELLERE VIL BRUGE
SIN WEEKEND PÅ AT GÅ TIL FEST END AT GÅ TIL TEST”**

CENTER FOR UNGDOMSSTUDIER 2018



INDHOLD

INTRODUKTION	5
ET VILKÅR: SPORTE ER IKKE PIGERNE FREMTID	7
GENERELLE TENDENSER	9
TENDENS #1 "ENTEN SÅ GØR MAN DET, ELLER OGSÅ GØR MAN DET IKKE"	11
TENDENS #2 DER KOMMER ET TIDSPUNKT, HVOR MAN HELLERE VIL BRUGE SIN WEEKEND PÅ AT GÅ TIL FEST END AT GÅ TIL TEST	13
ER DER FORSKEL PÅ DRENGES OG PIGERS SYN PÅ FRAVALGET AF SPORTE?	15
OPSAMLING OG AFSLUTTENDE BETRAGTNINGER	19
LITTERATUR	25

HVORFOR VÆLGER UNGE PIGER SPORTE FRA?

Stephanie Y. M. Jensen
Søren Østergaard

CENTER FOR UNGDOMSSTUDIER
1. udgave, 1. oplag 2018

Fotos: John Petersen

CENTER FOR UNGDOMSSTUDIER
Peter Bangs Vej 5B
2000 Frederiksberg
www.cur.nu
info@cur.nu

INTRODUKTION

Foreningsidrætten har en central betydning i den danske kultur. Mange børn, unge, voksne, seniorer, mænd og kvinder har eller har haft tilknytning til en idrætsforening. På trods af mange dystre forudsigelser om foreningsidrættens fremtid, kunne Danmarks Idrætsforbund i 2018 offentliggøre deres medlemstal fra 2017, der viser, at DIF og DGI har oplevet en fremgang i antallet af medlemmer. Særligt motionsidrætter har vundet fremgang, og især *seniorer* og *kvinder* vinder frem (Fester & Gottlieb, 2018).

Hvis der er vækst i DIF's og DGI's medlemstal, og der især ses en fremgang blandt kvinder, er det så relevant at tale om unge pigers fravalg af foreningsidrætten? Det vil vi komme nærmere ind på i det følgende.

På et mere overordnet plan har Idrættens Analyseinstitut undersøgt danskernes motions- og sportsvaner, og her finder man, at sport og motion generelt fylder mindre i børns og unges hverdag i takt med, at de bliver ældre. I "Danskernes Motions- og Sportsvaner 2016" fremgår det, at adelen af 16-19-årige, der dyrker sport eller motion i 2016 lå på det laveste niveau siden 1993 (Pilgaard & Rask, 2016).

Til spørgsmålet om hvorvidt man *normalt dyrker motion/sport*, svarer 87 pct. piger i alderen 10-12 år 'ja' mod 85 pct. drenge. 75 pct. piger i alderen 13-15 år svarer 'ja' mod 78 pct. drenge. Blandt de 16-19-årige svarer 59 pct. piger 'ja' mod 63 pct. drenge. Der sker altså en negativ udvikling fra 10-12 årsalderen, hvor pigerne

er lige så fysisk aktive som de jævnaldrende drenge – og endda en anelse mere end drengene. Men her fra vender kurven, hvilket betyder, at færre piger end drenge dyrker sport eller motion, og tendensen fortsætter op i 20'erne (Pilgaard & Rask, 2016).

I Idrættens Analyseinstituts undersøgelser af danskernes idrætsvaner stilles spørgsmålet, om man normalt dyrker sport/motion. Hertil er svarmulighederne 'Ja', 'Ja, men ikke for tiden' og 'Nej'. Til dette spørgsmål svarer 22 pct. af pigerne i alderen 16-19 år 'Ja, men ikke for tiden'. Ifølge Pilgaard & Rask (2016) er den primære årsag til, at den voksne gruppe holder pause fra sport/motion generelt, at man prioriterer andre ting i sin hverdag. Betyder det reelt, at de unge kvinder holder en pause fra sport/motion, eller er det i højere grad et udtryk for, hvordan de *tænker om* deres sports- og motionsvaner? Hvis vi ser på aldersgrupperne 20-29 år og 30-39 år gælder for begge grupper, at flere svarer 'Nej' til spørgsmålet om, hvorvidt de normalt dyrker sport/motion hvilket indikerer, at de unge kvinder i højere grad vælger sport/motion fra i teenageårene og ikke blot holder en pause, selvom det måske er deres intention at vende tilbage, når de sætter sporten på "pause".

Hvis vi igen vender blikket mod DIF's medlemstal, har vi mulighed for at få et mere præcist billede af, hvordan andelen af børn og unge, der dyrker idræt i en forening, fordeler sig på alder og køn. Fordelingen af antal medlemmer i alderen 0-24 år fordeler sig således:

	Drenge	Piger
0-12 år	303.686	277.742
13-18 år	145.053	105.656
19-24 år	86.993	47.075

Som det fremgår af ovenstående tabel, er foreningsidrætten, på trods af fremgang, altså noget udfordret på pige-siden. I en undersøgelse af gymnasieelever og deres idrætsvaner ses en tendens til, at de unge rykker fra foreningsidrætten over i de mere selvorganiserede former for idræt som f.eks. fitnesscenteret. Ifølge gymnasieundersøgel-

sen, angiver 50,1 pct. af pigerne, at de dyrker selvorganiseret idræt mod 35,4 pct. af drengene. 52,3 pct. af drengene angiver, at de både dyrker idræt i en forening og selvorganiseret idræt, hvilket er tilfældet for 35,3 pct. af pigerne (Willer & Østergaard, 2017). Således bakker undersøgelsen af danske gymnasieelever op om den tendens, der gennem en årrække har været en udfordring for foreningsidrætten: at de unge, især pigerne, vælger foreningsidrætten fra i takt med, at de starter på en ungdomsuddannelse (Willer & Østergaard, 2017).

Men hvad er det, der er på spil, når de unge piger vælger foreningsidrætten fra – enten til fordel for den selvorganiserede idræt eller for helt at give afkald på fysisk aktivitet?

HVEM ER DET, VI HAR INTERVIEWET?

For at blive klogere på, hvad der ligger bag pigernes overvejelser om at vælge sporten fra, har vi interviewet en række piger, der fortsat er aktive i sporten samt nogle piger, der har valgt sporten fra.

Den gruppe af piger (ti personer i alderen 15-19 år), der har valgt sporten fra, er på interviewtidspunktet i gang med en ungdomsuddannelse eller på efterskole. De ti piger har dyrket deres sport på enten elite- eller breddeniveau og kommer fra én af følgende sportsgrene: volleyball, cheerleading, TeamGym (gymnastik), fodbold, svømning og håndbold.

Derudover har vi interviewet 20 piger, der stadig dyrker sport og som har været en del af projektet "Gode idrætsmiljøer for piger"¹.

¹ <http://cur.nu/udgivelse/gode-idraetsmiljoer-for-piger/>

ET VILKÅR: SPORTEN ER IKKE PIGERNES FREMTID

Selvom størstedelen af de piger, som vi har interviewet, ikke går med tanker om at stoppe med deres sport inden for den nærmeste fremtid, så er det alligevel en tematik, som de med jævne mellemrum forholder sig til. Særligt overgangen til ungdomsuddannelser giver ofte anledning til fornyet refleksion om forholdet mellem oplevelses- og uddannelsesarenaen, hvor sidstnævnte, ifølge pigerne selv, er deres karrieremæssige fremtid. De piger, der på interviewtidspunktet fortsat dyrker deres sport, har vi bedt om at forholde sig til, hvad de tror, bliver årsagen til, at de en dag vælger sporten fra.

"DER ER NOGET ANDET, DER ER BLEVET VIGTIGERE"

For det store flertal af piger gælder, at sporten primært er en arena for oplevelser, hvor egne mål og lysten til aktiviteten er drivkraften (Jensen, 2016). De er bevidste om, at sporten kun er en aktivitet, der kan fylde i hverdagen i det omfang, at der er tid og overskud til at fokusere på både sport og skole. Det ser noget anderledes ud blandt jævnaldrende drenge, når vi ser på hvilken betydning, de tillægger sporten i hverdagen både her og nu og i fremtiden. Drengene ser i højere grad end pigerne sporten som en potentiel karrierevej, og derfor gælder det for flere drenge, at sporten og skolen tillægges mere lige værdi. For nogle drenge tillægges sporten endda mere værdi end skole og uddannelse

med drømme og ambitioner om en karriere inden for deres sport (Christensen & Sørensen, 2009).

Dette vilkår – at sporten ikke bliver pigernes karrieremæssige fremtid – er de unge piger i høj grad bevidste om. Nogle af de piger, der endnu ikke har valgt sporten fra, drømmer om, at sporten stadig kommer til at fylde noget i deres hverdag om 10 år, men de er samtidig bevidste om, at de skal fokusere på skolen og uddannelse, fordi sporten ikke kommer til at sikre dem økonomisk, og de derfor skal sikre sig en uddannelse. Nogle af pigerne ser udelukkende sporten som en "hobby", selvom de bruger op mod 20+ timer på den ugentligt. Selvom det var muligt, ville de ikke gøre sporten til deres levevej, for som en af pigerne forklarer, har hun andre planer med sit liv og har høje forventninger til sig selv om at gå uddannelsesvejen: "Jeg gør det [sporten], fordi jeg synes, det er sjovt. Ikke fordi jeg vil noget med det. Jeg vil noget andet med mit liv" (pige, 1.g).

Når sporten sættes på pause eller helt vælges fra, fordi man gerne vil prioritere andre ting i sin hverdag, skyldes det i høj grad, at skolen, og især gymnasiet, kræver mere tid:

"... jeg skal lave den der aflevering til i morgen, og 'Gud, jeg skulle mødes med dem i lektiecaféen', og der er en masse ting: jeg skal på arbejde... så må jeg skrive, jeg kommer lidt senere på arbejde' ... Jeg var nødt

til at begynde at prioritere, for jeg har også et arbejde ved siden af, og jeg har været nødt til at sige op på et andet arbejde og sådan nogle ting. Der var mange ting, og så blev jeg nødt til at prioritere: 'okay, det er vigtigt med skolen, jeg er nødt til at tjene nogle penge også' og sådan noget. Der er jo nogle ting, som man er nødt til. Og så når jeg selv kunne styre, hvornår jeg trænede, så tænkte jeg, så må det være et godt alternativ ... Men det der egentlig bare gjorde det, det var, at jeg bare ikke kunne have det. Jeg var meget overbebyrdet."

(pige, 1.g)

Denne pige har altså gjort sig samme overvejelse, som vi generelt ser blandt de unge, når sporten vælges fra: der er noget andet, der bliver vigtigere at prioritere (skolen), og ved at rykke fra den organiserede foreningsidræt til den selvorganiserede idræt i fitnesscenteret, kan hun selv styre, hvornår hun vil træne.

"JEG HAVDE FORESTILLET MIG, JEG SKULLE TRÆNE, TIL JEG VAR NØDT TIL AT STOPPE AF ALDERDOM ..."

I forlængelse af, at den manglende tid var årsag til, at hun valgte sin sport fra, da hun var startet i gymnasiet, erkender hun også, at det ikke var en let beslutning at tage:

"det var en ret svær beslutning, fordi det [sporten] havde været sådan en stor del af mit liv. Det havde fyldt så meget, og jeg havde været så glad for det. Det var virkelig sådan, at yndlingsdagene var virkelig mandag og onsdag, fordi jeg havde træning at se frem til. Og når der så kommer andre ting ind, så har jeg bare ikke tid til at glæde mig, føler jeg."

(pige 1.g)

At beslutningen om at stoppe med sporten var svær, skyldes sandsynligvis, at lysten til

og glæden ved sporten stadig var der. Det var ikke selve aktiviteten, der ikke længere var tilfredsstillende, men derimod den manglende tid og behovet for at prioritere anderledes. Inden denne unge pige startede i gymnasiet, havde hun ikke troet, at hun ville stoppe med sin sport, for som hun selv siger: "jeg havde forestillet mig, jeg skulle træne, til jeg var nødt til at stoppe af alderdom, så det [at vælge sporten fra] havde jeg slet ikke overvejet sådan seriøst".

En anden pige, der ligeledes har valgt sporten fra, fortæller også, at selvom det er nogle år siden, hun stoppede med svømning, så savner hun det stadig meget i perioder, men at der også er perioder, hvor det er meget rart, at sporten ikke længere er en del af hverdagen, "så der er lidt mere fritid, hvor man kan slappe af og være sammen med venner og få tid til lektier og sådan noget. Og det kommer der meget af, når man skal i gymnasiet, så der skal man også lige overveje, om det er det værd at have en fritidsinteresse. Hvis man også gerne vil få gode karakterer og sådan noget. Karaktererne kommer til at stå et sted" (pige, 10. klasse).

Det er altså et vilkår for de unge piger, at skole og uddannelse er deres karrieremæssige fremtid, hvilket for mange af pigerne bliver på bekostning af sporten, når de ikke længere føler, at de kan forene sport og skole, fordi det kræver mere af deres tid og energi at engagere sig 100 pct. på ungdomsuddannelsen både fagligt og socialt.

I det følgende vil vi skitsere en række generelle tendenser, der har vist sig ud fra de interviews, vi har lavet, og efterfølgende uddyber vi to af de tendenser, der synes at have størst betydning for pigernes fravalg af sporten.

GENERELLE TENDENSER

- **Uanset hvilket sportsligt niveau**, pigerne har ("elite" eller "bredde") **kredser deres overvejelser og tanker vedrørende fravalg af sporten om skole og uddannelse**, hvor de ser deres karrieremæssige fremtid. Det samme gælder for de piger, der enten er i gang med eller står over for at skulle påbegynde en ungdomsuddannelse.
- **Ingen af de piger, som vi har interviewet, er stoppet til deres sport, fordi de ikke længere gad eller var tilfredse med selve aktiviteten:** "Det [sporten] var sådan en stor del af mig, og jeg gav bare alt til den sport, så det [at skulle stoppe] kunne jeg slet ikke forestille mig. Det var slet ikke en mulighed, tænkte jeg ... jeg er også stadig lidt ærgerlig over, at jeg måtte stoppe ... men jeg tror, det var en god beslutning. Det var egentlig ikke fordi, jeg ikke ville sporten længere" (pige, 1.g).
- Både de piger, der aktuelt har valgt sporten fra, og de piger, der stadig er en del af sporten, forklarer deres reelle eller potentielle fravalg med, at **de "bliver/blev nødt til" at vælge sporten fra** på grund af manglende tid. De føler sig nødsaget til at prioritere, og i denne prioritering er det skolen, der udkonkurrerer sporten.
- **Sporten er til forhandling og er et tilvalg.** Det er skolen ikke. Skolen betragtes ikke som et muligt til- eller fravalg. Skolen er en såkaldt *skal-arena*, mens sporten er en *kan-arena*. Når aktiviteter relateret til skolen (lektier, afleveringer, sociale arrangementer mv.) bliver interessante at vælge til (eller svære at vælge fra), så

er fravalget af sporten ikke så svært: "jeg kan jo ikke lade være med at lave opgaver, og jeg kan ikke lade være med at arbejde og sådan noget, så jeg tænkte, okay, det må så være det [sporten], jeg vælger fra" (pige, 1.g).

- **'En god fremtid'** hænger ifølge pigerne uløseligt sammen med at **klare sig godt i skolen.**
- **"Jeg er stadig fysisk aktiv ... i fitnesscenteret."** For størstedelen af de piger, vi har talt med, er det stadig vigtigt for dem at være aktiv og holde kroppen i gang, og her bliver det lokale fitnesscenter en oplagt mulighed for at tilfredsstille dette behov, som kan passes ind, når der er tid til det:

"jeg blev bare lidt tiltalt af det der med, at jeg selv kunne lægge min ... altså jeg kunne selv styre, hvor meget tid, jeg brugte på det, og der var ikke noget mål, der preskede, altså der var ikke nogen konkurrence. Der var ikke nogen, der sagde, du skal kunne det her frem til den her konkurrence og sådan noget ... Så jeg tænkte, at hvis jeg selv kunne lægge mine tider, altså 'nu kan jeg se, at jeg ikke kan nå træning i dag, nå, så tager vi den i morgen'. Det kan man jo ikke rigtigt, når man har et hold, der står og venter på bestemte tider og sådan noget."

(pige, 1.g)

Selvom det er tilfredsstillende til en vis grad at kunne vedligeholde sin fysiske aktivitet, er der et andet behov, som fitnesscenteret ikke opfylder: "vi hyggede

os på holdet, grinte og sådan nogle ting, og det savner jeg bare helt vildt meget, fordi det har man altså ikke i et fitnesscenter". I forlængelse af dette fortæller den samme pige, at det at starte på gymnasiet til gengæld giver en form for social tilfredsstillelse. Hun forklarer, at når man starter på gymnasiet og kommer ind i en ny klasse, er der mange andre sociale sammenhænge, der kommer til at fylde i hverdagen, så det var ikke fordi, hun oplevede, at det at vælge sporten fra blev tomt – "det var bare noget andet, der ligesom blev til", som hun siger.

- **"Jeg savner det rigtig meget i hvert fald!"**

I forlængelse af ovenstående er der flere ting, som pigerne savner fra sporten, efter de er stoppet: fællesskabet og de oplevelser, som sporten gav dem. Sporten giver altså noget, som skolen og øvrige fritidsaktiviteter med venner og/eller familie ikke giver. Derudover savner pigerne også det at opnå resultater og nå sine mål. En af pigerne forklarer følelsen af afsavn til sporten således: "Jeg savner helt enormt meget det der med at stå inde i en konkurrencehal, hvor der er gejst og alt sådan noget der, men jeg har ikke tid til det. Jeg ville bare blive endnu mere stresset" (pige, 1.g).

Bliver disse små oplevelser af succeser i hverdagen, som sporten gav, erstattet af noget andet? Ikke på samme måde, er pigerne enige om, men "så fylder det også meget, hvis jeg lige nailer den tyskprøve dér og sådan nogle ting". Men **selvom det, at "naile" en tyskprøve, kan være en lille "sejr" i hverdagen, kommer det ikke i nærheden af "det unikke fællesskab", "det at træne rigtig meget", "stævnerne", "når man fejler hinanden op og støtter**

hinanden" og "det at lykkes med noget", som ifølge pigerne er det, de savner mest fra sporten.

- Selvom der er dele af livet med sport, som pigerne savner, erkender de også, at **det har været en lettelse for dem at få mere tid i hverdagen** til at prioritere skole, venner og andre sociale aktiviteter i fritiden – særligt de sociale aktiviteter, der relaterer sig til livet på gymnasiet. Til spørgsmålet om hvorvidt der har været nogle gode ting ved at have valgt sporten fra, svarer én af pigerne eksempelvis:

"Det var bare det der med, at man havde en masse frihed lige pludselig. Der var ikke en masse at leve op til på det plan i hvert fald, fordi det er der jo mange andre steder, både socialt og i skolen og sådan noget der, og på mit arbejde. Så lige den der, den kunne man ligesom tage af sine skuldre, og så blev man lige det lettere, ikke. Så det var nok en af de fordele, der var ved at stoppe, det var, at: 'du behøver ikke, inden du går i seng, ligge og gå i spa-gat og sådan noget', fordi det brugte jeg så meget tid på før."

(pige, 1.g)

En anden pige fortæller, at hun fik løftet sit niveau i skolen, da hun valgte sporten fra, fordi hun fik mere tid til at lave lektier, og at hun fik mere tid til at være sammen med sin familie og sine venner. Selvom pigerne i perioder savner at have sporten i deres hverdag, indrømmer de altså også, at det på flere områder har været en lettelse for dem, at de har dét mindre at se til i hverdagen.

TENDENS #1

"ENTEN SÅ GØR MAN DET, ELLER OGSÅ GØR MAN DET IKKE"

Vi er allerede bekendte med, at forventninger om at klare sig godt i gymnasiet bliver på bekostning af sporten for en stor gruppe af unge, ambitiøse piger. En tidligere volleyball-spiller forklarer, at gymnasiet fylder så meget, at det er blevet hendes "andet hjem", og at det er hele hendes hverdag, hvor det faglige og sociale fylder så meget, at der ikke også er plads til sporten. Flere af pigerne giver den begrundelse, at det blev for svært for dem at få hverdagen til at fungere, da de startede i gymnasiet, så længe man fortsatte med at have sporten på samme niveau som tidligere. Dette efterlader os med det nærliggende spørgsmål: hvorfor skruer de ikke bare lidt ned for sporten, mens de går i gymnasiet, så hverdagen kan fungere for dem med både sport og skole? Altså det, som vi måske kunne kalde "hyggebold".

Svaret på dette spørgsmål er enkelt: "Hyggebold" (forstået som at det er vigtigere for én, at aktiviteten stadig er en del af ens hverdag, end at man har ambitioner og forventninger til egne og holdets præstationer) er ikke en løsning for pigerne. At skære ned på aktiviteten (mindre tid og færre forpligtelser og forventninger) ser ikke ud til at fungere i en pigekultur, hvor 'det perfekte er det normale', for det fungerer ikke for dem at gøre noget halvt. Pigerne har høje forventninger til sig selv og store ambitioner i de arenaer, hvor de er aktive. Det er 'all in eller ingenting!'. En pige forklarer, at man får dårlig samvittighed, hvis

man ikke engagerer sig i sporten, som man føler, at man bør gøre:

"I virkeligheden handler det om mig selv, der gerne vil det hele. Og nogle gange må jeg lægge låg på og sige: 'nu er det nok'. Men jeg tror også bare, rent mentalt, der fyldte det helt enormt meget: 'det her skal jeg nå at lære inden konkurrencen inden sommer'. Og derudover ville jeg bare gerne være smidig, så det brugte jeg også enormt meget tid på. Og hvis jeg ikke nåede at træne det en dag, så blev jeg også helt stresset: 'nu kan jeg ikke gå i split i morgen' og sådan noget ... Jeg var nødt til at ligge en masse i det, hvis jeg gerne ville det her, hvis jeg gerne ville frem i det også. Og jeg havde også drømme om, at jeg ville på landsholdet og sådan noget der ude i fremtiden. Og der var jeg også sådan: 'nej, du må lige prioritere nogle andre ting først' og sådan noget. Og det var så det, jeg valgte at gøre."

(pige, 1.g)

Denne pige er altså et eksempel på, at enten er det 'all in' med smidighedstræning hver aften, inden hun skal i seng og ambitioner om at komme på landshold, ellers er det at prioritere helt anderledes ved udelukkende at engagere sig i gymnasiet og droppe sporten.

Nogle af de piger, vi har interviewet, har forsøgt "hyggebold-modellen", men som én af pigerne forklarer, droppede hun det hurtigt, fordi det ikke var ligeså tilfredsstillende for

hende at "hygge rundt", som det var at spille håndbold på det, hun betragtede som eliteplan. Aktiviteten mistede værdi for hende, fordi det var uambitiøst, og hun "... kørte død i det, fordi niveauet ikke var højt nok".

En anden pige, der ligeledes afviser at gå på kompromis med mængden af sport, ser tendensen hos andre jævnaldrende piger og forklarer: "Jeg tror, det er fordi, vi piger måske er mere sorte og hvide [end drengene]. Enten så gør man det, eller også gør man det ikke!".



TENDENS #2

DER KOMMER ET TIDSPUNKT, HVOR MAN HELLERE VIL BRUGE SIN WEEKEND PÅ AT GÅ TIL FEST END AT GÅ TIL TEST

Det, at starte på en ungdomsuddannelse, forbindes med en større mængde af lektier og afleveringer, højere fagligt niveau, nye og flere sociale relationer, nye lærere, øget transporttid til/fra skolen, større udbud af sociale aktiviteter, som man gerne vil deltage i mv.:

"Altså, jeg startede jo i gymnasiet her efter sommerferien, og der fandt jeg ud af, at det fylder helt vildt meget, og der er rigtig mange ting og mange fester og sociale arrangementer. Og der er mange lektier og afleveringer, og så generelt er der rigtig mange ting at tænke på der. Og når sporten i forvejen fyldte så meget, så blev jeg simpelthen så stresset."

(pige, 1.g)

For denne pige blev det at starte på gymnasiet samtidig også slutningen på hendes "sportslike karriere" – og det er hun ikke alene om! For nogle af pigerne bliver det hårde pres – at kombinere sport og skole tidsmæssigt og mentalt – på bekostning af sporten allerede i 1.g, hvor de må erkende, at de ikke har tid og energi til at engagere sig 100 pct. i begge arenaer. Andre piger formår at kombinere sport og gymnasium i længere tid. Nogle af pigerne er nået til 3.g, før de begynder at gøre

sig nogle overvejelser om, hvad de "egentlig har gang i", som én af pigerne udtrykker det:

"Der kommer bare et tidspunkt, hvor man hellere vil bruge sin weekend på at feste! Jeg følte bare, at alle mine weekender gik med at blive testet til alle mulige forskellige samlinger. Og så brugte man dagene op til weekenden på at være nervøs over de tests, man skulle lave. Om man nu klarede det godt nok."

Denne pige fortæller, at hun halvvejs i 3.g fik nok af, at sporten fyldte så meget i weekendene både fysisk og mentalt, at hun gik glip af alle festerne og "der kom hele tiden flere tilbud, der var sværere at sige nej til ... Man vil jo gerne være med i det hele". Ligesom de andre piger, der er stoppet med sin sport, savner hun stadig at spille fodbold, men hun er lettet over, at hun ikke længere skal bekymre sig om at blive testet til fodbold hver anden weekend. For hende har det været en lettelse, at hun har kunnet være en del af "det rigtige gymnasieliv" det sidste halvår.

En anden pige har samme oplevelse af, at det kan være svært at sige nej til det sociale på gymnasiet, for "når man starter i gymnasiet, er det lidt nogle andre ting, der er i fokus, end

det tidligere har været". I gymnasiet fandt hun ud af, at "der var noget, der hed fester og alkohol og andre ting". I folkeskolen var det ikke svært at sige nej til festerne, og dem, man gik i klasse med dér, kendte til ens "historie" med sporten. Men når man starter på en ny skole med nye klassekammerater, der ikke kender til denne historie om hvilken betydning, sporten har for én, skal man starte forfra med at være "hende, der dyrker meget sport", og det kan være svært, hvis man måske er den eneste pige i klassen, der går meget op i sport, og man samtidig også gerne vil være en del af alle de andre sociale aktiviteter og relationer i gymnasiet.

Det, som pigerne peger på, er, at man når til en erkendelse af, at der måske er andet i "ungdomslivet", som stille og roligt passerer forbi én, mens man bruger sine weekender på at spille kamp og præstere i diverse fysiske tests. Én af de piger, der stadig holder fast i sporten, erkender, at hun til tider gør sig overvejelser om, hvad sporten egentlig fylder i hendes liv:

"Jeg tror, at... man kan godt blive lidt grebet af den stemning, der er omkring det, og når man så kommer til at tænke de lidt mere filosofiske tanker om, hvad man vil videre hen, så kan man godt få sådan lidt - det gør jeg da også selv nogle gange - 'ej, bruger man så lang tid på det her!'. Og hvad er overhovedet meningen med, at man gør det? Og de tanker, de skal helst ikke være der for lang tid, fordi så begynder de at sætte alt for meget perspektiv til alt muligt andet, man kunne lave. Så jeg tror, det er lige så snart, man finder ud af, at der er andre ting, man også kan."

(pige, 1.g)

Udover ambitioner om at klare sig godt i gymnasiet, hvilket for mange piger er svært at forene med også at præstere sit bedste i sporten, er der altså også en gruppe af piger, for hvem det sociale liv på gymnasiet har en betydning for, hvorvidt de fortsat ønsker at engagere sig i sporten. De vil gerne deres sport, men ikke på bekostning af de konsekvenser, det giver på den anden side: når de bruger deres weekender på at gå til test i stedet for at gå til fest ligesom resten af ens 3.g-årgang.

ER DER FORSKEL PÅ DRENGES OG PIGERS SYN PÅ FRAVALGET AF SPORTEN?

Som en del af projektet 'Gode idrætsmiljøer for piger' har vi interviewet en række drenge for at få indsigt i, om nogle af de udfordringer og tematikker, vi ser blandt de unge piger i deres hverdag med sport og skole, er tematikker, der er en del af en pigekultur, eller om der snarere er tale om tematikker, der hører ungdommen til generelt². I denne forbindelse har vi blandt andet spurgt ind til drenges tanker om livet på gymnasiet og sportens rolle i hverdagen, når man starter på gymnasiet.

Når vi spørger unge drenge, hvordan de oplever det at gå i gymnasiet rent fagligt og socialt, ser de umiddelbart mere afslappet på, hvordan hverdagen hænger sammen med de ting, der skal passes ind:

Dreng 1: "Der er mange, der gør gymnasiet til mere end, hvad det faktisk er."

Dreng 2: "Det er meget ens mentale indstilling til tingene..."

Dreng 1: "Præcis! Jeg tror, du kan komme gennem gymnasiet meget nemt uden overhoved at være stresset, hvis du bare tænker sådan der. Men hvis du hele tiden

har i baghovedet, at du skal lave en danskstil i nat, eller man skal nå det, og man skal nå det... hvis du hele tiden sætter dig op, så bliver du rigtig stresset, uden tvivl ... Jeg tror virkelig, det er at tilpasse sin tid, og hvis man kan gøre det, så tror jeg ikke, gymnasiet er særligt svært."

Disse 1.g-drenge går alle til en sport i deres fritid, men de virker ikke til at lade sig stresses af, at der er flere ting at se til. Vi præsenterer drengene for de tendenser, vi ser blandt de jævnaldrende piger, og flere af drengene nikkede genkendende til, at en del af de piger, som de kender, der har gået til sport, er stoppet efter de er startet i gymnasiet:

Dreng 1: "Jeg synes stadig, det er mærkeligt, de stopper. Jeg har f.eks. en veninde, der var rimeligt højt oppe i det der ridning, og sådan nogle heste, de er jo møgdyre, og så man bare lige pludselig stopper og kaster det væk, fordi man skal uddanne sig. Det forstår jeg faktisk ikke. Jeg synes bare, det er mærkeligt. Det er rimelig meget, de giver op for en uddannelse."

² Du kan læse mere om dette i hæftet: "Hverdag, sport og alle de andre ting: Piger og drenge - er der forskel?". Hæftet kan findes på www.cur.nu

Ifølge disse drenge er det altså uforståeligt, at man vælger sin sport fra "bare" fordi, man er ambitiøs omkring sin uddannelse. Drengene er ligeledes uforstående, da vi fortæller dem om den tendens, at pigerne ikke ønsker at gå på kompromis med mængden af sporten for til gengæld stadig at have tid til sin sport ved siden af gymnasiet:

Dreng 1: "Jeg kender heller ikke nogen piger, der går til hyggebold, det er rigtigt! Der er ikke nogen piger, der går til hyggebold, hvor de drikker bajere i omklædningen."

Dreng 2: "Jeg ved faktisk ikke hvorfor?"

Dreng 3: "Det er jo ligesom i skolen. De vil altid være bedst. De vil altid finkæmme tingene. Som [lærer] kalder det: flueknepperi. Det er bare sådan lidt, at så skal man også gøre det ordentligt, hvis man absolut skal gøre det. Ellers kan man lige så godt lade være. At de ikke kan finde ud af at dyrke noget hyggefodbold eller et eller andet."

Drengene forklarer selv, at det er vigtigere for dem, at sporten (i deres tilfælde fodbold og håndbold) stadig er en del af deres hverdag, selvom de måske ikke har lige så meget tid til det mere, som de har haft før på grund af gymnasiet og fritidsjobs.

Hvor pigerne i højere grad ser sporten som en aktivitet, de vælger til og senere fra, er sporten for drengene et *tilvalg*, fordi de ikke har lyst til at undvære aktiviteten. En pige forklarer sit syn på sporten således:

"Jeg går lidt tilbage og tænker på, om jeg kunne være blevet til noget sådan rigtigt. Men jeg tror også, det var meget godt, jeg stoppede. Svømning har givet meget, rigtig meget, men jeg tror også... på en eller anden måde var det også bare et kapitel i mit liv."

Da vi spørger drengene, hvad sporten fylder og fremadrettet kommer til at fylde i deres liv, svarer de, at den altid vil være der på et eller andet plan. Til spørgsmålet om, hvorvidt de har overvejet at stoppe, svarer én af drengene:

Dreng 1: "Nej, det har jeg ikke!"

I: Hvad kunne gøre, at du begynder at overveje det?

Dreng 1: "Ikke noget."

I: Du skal spille fodbold resten af livet?

Dreng 1: "Ja. Eller til jeg ikke kan gå mere."

I: Så når kroppen siger stop? Din lyst kommer ikke til at forsvinde?

Dreng 1: "Nej. Eller det kommer an på - hvis jeg ikke bliver professionel og jeg får en familie, så er det måske ikke... så bliver det måske kun én gang om ugen eller to."

I: Det skal altid fylde noget i dit liv?

Dreng 1: "Ja ja! Altså jeg kan ikke lade være, jo! Hele min familie er fodbold. Jeg er også selv fodbold, jo."

Selvom denne dreng kommer fra en såkaldt "fodboldfamilie" og drømmer om en professionel karriere inden for fodbold, er det vigtigste for ham, at sporten forbliver en del af hans hverdag på et eller andet plan, end at fodbolden helt forsvinder, hvis ambitioner om en fodboldkarriere må erstattes af andre drømme. En anden dreng, der ikke på samme måde drømmer om en karriere inden for sin sport, fortæller, at sporten er og fortsat skal være en del af hans hverdag, fordi han ikke kan lade være:

I: Kan håndbolden blive din levevej?

Dreng 2: "Det er ikke lige noget, jeg har ambitioner om."

I: Hvorfor giver det mening for dig at bruge tid på?

Dreng 2: "Fordi jeg har lyst!"

I: Hvad får du ud af det?

Dreng 2: "Det giver bare mening for mig. Bare at træne. At dyrke sport."

Dreng 3: "Jeg ELSKER at spille fodbold ... Jeg gør det for at have det godt!"

Dreng 1: "Det er jo halvanden time, hvor du gør det, du godt kan lide samtidig med, at du er sammen med dine venner."

Dreng 3: "Ja, det er jo det!"

Vi ser altså en forskel i hvilken betydning, sporten har for drenge og piger, hvilke tanker de to køn gør sig om livet på gymnasiet og sportens rolle i hverdagen, når man starter på gymnasiet.

Vi har ikke interviewet nogle drenge, der har valgt sporten fra, og kan derfor ikke pege på hvilke årsager, der synes at være til drengenes fravalg af sporten i ungdomsårene.

OPSAMLING OG AFSLUTTENDE BETRAGTNINGER

JEG KUNNE IKKE FÅ DET TIL AT HÆNGE SAMMEN

Når pigerne vælger sporten fra, handler det ikke om, at de er blevet trætte af at dyrke gymnastik, spille badminton eller at ro. Det handler heller ikke om, at de ikke trives i de fællesskaber, som de er en del af, at deres trænere er dårlige eller at faciliteterne er ringe. Der er generelt stor "kundetilfredshed" blandt pigerne. Alligevel vælger en stor gruppe af dem "produktet" fra, fordi det ikke passer ind i en hverdag, hvor der specielt i forbindelse med overgangen til ungdomsuddannelserne skal bruges meget mere tid på lektier, afleveringer, transport, sociale aktiviteter, at tjene sine egne lommepenge m.v.

I udgangspunktet er der ikke nogen af disse ting, der kan vælges fra, fordi der er tale om såvel formelle som uformelle "skal-arenaer". For at få kabalen til at gå op, bliver det nødvendigt at kigge på de mulige "kan-arenaer" i deres liv. Her er det oplagt, at foreningsidrætten er én af de arenaer, som det er muligt at fravælge i bestræbelserne på at få hverdagen til at hænge sammen med ambitionerne om at klare sig godt i skolen og i livet generelt. I folkeskolen kunne sporten i højere grad være omdrejningspunktet i hverdagen, men på ungdomsuddannelserne ændrer dette sig. Denne ændring er ikke til forhandling, for de fremtidsdisciplinerede piger ved godt, at det er uddannelse, der er det vigtigste.

Det er som oftest ikke med pigernes gode vilje, at sporten vælges fra, fordi de godt ved, at fravalget af sporten samtidig betyder, at de giver afkald på nogle vigtige mentale frikvarterer, fællesskaber og oplevelser i deres liv, som sporten gav dem. Men for det store flertal af pigerne er valget alligevel ikke svært, og der er blandt pigerne en fælles forståelse for, at når man ikke længere oplever, at hverdagen hænger sammen, er det normalt, at man dropper sporten.

Selvom de piger, der stopper, skriver sig ind i en endeløs strøm af andre piger, der troede, at de skulle dyrke idræt indtil den dag, det ikke længere var fysisk muligt for dem, er det slående, hvor individualiseret frafaldsprocessen egentlig er. Det er *mit* projekt at få hverdagen til at hænge sammen, og hvis *jeg* ikke lykkes med det, så er *min* beslutning at stoppe med at dyrke idræt. Men selvom det er en individuel beslutning, er det de samme tanker og den samme proces, som den store gruppe af piger er igennem.

Lige præcis i den situation, når hverdagen bliver for hektisk, kunne det måske give mening, at foreningsfællesskaber handler aktivt for at støtte pigerne igennem nogle af de overgangsfaser i livet, som i udgangspunktet ikke er afgørende for deres "idrætskarriere", men som omvendt er afgørende for, om de i det hele taget dyrker foreningsidræt. Det er ikke afgørende for deres "idrætskarriere", om de

træner intensivt det første halvår af gymnasiet, men det er afgørende for deres "idræts-fremtid", om de formår at "overleve" denne periode af gymnasiet med støtte fra klubben, trænere og forældre.

KAN VI OVERHOVEDET HJÆLPE PIGERNE?

I interviewene med de unge piger har vi spurgt dem, om der er noget, man som hold eller klub kan gøre for at holde på udøvere som dem, når de starter i gymnasiet. Til dette svarer én af pigerne, at hun ikke tror, at det ville gøre den store forskel for hende, hvis man gjorde noget som klub:

Pige, 1.g: "Nej, for det er meget individuelt ... og der er jo ikke så meget at gøre. Når der er en konkurrence, så er man jo nødt til at lære en koreografi. Jeg synes slet ikke, der var noget galt med klubben, det var bare mig, der var nødt til at prioritere nogle ting højest. Jeg tror bare, at det, der ligger mest pres, hvis man f.eks. har en vigtig kamp eller har en konkurrence, så er man nødt til det, fordi der er noget, man er nødt til at kunne, og det skal vi vinde og alt sådan noget, og det tror jeg helt sikkert er det, der ligger mest pres på pigerne, hvis vi snakker sådan overordnet."

I: Så det, der fylder, er det med at skulle præstere?

Pige, 1.g: "Ja, det tror jeg helt sikkert er det, der fylder. Det var det også hos mig selv. Og det er jo også sådan, hvor meget kan man gøre ved det? Det er jo svært at ændre på, også fordi man er så forskellige steder."

Tager det så reelt presset fra dem at vælge sporten fra? Det mener denne pige fra 1.g, at det har gjort:

"Jamen, altså det [fravalget af sporten] gav rigtig meget. Jeg har det sådan, jeg er stadig stresset, fordi der er bare kommet mere siden. Og så fordi vi er på den her nye reform, så er vi kommet i nye klasser igen, og jeg skulle vælge studieretning, og der var så mange ting at tage stilling til lige pludselig. Og egentlig så tror jeg, det var en god beslutning, fordi som sagt, så savnede jeg virkelig det der med holdet og komme til en træning, og have det der gejst og sådan noget, men det var lidt for høj en pris at betale for det, så jeg tror, det var en god beslutning."

Som vi fornemmer her, er det ikke en beslutning, der udelukkende har været tilfredsstillende for denne unge pige, fordi hun stadig savner elementerne fra sporten. Men oveni det pres, som gymnasielivet er, har hun, på lige fod med en masse andre unge piger i samme situation, vurderet, at det, som sporten tilbyder, "ikke var det værd" i forhold til det mentale og praktiske stress, det gav anledning til i hverdagen for at få alting til at hænge sammen. Dette bekræfter os blot i det, vi har erfaret undervejs i hæftet omkring de unge pigers fravalg af sporten på godt og ondt.

Ifølge den unge pige i ovenstående interview-uddrag er der ikke noget, man som træner, klub eller forbund kan gøre for at hjælpe de unge piger, så de fortsat kan prioritere sporten i hverdagen. Hvis det er korrekt, hvad skal vi så bruge viden om, hvad der ligger til grund for pigernes fravalg?

Udover, at forståelsen for og anerkendelsen af, at der er noget andet end sporten, der har stor betydning for pigerne, tror vi på, at der er noget, man som træner, klub og forbund kan gøre.

I mødet med ungdomsuddannelserne er det alle typer af udøvere, der stopper: lands-

holdssvømmere, subelitehåndboldspillere og breddebadmintonspillere. Konsekvensen af dette er som bekendt, at vi ser et stort fald blandt unge udøvere, og det store flertal af disse udøvere vender ikke tilbage til den organiserede idræt.

Hvis man i idrætsverdenen ønsker at øge antallet af udøvere inden for såvel ungdoms- som senioridræt, er det essentielt at tænke i en organisering ude i klubberne (og forbundene), som gør, at der er plads til, at udøverne (særligt i ungdomsårene) kan kombinere sport med andre aktiviteter. Chansen for, at de unge udøvere fortsætter med at dyrke idræt fremadrettet, er større, hvis de ikke "holder pause". For det store flertal kommer pausen nemlig til at betyde et permanent farvel til foreningsidrætten (Østergaard 2009).

HVORDAN KAN VI SÅ REELT STØTTE PIGERNE?

De piger, vi har interviewet, og som er startet på gymnasiet, forklarer, at de ikke oplever et kontinuerligt pres i hverdagen, men at der snarere er tale om periodevise oplevelser af en presset hverdag. F.eks. oplevede de piger, der startede på gymnasiet i sommeren 2017, at grundforløbet i de tre første måneder var både hårdt og intenst, fordi alting på skolen var nyt (omgivelserne, lærerne, fagene og klassekammeraterne) samtidig med, at der var mange afleveringer og afsluttende eksamener. Ifølge pigerne faldt presset en del efter de første tre måneder i takt med, at de afsluttede grundforløbet.

Spørgsmålet er, om man som træner, i samarbejde med pigerne, kan aftale at droppe en træning eller to, når de oplever, at presset bliver så stort, at det kan være svært at få

det hele til at hænge sammen? Det kan man måske godt i nogle tilfælde, men for mange piger er det ikke en løsning, der er holdbar. Udfordringen ved sådan en model er, at der er tale om en 'her og nu'-løsning, der derfor ikke giver udøverne en generel oplevelse af, at hverdagen med sport og skole hænger sammen. Når pigerne melder afbud til træning, er det ofte en beslutning, der medfører dårlig samvittighed over for sig selv, ens træner og de andre på holdet. En pige, der går i 1.g, forklarer eksempelvis, at når hun melder afbud til en træning, overbeviser hun sig selv om, at de andre piger bliver bedre end hende, fordi de får en træning mere end hende.

I bogen 'Gode idrætsmiljøer for piger'³ kommer vi med en række bud på, hvordan man i idrætsmiljøerne kan lave strukturelle ændringer, der tager hensyn til, at der sker en masse nye ting (særligt i det første halvår af 1.g) i gymnasiet. Modellerne, som vi præsenterer i bogen, er hentet fra "den virkelige verden", hvor idrætsklubber har gode erfaringer med at fastholde netop denne målgruppe. Nøgleordene i de alternative træningsmodeller er *fleksibilitet, pauser og tilvalg frem for afbud*.

På næste side lister vi kort det essentielle ved de fire modeller op. Hvis du er interesseret i at nærstudere én eller flere af modellerne, kan du finde en uddybende forklaring i førnævnte bog, som kan hentes gratis som en pdf-fil.

³ Bogen kan hentes gratis her: <https://www.dif.dk/da/forening/uddannelse/udgivelser/boern-s-og-s-unge/gode-s-idraetsmiljoer-s-piger>

**MODEL 1: GRUPPEN AF UNGDOMSSPIL-
LERE VÆLGER SELV, OM DE HAR TID OG
OVERSKUD TIL AT TRÆNE TO, TRE ELLER
FIRE GANGE OM UGEN OG INDELES PÅ
HOLD EFTER DETTE VALG**

Gruppen af ungdomsspillere udgør to hold (ud fra årgange), der træner hver for sig to gange om ugen. De piger fra begge hold, der vil træne tre eller fire gange om ugen, træner sammen ud over de to obligatoriske træninger, som de har med deres stamhold. Pointen i modellen er, at forventningen til hver enkelt spiller er, at man som minimum træner to gange ugentligt med sit stamhold (fordelt ud fra årgange). Træninger derudover er noget, man **vælger til**, hvis man vurderer, at man har tid og overskud til det. Selvom man ikke træner hverken tre eller fire gange om ugen, går man altså ikke "glip" af træninger med sit stamhold. De ekstra træninger betragtes som et tilbud til dem, der kan få det til at hænge sammen i deres hverdag.

**MODEL 2: GRUPPEN AF UNGDOMSSPILERE
INDELES IKKE PÅ HOLD EFTER NIVEAU,
MEN UD FRA AMBITIONER**

Ved denne model bliver ungdomsspillespillerne i starten af sæsonen spurgt, om de vil træne mere eller mindre ambitiøst. **Hold indeles ikke efter niveau, men derimod efter ambitioner** og ud fra, hvad man som udøver har overskud til. Hvis man gerne vil træne mere ambitiøst, træner man tre gange om ugen plus styrketræning to gange om ugen. Til dem, der ønsker at træne mindre ambitiøst, er der et tilbud om at træne to gange om ugen. De to hold træner i den samme hal og har samme træningstid. Udøverne vælger selv, hvad de vil i starten af sæsonen således, at de træner med det hold, de også spiller kampe med. Som spiller bliver man altså ikke udtaget til det ene hold frem for det andet ud fra ens præstationer men ud fra ens lyst og ambitioner.

**MODEL 3: TRÆNINGSMÆNGDEN ER TIL-
PASSET ALDERSGRUPPER MED FRIDAGE
TIL DEM, DER LIGE ER STARTET I GYMNA-
SIET**

En svømmeklub har valgt at ændre strukturen blandt konkurrencesvømmere således, at man er inddelt efter alder. Hvor man før var en større gruppe af 'elitesvømmere', der var inddelt efter niveau (og ikke alder), har man fra sæsonen 17/18 gjort det således, at gruppen af elitesvømmere (1. holdet) er mindre og kun består af seniorsvømmere, der har niveauet til det. Derudover er der et hold, som kun består af juniorsvømmere (2. holdet), der ligeledes har et passende niveau. På juniorholdet træner man med andre, der er samme sted i livet – overgangen til gymnasiet – og træningsmængden er mindre, end den er på 1. holdet. Derudover er det nye ved denne model, at man som juniorsvømmer har fri én gang om ugen (midt på ugen). Pointen i modellen er, at **det er ens alder, der afgør, om man er på 1. holdet eller 2. holdet** og ikke ens niveau.

**MODEL 4: INDIVIDUELLE BEHOV KRÆVER
OGSÅ INDIVIDUELLE TRÆNINGSAFTALER**

Netop det, at hver udøver har individuelle behov, og at der er mange forskellige måder at træne på, er grundtanken i denne sidste træningsmodel, som vi præsenterer i bogen. I stedet for at have én træningsstruktur, som gælder for alle pigerne i den pågældende klub, kigger man på, hvad der gør, at spillerne hver især udvikler sig og bliver bedre. Hvis en spiller eksempelvis har været på skiferie eller studietur med gymnasiet i en uge og kommer hjem natten til søndag, gør det hverken hende eller holdet bedre til fodbold, at hun møder op til træning søndag eftermiddag. Så i stedet for at møde op, "fordi man skal", laves der individuelle aftaler med spillerne om, hvornår og hvor meget det giver mening for den enkelte at træne på ugebasis.

Det er en central erfaring fra projektet 'Gode idrætsmiljøer for piger', at når man som foreningsfællesskab arbejder med at opstille alternative træningsmodeller, der er tilpasset overgangsfaserne i udøvernes liv, så gør det faktisk en forskel i forhold til at fastholde pigerne i miljøet.

Vi er derudover blevet opmærksomme på de potentialer, der ligger i at italesætte den såkaldte *transfer-værdi*, der ligger i at dyrke sport – at man overlever at fejle, at man hele tiden bliver udfordret til at komme ud af sin komfortzone m.v. Denne italesættelse af sportens iboende potentialer betyder nemlig,

at sporten går fra blot at være en fritidsaktivitet, der kan skiftes ud med noget andet, til at være en såvel rekreativ som formativ arena, der også spiller én god til andre områder af livet.

Vi taler ikke for en instrumentalisering af idrætten, som skal dyrkes for, at vi kan blive klogere og give os et mentalt frikvarter fra hverdagen. Drivkraften er og skal være glæden ved selve aktiviteten. Men italesættelsen af sportens potentialer ser ud til at kunne medvirke til, at pigerne oplever glæden ved foreningsidrætten på den lange bane i deres liv!



LITTERATUR

Christensen, M. K. & Sørensen, J. H. (2009). Sport or School? Dreams and dilemmas for talented young Danish football players. *European Physical Education Review*

Fester, Michael & Gottlieb, Peter (2018): Idrætten i Tal 2017 – Status på foreningsidrætten i Danmark. Danmarks Idrætsforbund. Brøndby

Jensen, Stephanie Y. M. (2016). Unge elitepiger i et præstationssamfund. Institut for Folkesundhed, Aarhus Universitet

Pilgaard, Maja & Rask, Steffen (2016): Danskernes motions- og sportsvaner 2016. Idrættens Analyseinstitut. København

Willer, Thomas & Østergaard, Søren (2017): Det er vigtigt at være en succes ... men det er bare ikke altid, at det lykkes! Center for Ungdomsstudier. Frederiksberg

Østergaard, Søren (2009): Farvel til fodbold? Center for Ungdomsstudier og Religionspædagogik. Frederiksberg