

# GODE IDRÆTSMILJØER FOR DRENGE





---

**GODE IDRÆTSMILJØER FOR DRENGE**

© DANMARKS IDRÆTSFORBUND 2023

Søren Østergaard, Niels Mathias Toft & Stephanie Y. M. Hougaard

Layout: D-Grafisk, David Lund Nielsen

Fotos: Kolibri Film ApS

ISBN: 978-87-91705-41-0

1. udgave, 1. oplag 2023

**Center for Ungdomsstudier**

Steenwinkelsvej 19

1966 Frederiksberg

**Danmarks Idrætsforbund**

Idrættens Hus

Brøndby Stadion 20

2605 Brøndby

“Det, som motiverer dem mest er ... Der er to ting, der ligger i toppen: den ene ting er at udvikle sig. Det er ret tydeligt, hvordan de udvikler sig. Det er som om, der er sådan en trappe-stige, de kan bevæge sig op ad: ‘I går kunne jeg lave araberspring – i dag kan jeg lave araber-flik’. De synes, det er helt vildt fedt at udvikle sig på den måde. Det skaber en kæmpe indre motivation for, at nu skal de bare derudaf! Og den anden ting er fællesskabet og de venskaber, der bliver skabt på tværs. Så det er helt klart de to ting, der er mest motiverende for drengene for at lave gymnastik – det er jeg ret sikker på.”  
(Gymnastiktræner)

# INDHOLD

<b>1.0 INTRODUKTION</b> .....	<b>7</b>	<b>TEMA: TRÆNERES PERSPEKTIVER PÅ DRENGENES HVERDAGSLIV</b> .....	<b>38</b>
1.1 Hvorfor er det vigtigt, at unge fortsætter med at vælge den organiserede foreningsidræt til?.....	7	<b>3.0 HVORFOR VÆLGER UNGE DRENGE SPORTEN FRA?</b> .....	<b>41</b>
1.2 Hvad bliver du klogere på med denne rapport?.....	8	3.1 Hvor mange af drengene overvejer at vælge sporten fra? .....	41
<b>INDSAMLING AF DATA I UNDERSØGELSEN</b> .....	<b>10</b>	3.1.1 <i>Hvad er årsagerne til, at man enten aktuelt eller tidligere har overvejet at stoppe?</i> .....	42
<b>TEMA: UNG I 2020'ERNE</b> .....	<b>13</b>	3.1.2 <i>Hvilke årsager til fravalg blandt jævnaldrende holdkammerater ser de interviewede drenge?</i> .....	43
<b>TEMA: TEENAGEJERNENS UDVIKLING – HVAD BETYDER DET I PRAKSIS I ARBEJDET MED UNGE?</b> .....	<b>16</b>	3.2 Kan man ikke bare gå ned i tid i sin sport for at give plads til andre aktiviteter i fritiden?.....	46
<b>2.0 UNGE DRENGES HVERDAGSLIV MED SPORT OG SKOLE SOM CENTRALE ARENAER</b> .....	<b>18</b>	3.3 Opsummering.....	47
2.1 Hvilke aktiviteter fylder i hverdagen, og hvor meget fylder de?.....	19	<b>INSPIRATION OG REFLEKSION TIL PRAKSIS HVORDAN IMØDEKOMMER FORSKELLIGE MILJØER, AT DER ER PLADS TIL UNGDOMSLIVET UDEN FOR SPORTEN?</b> .....	<b>48</b>
2.1.1 <i>Hvor meget fylder sporten i hverdagen?</i> .....	19	<b>TEMA: DRENGENES OPLEVELSE AF PERSONLIGE OG SOCIALE KOMPETENCER</b> .....	<b>51</b>
2.1.2 <i>Aktiviteter i hverdagen ved siden af sport og skole</i> .....	20	<b>4.0 DRENGENES OPLEVELSE AF PERFEKTIONISME OG FORVENTINGSPRES</b> .....	<b>55</b>
2.1.3 <i>Fysisk samvær med vennerne</i> .....	22	4.1 Oplever drengene at være perfektionistiske?.....	55
2.1.4 <i>Hvor meget tid optager skærmaktiviteter i hverdagen?</i> .....	22	4.1.1 <i>Hvordan oplever drengene perfektionisme?</i> .....	57
2.1.5 <i>Hvor meget fylder fester – både mentalt og tidsmæssigt?</i> .....	24	4.1.2 <i>Er der forskel på drenge og pigers mentalitet i forhold til perfektionisme?</i> .....	59
2.1.6 <i>Hvor meget fylder skolen udover tiden på skolebænken?</i> .....	26	4.2 Oplever drenge forventningspres?.....	61
2.1.7 <i>Er der tid til afslapning og pauser i hverdagen?</i> .....	27	4.2.1 <i>Hvor kommer forventningerne fra?</i> .....	62
2.1.8 <i>Oplever drengene, at hverdagen hænger sammen?</i> .....	29	4.2.2 <i>Hvordan opleves forventningspresset, og hvad tænker drengene om det?</i> .....	63
2.2 Drengenes prioriteringer i hverdagen .....	30	4.3 Opsummering.....	64
2.2.1 <i>Hvad er det sværeste at gå på kompromis med for, at hverdagen hænger sammen?</i> .....	30		
2.2.2 <i>Øvelse: Hvordan prioriterer drengene mellem konkrete aktiviteter i hverdagen?</i> .....	30		
2.3 Hvordan trives de unge drenge?.....	35		
2.4 Opsummering.....	37		



## DET GODE IDRÆTSMILJØ FOR DRENGE - IFØLGE DRENGENE

### 5.0 HVILKEN BETYDNING HAR SPORTEM FOR DRENGENE? ..... 67

5.1 Sportens betydning i hverdagen.....	67
5.2 Ambitioner med sporten.....	68
5.3 Opsummering.....	70

### 6.0 HVAD MOTIVERER DRENGENE I SPORTEM?..... 71

6.1 Hvad er vigtigt for drengenes motivation i sporten?.....	71
6.1.1 Udvikling som drivkraft.....	72
6.1.2 Fællesskabet som drivkraft.....	73
6.1.3 Er det vigtigt 'at vinde'?.....	73
6.2 Opsummering.....	73

### INSPIRATION OG REFLEKSION TIL PRAKSIS: INDIVIDUEL UDVIKLING OG FÆLLESSKAB PÅ TVÆRS .. 74

#### 7.0 DET GODE TRÆNINGSMILJØ FOR DRENGE

##### - IFØLGE DRENGE ..... 77

7.1 Glæder drengene sig til at komme til træning? .....	77
7.1.1 Hvad kan være årsager til, at man ikke glæder sig?.....	77
7.2 Hvilken oplevelse har drengene af deres idræts- og træningsmiljø?.....	78
7.3 Hvad er ingredienserne i en "fed" træning? .....	80
7.3.1 Intensitet og tænding i træningen.....	80
7.3.2 Den gode stemning understøttes bla. af leg....	81

7.4 Betydningen af fællesskabet i idrætten.....	82
7.4.1 Hvad synes drengene om fællesskabet på holdet?.....	82
7.4.2 Hvad får drengene ud af det fællesskab, de har i idrætten?.....	83
7.4.3 Sociale arrangementer giver oplevelser sammen.....	84
7.5 Hvilken rolle spiller træneren i det gode idrætsmiljø for drenge?.....	86
7.5.1 Oplever drengene at kunne tale med deres træner om udfordringer i hverdagen?.....	86
7.5.2 Hvilken oplevelse har drengene af deres træner?.....	87
7.5.3 "Han er mere end bare en træner" – Om relationen til ens træner.....	88
7.5.4 Nogle samtaleemner er primært forbeholdt vennerne.....	90
7.5.5 "Hvordan håndterer man drenge og deres følelser?".....	90
7.5.6 Hvad bør trænere vide om unge drenge?.....	91
7.5.7 Opsummering: Hvad vil det sige at være en god træner for unge drenge?.....	92
7.6 Opsummering.....	93

#### OPSUMMERING AF CENTRALE POINTER..... 94

#### AFRUNDING OG REFLEKSION TIL PRAKSIS ..... 96

#### LITTERATUR ..... 99

Denne rapport henvender sig til dig, der enten træner unge drenge i foreningsidrætten eller på anden måde arbejder med drenge, hvor foreningsidræt er en del af deres hverdag. Rapporten ønsker at give indsigt i og forståelse for, hvordan hverdagslivet ser ud for unge drenge (i alderen 12-21 år) samt inspirere til, hvordan man i idrætsmiljøerne kan arbejde med at udvikle fortsat gode og attraktive idrætsmiljøer for unge drenge således, at de fortsætter med at vælge foreningsidrætten til i deres hverdag.

I rapporten kan du bl.a. læse om:

- Hvordan de unge drenge får hverdagslivets mange arenaer (skole, sport, fritidsjob, venner, familie mv.) til at hænge sammen.
- Hvilken betydning sporten har for drenge i deres hverdag.
- Hvilke årsager der er til, at unge drenge overvejer fravalg af foreningsidrætten.
- Hvordan drenge oplever og håndterer perfektionisme og forventningspres.
- Hvad der, ifølge drengene, skal til for, at man er en god træner for unge drenge i deres aldersgruppe.

**Med andre ord:**

**Hvad kendetegner et godt idrætsmiljø for drenge?**





# 1.0 INTRODUKTION

Unge fravælger foreningsidrætten i takt med, at de bliver ældre (Rask m.fl., 2020) – det er der ikke noget nyt i, men ikke desto mindre er ønsket om viden, der kan bidrage med perspektiver på, hvordan rammerne omkring idrætten har indflydelse på unges til- og fravalg, fortsat aktuel. I 2015 igangsatte Center for Ungdomsstudier sammen med Danmarks Idrætsforbund og ti specialforbund 'Gode idrætsmiljøer for piger', der havde til formål at afdække: hvorfor unge piger vælger foreningsidrætten fra, hvordan de prioriterer i deres hverdag, hvordan de oplever og håndterer perfektionisme og forventningspres i idrætten, hvordan man er en god træner for unge piger, samt hvad der kendetegner et godt idrætsmiljø for piger.

I forlængelse af denne undersøgelse har der været interesse for tilsvarende viden om unge idrætsaktive drenge. Derfor har Center for Ungdomsstudier sammen med DIF og seks specialforbund med støtte fra DIF's initiativpulje indsamlet viden om unge drenge. Denne viden præsenteres i nærværende rapport, som er suppleret med videomateriale med perspektiver fra nogle unge drenge i målgruppen samt deres trænere.

Udgangspunktet for 'Gode idrætsmiljøer for piger' var den store efterspørgsel på viden om unge pigers hverdagsliv og prioriteringer ud fra tendensen, at en stor gruppe af især unge piger vælger sporten fra i overgangen til en ungdomsuddannelse. Gennem de seneste år har der dog været en stigende interesse for viden om unge drenge – både generelt i forhold til unge drenges mentale trivsel, men også specifikt i forhold til deres idrætsdeltagelse i forlængelse af pigeundersøgelsen fra 2018. Når der er kommet en mere generel opmærksomhed rettet mod drenges mentale trivsel, skyldes det eksempelvis tal fra Den Nationale Sundhedsprofil 2021, som viser, at 21,2 pct. af unge mænd i alderen 19-24 år scorer lavt på den mentale helbredsskala, hvilket er en stigning i andelen fra 2017 og tidligere undersøgelser (Sundhedsstyrel-

sen 2022). Undersøgelsen viser desuden, at 31,2 pct. af unge mænd i samme aldersgruppe scorer højt på stressskalaen, og at der ligeledes er sket en negativ udvikling siden 2017.

Med udgangspunkt i ovennævnte tendenser, at flere unge mænd oplever lavt mentalt helbred og højere stressniveau: hvilken betydning har det potentielt for foreningsidrætten? Kan det organiserede fritidsliv have en funktion i forhold til at mindske oplevelsen af mistrivsel?

## 1.1 HVORFOR ER DET VIGTIGT, AT UNGE FORTSÆTTER MED AT VÆLGE DEN ORGANISEREDE FORENINGSIDRÆT TIL?

Udover de fysiske gevinster af sport og fysisk aktivitet i al almindelighed er der også andre kvaliteter ved foreningsidrætten, der vælges fra, når sporten vælges fra.

Fravalget betyder nemlig, at man også giver afkald på mental velbefindende, nære relationer til andre voksne end ens forældre, samt nære venskaber med andre unge, der deler samme interesse som én selv. Derudover giver man også afkald på det at være i en arena (sporten), hvor der hver dag trænes personlige kompetencer (såkaldte 'life skills'), uden at det er noget, man nødvendigvis er bevidst om: at turde at fejle, at udfordre sig selv til at søge ud af ens komfortzone, evnen og viljen til samarbejde, vedholdenhed, planlægning, ansvar, at arbejde målrettet mv.

Derudover bidrager idrætten, ifølge unge selv, også til mental velbefindende, idet de oplever et mentalt frirum fra hverdagens mange aktiviteter – en pause uden telefoner, lektier, fritidsjob, afleveringer, tanker om karakterer mv.

Set i lyset af den fortsat stigende mistrivsel blandt unge (se mere i temaafsnit om unge i 2020'erne) er det undersøgelsens grundlæggende præmis, at det



er essentielt at arbejde målrettet på at skabe fortsat gode og attraktive miljøer for unge drenge såvel som piger således, at de oplever, at den organiserede foreningsidræt kan kombineres med både skole og øvrige aktiviteter i ungdomslivet. Og denne proces sker (desværre) ikke af sig selv! Derfor er det vores håb med denne rapport, at vi kan bidrage til at bringe viden i spil om unge drenges hverdagsliv med sport som en central arena. Dette gøres med henblik på at klæde relevante aktører omkring disse miljøer endnu bedre på til at udvikle gode og trivselsfremmende rammer i idrætten, som unge har lyst til at fortsætte med at være i mange år frem. Heri ligger bl.a. et budskab om, at idrætten bør og kan være ambitiøse på det analoge fællesskabs vegne i en tid, hvor stadig mere af ungdomslivet leves foran skærme.

## 1.2 HVAD BLIVER DU KLOGERE PÅ MED DENNE RAPPORT?

I praksis er det, at få idræt til at hænge sammen med resten af livet, et potentielt kompliceret puslespil, hvor kompleksiteten stiger i takt med, at drengene bliver ældre. Hvis det skal fungere, kræver det tydelige *prioriteringer* i hverdagen, men hvilke overvejelser gør drengene sig i forhold til at få puslespillet 'ungdomsliv i det 21. århundrede' til at gå op? Hvilke brikker prioriterer de, og hvilke sorterer de fra?

Udover at tegne et generelt billede af, hvordan hverdagen ser ud for idrætsaktive drenge i alderen 12-21 år,

hvor sporten i større eller mindre grad er en aktivitet, der fylder i hverdagen, skitserer vi også, hvilken betydning det har, om man betragter sig selv som 'breddeatlet' sammenlignet med 'eliteatlet', og hvad der fylder for drengene, når de går i henholdsvis folkeskole og på en ungdomsuddannelse.

Undersøgelsens data baserer sig på spørgeskema-besvarelser fra 892 drenge i alderen ca. 12-21 år samt interviews med 36 drenge og 13 trænere. Viden fra spørgeskema og interviews med målgruppen af unge drenge og deres trænere bidrager med at gøre os klogere på, hvad der er af forskelle på piger og drenge, og hvad der især har betydning for idrætsaktive drenge. Hvad betyder denne viden for trænerens møde med unge ude i hallerne og for strukturen i idrætsmiljøerne landet over?

Mere konkret vil rapporten dykke ned i følgende tematikker:

Drengenes hverdagsliv og trivsel:

- Hvor meget fylder skole, sport og andre aktiviteter i hverdagen både praktisk og mentalt?
- Hvordan prioriterer drengene i deres hverdag mellem forskellige aktiviteter?
- Hvor meget fylder fester i hverdagen?



- Oplever drengene at gå på kompromis med flere ting i deres ungdomsliv grundet sporten, end de reelt har lyst til?
- Hvordan trives drengene generelt og i sporten?
- Hvad skyldes tanker om fravalg af sporten blandt unge drenge?
- Oplever drengene perfektionisme og forventningspres?

Gode idrætsmiljøer for unge drenge:

- Hvilken betydning har sporten for drengene i deres hverdag?
- Hvad motiveres drengene af i sporten?
- Hvordan oplever de deres idrætsmiljø? Og hvad har betydning for, at de trives i dem?
- Hvilken betydning har fællesskabet i foreningen og på holdet?
- Hvilken betydning har træneren?

Det er vores håb, at vi med denne rapport i fællesskab med trænere, holdledere, klubber, forbund, forældre og andre relevante fagpersoner og praktikere omkring unge i landets idrætsmiljøer kan være med til at gøre idrætten (endnu mere) attraktiv for unge drenge. Med forhåbning om, at denne viden kan inspirere til (fornyte) indsigt og nytænkning i arbejdet med unge drenge i landets idrætsmiljøer – god læselyst!

### TAK TIL:

Denne bog, og vores viden om gode idrætsmiljøer for drenge, er produktet af, at mange har sagt JA undervejs i undersøgelsen. Uden jer, ingen vidensdeling! Derfor tak til:

De seks specialforbund, som har sagt ja til at være en del af projektet 'Gode idrætsmiljøer for drenge', der ligger til grund for denne rapport. Tak for sparring og hjælp med at skabe kontakt til forskellige idrætsmiljøer. Tak til Bordtennis Danmark, GymDanmark, Dansk Kano & Kajak Forbund, Danmarks Ishockey Union, SvømDanmark og Dansk Håndbold Forbund.

De idrætsmiljøer, herunder trænere og drenge, der har sagt ja til at svare på spørgsmål og give os indsigt i deres liv og træningsmiljøer – både gennem spørgeskema og interviews.

Danmarks Idrætsforbund for løbende sparring og samarbejde i projektet.

*Frederiksberg 2023*

*Søren Østergaard, Niels Mathias Toft  
& Stephanie Y.M. Hougaard*

Rapporten skal betragtes som en præsentation af data som en afslutning på den første fase af 'Gode idrætsmiljøer for drenge'. Det er vores ambition og forhåbning, at projektet fortsætter med henblik på at generere meget mere konkret og praksisnær viden til udvikling af gode drengemiljøer. Derfor - betragt i første omgang denne rapport for, hvad den er: en præsentation af det data, vi har indsamlet indtil nu i løbet af 2022, og som et afsæt til yderligere viden omkring gode idrætsmiljøer for drenge.

# TEMA

## INDSAMLING AF DATA I UNDERSØGELSEN

### HVORDAN HAR VI INDSAMLET VIDEN OG PERSPEKTIVER?

I starten af 2022 udsendte Center for Ungdomsstudier et spørgeskema til en række forskellige idrætsmiljøer rundt om i landet inden for de seks idrætter, der er med i projektet (håndbold, gymnastik, svømning, bordtennis, ishockey samt kano og kajak).

Det har resulteret i 892 besvarelser fra drenge i alderen ca. 12-21 år, hvoraf 1 ud af 3 er 14-15 år. Det vil sige, at hver tredje dreng i spørgeskemaundersøgelsen er i en fase af deres liv, hvor de forventeligt står over for et skift (eller lige har været i et skift) fra folkeskole til efterskole eller ungdomsuddannelse – netop den fase, hvor unge har tendens til at vælge den organiserede foreningsidræt fra.

I spørgeskemaet er drengene bl.a. blevet spurgt ind til deres hverdagsliv med sport som en central arena, trivsel, motivation, oplevelsen af fællesskab, deres syn på træneren samt overvejelser i forhold til fravalg af idrætten.

Derudover har vi interviewet 36 drenge i alderen 13-21 år samt 13 trænere fra alle seks idrætter repræsenteret i undersøgelsen.

### HVEM ER MÅLGRUPPEN AF UNGE DRENGE?

De unge drenge, der har besvaret spørgeskemaet, som ligger til grund for denne undersøgelse, fordeler sig således i forhold til hvilken klasse, de går i:



Figur 1: Hvilken klasse/skole går du i? (Procent)



I forhold til hvilken idræt, respondenterne dyrker, fremgår dette af figur 1. Sammenholder vi denne fordeling af respondenter i spørgeskemaet med DIF's medlemstal 2021 i aldersgruppen 13-24 år inden for de seks idrætter, ser fordelingen således ud:

	Procent	DIF's medlemstal 2021
Håndbold	47	44
Svømning	24	25
Bordtennis	11	19
Gymnastik	8	4
Ishockey	8	4
Kano/kajak	2	4

Tabel 1: Hvilken sport dyrker du? (Procent) og DIF's medlemstal fra 2021 (Procent)

Således afspejler andelen af respondenter i spørgeskemaet andelen af medlemmer i DIF 2021.

## HVILKET SPORTSLIGT NIVEAU ER DE UNGE DRENGE PÅ?

I spørgeskemaet har drengene selv angivet, hvorvidt de betegner sig som bredde- eller eliteudøvere, og fordelingen af drengenes svar ser således ud:

	Procent
Elite	49
Bredde	51

Tabel 2: Er du elite- eller breddeudøver? (Procent)

Det er således halvdelen af de unge drenge i spørgeskemaet, der betragter sig selv som værende henholdsvis elite- og breddeudøvere inden for deres respektive idræt. Hvis vi ser på fordelingen inden for de seks forskellige idrætter, ser drengenes svar således ud:

	Bredde	Elite
Bordtennis	76	24
Gymnastik	16	84
Håndbold	80	20
Ishockey	40	60
Kano/kajak	56	44
Svømning	1	99

Tabel 3: Er du elite- eller breddeudøver? Krydset med Hvilken sportsgren går du til? (Procent)

I bordtennis, håndbold og i kano/kajak er der således en overvægt af unge drenge, der betragter sig som breddeudøvere, mens der er flere i svømning, ishockey og gymnastik, der betragter sig som eliteudøvere. Næsten alle respondenter (99 pct.), som går til svømning, har svaret 'elite'.

Hvis vi ser på, om der er en sammenhæng med drengenes alder i forhold til, hvorvidt man betragter sig selv som bredde- eller eliteudøver, ser vi, at flere af de ældre respondenter vurderer, at de er eliteudøvere, idet 3 ud af 4 af de 16-21-årige har svaret 'elite', mens 3 ud af 4 respondenter i alderen 12-15 år har svaret 'bredde'.

## 'ELITE' ELLER 'BREDE'?

Vi har ikke på forhånd defineret, hvad det vil sige at være henholdsvis elite- og breddeudøver. Det skyldes dels, at det er en udfordring at finde klare definitioner på, hvornår man er henholdsvis 'elite' og 'bredde' og dels, at den opfattelse, som drengene selv har af deres sportsdeltagelse, er den, som er central og interessant i denne sammenhæng, hvor vi ønsker at finde ud af, hvor meget sporten fylder for dem praktisk og mentalt. Således skal 'elite' og 'bredde' altså forstås ud fra drengenes egen forståelse snarere end ud fra en reel afspejling af, hvorvidt de dyrker elite- eller breddeidræt. Heri ligger også en diskussion af, hvorvidt man i den alder, som størstedelen af respondenterne i spørgeskemaet har, reelt kan tale om eliteidræt.

For at nuancere perspektivet på, hvorvidt respondenterne er 'elite' eller 'bredde', har vi spurgt, hvor mange timer om ugen, de bruger på deres sport – se tabel 4:

	Procent
<b>1-5 timer</b>	26
<b>5-10 timer</b>	29
<b>10-15 timer</b>	14
<b>15-20 timer</b>	12
<b>Mere end 20 timer</b>	19

Tabel 4: Hvor mange timer bruger du på din sport på en normal træningsuge (inkl. trænings- og transporttid)? (Procent)

Ifølge ovenstående tabel er der således en gruppe af drenge, for hvem sporten synes at fylde meget i hverdagen, idet 3 ud af 10 drenge træner 15+ timer om ugen. Hvis vi sammenholder mængden af træningstid i løbet af en uge med drengenes selvforståelse i forhold til hvorvidt de er 'elite' eller 'bredde', ser fordelingen således ud (tabel 5).

	Bredde	Elite
<b>1-5 timer</b>	48	4
<b>5-10 timer</b>	39	18
<b>10-15 timer</b>	10	18
<b>15-20 timer</b>	3	22
<b>Mere end 20 timer</b>	1	38

Tabel 5: Hvor mange timer bruger du på din sport på en normal træningsuge (inkl. trænings- og transporttid)? Krydset med: Er du elite- eller breddeudøver? (Procent)

Selvom det er svært at sammenligne på tværs af idrætter, hvornår man reelt betegnes som 'elite' og 'bredde' er det bemærkelsesværdigt, at 22 pct. af drengene, der vurderer sig selv som værende 'elite', ikke træner mere end 1-10 timer ugentligt. I den anden ende af "skalaen" har vi 38 pct. 'elite', for hvem sporten fylder mere end 20 timer ugentligt.

Således har vi i grove træk skitseret, hvem målgruppen af respondenter i nærværende undersøgelse er. Undervejs i analysen af data vil vi præsentere relevante sammenhænge af analytiske pointer i forhold til alder, klasse, sport, elite/bredde mv.





# TEMA

# UNG I 2020'ERNE

**“Det er ikke følelsen af, at du er forkert, fordi du har gjort noget forkert, men den paradoksale følelse, at du føler dig forkert, netop når du forsøger at gøre alting rigtigt. Det er ikke følelsen af, at du gjorde noget, du ikke måtte, men bare følelsen af, at du aldrig gør nok.”**

(Hjortkjær, 2022, s.11)

Sådan beskriver højskolelærer og PhD, Christian Hjortkjær, den utilstrækkelighedsfølelse, han ser blandt unge i dag: ikke en skyldfølelse, men en utilstrækkelighedsfølelse. Hjortkjær (2022) påstår i sin bog *Utilstrækkelig* ikke, at det er hverken sværere eller lettere at være ung i dag, men han påstår, at det er *anderledes* svært. I det *anderledes svært* ligger eksempelvis den gængse fortælling om, at 'du skal gøre det, du har lyst til' – ikke som et tilbud eller en mulighed, men som en ordre. Problemet med sådan denne fortælling er, ifølge Hjortkjær, at man bilder de unge ind, at de har total frihed til at vælge, mens realiteterne er, at kravene til de unge bliver stadig større (2022).

I dette afsnit vil vi kort introducere nogle af de "rammevilkår" for ungdomslivet, man som træner eller anden voksen i relation til idrætsaktive unge, skal være bevidst om, når man arbejder med denne målgruppe. Det er vigtigt at understrege, at trænere hverken skal være uddannelsesvejledere eller psykologer. Det handler om, at man har et minimum af viden og forståelse for, hvad der er på spil for de unge drenge uden for sporten, fordi det på en eller anden vis har indvirkning på dem i sporten. Det kunne være f.eks. være i forhold til prioriteringer i deres hverdag mellem sport og skole, og hvad der er på spil, når de går med overvejelser om at stoppe med sporten, selvom de er glade for det "produkt", de får i deres idrætsforening.

Nedenfor vil der kort blive introduceret til fire tendenser, der har betydning for nogle af de udfordringer, man som ung oplever at skulle håndtere i hverdagen.

## 'GENERATION PRÆSTATION'?

*“Skal vi presse os selv, til vi er ved at bryde sammen, eller skal vi leve i nuet og få gennemsnitlige karakterer i et land, hvor gennemsnittet ikke er godt nok?” spørger to ambitiøse folkeskoleelever, og konstaterer, at “indirekte er 12-tallet blevet det eneste rigtige”.*

De to 9.klasses elever, der har skrevet dette i et debatindlæg i Politiken, er, ligesom mange andre unge, blevet en del af et kapløb, som de ikke selv har skrevet sig op til, men som de åbenbart gerne vil vinde uden helt at vide hvorfor. Eleverne konstaterer, at tests fylder mere og mere i takt med, at de bliver ældre, og at man, ved afslutningen af et forløb i skolen taler om hvilken karakter, man har fået, i stedet for hvad man har lært (debatindlæg, Politiken 2017).

Det er ikke kun i forhold til uddannelse, at unge oplever at skulle præstere. De oplever også at skulle præstere og *optimere* i forhold til sociale relationer, tidstypiske kropsidealer, deres ageren på sociale medier mv. (Petersen, 2016). "Kravene" gælder både piger og drenge, men der ser ud til at være en forskel på, hvordan de to køn håndterer disse krav. Der ses en tendens til, at drenge repræsenterer en mere selektiv strategi i forhold til at håndtere præstationskulturen, idet de i højere grad f.eks. prioriterer specifikke arenaer eller fag i skolen, mens det for pigerne i højere grad gælder om at være 'perfekte' til det hele (Perski & Rose, 2010).

Som træner er det i den sammenhæng vigtigt at være opmærksom på, om sporten "blot" er endnu en præstationsarena, hvor det vigtigste er tider og antal mål,

og hvor nulfejlskulturen er den herskende – eller om sporten opleves som en udviklingsarena, hvor retningen og tilegnelsen af nye færdigheder er det vigtige, og hvor fejl opleves som erfaringer, vi tager med os, og som vi lærer af. Sporten skulle gerne opleves som et "frikvarter" fra den præstationskultur, unge oplever omkring dem i hverdagslivet, og her er det essentielt, at fokus i højere grad er på udvikling end på specifikke mål og resultater.

### **24/7-KULTUR, HVOR MAN HELE TIDEN ER "PÅ"**

Hvor rammevilkårene for tidligere tiders ungdomsgenerationer udgjordes af *tilstedeværelse* forstået på den måde, at man var sammen på gaden, i ungdomsklubben og på værelserne, udgøres rammevilkårene i dag i højere af det, man kunne kalde *tiltidedværelse* (Schultz Hansen, 2015). Med dette begreb refereres der til, at man er synkrone på tid, men ikke på sted. I praksis betyder det muligheden for mere kommunikation og muligheden for venner "i hele verden", men også markant mindre analogt samvær. Dette ses eksempelvis ved, at andelen af 11-årige drenge, der er fysisk sammen med deres venner et par gange om ugen, er faldet fra 72 pct. i 2009 til 40 pct. i 2021, mens de tilsvarende tal for 15-årige er et fald fra 63 pct. til 37 pct. Set i lyset af den udvikling, er det næppe overraskende, at 30 pct. af drenge i alderen 11-19 år angiver, at de udelukkende er sammen med deres venner digitalt (Ottosen, 2022).

Den tid, drenge bruger foran skærme, er steget markant de seneste år, idet 19 pct. af de 15-årige drenge i 2017 angav, at de brugte mere end fire timer om dagen foran en skærm, mens andelen i 2021 er steget til 58 pct. (Ottosen, 2022). Den øgede tilgængelighed "online" medfører, at ungdomslivet udvikler sig i retning af en 24/7-kultur, hvor man kommunikerer med mange forskellige mennesker på forskellige platforme på mange forskellige tidspunkter. Samtidig er der en vis forventning om, at man følger med og er tilgængelig.

Ind i en kultur, hvor man er stadig mere sammen virtuelt, er det ikke så overraskende, at flere drenge end piger værdsætter det sociale fællesskab, de møder i sporten (Gaard m.fl., 2021), og at sporten opleves som et "frikvarter", hvor tilgængeligheden begrænser sig til dem, man er sammen med fysisk (Haugegaard & Østergaard, 2020).

### **INDIVIDUALISERING ER ET LIVSVILKÅR**

Ungdomslivet er komplekst. Det er det bl.a. fordi, hjernen er under udvikling i en sådan grad, at selv små beslutninger kan virke store og uoverskuelige. Men det er det også fordi, der er mange valg og udfordringer, man står over for, og som man ofte kan opleve at stå alene med, herunder specielt uddannelsesvalget. Rasmus Kjeldahl, direktør i Børns Vilkår, beskriver, at alle de muligheder, der eksempelvis er efter 9. klasse, kan virke overvældende. Det gør det især for generationen af unge i 2020'erne, fordi samfundet gennem årene har udviklet sig sådan, at mange unge tror, at der ikke er plads til at vælge forkert og skifte retning (debatindlæg, Børns Vilkår, 2022).

Det, at man selv har ansvaret for "at lykkes", opleves som et grundvilkår i mange unges liv. Dette betyder, at pilen kun peger én vej, hvis man ikke oplever at lykkes – nemlig på den unge selv – og løsningen på den udfordring ligger lige for:

*Jeg skal bare tage mig sammen!*

Som træner er det vigtigt at være opmærksom på det store eget ansvar, som mange unge oplever i forhold til at skulle lykkes på de forskellige livsarenaer, de er en del af. Samtidig er det essentielt at være bevidst om det potentiale, der er i sporten i forhold til at tilbyde unge et "frikvarter" fra at være optaget af sig selv, til i stedet at være mere fællesskabs- og verdensvendt (Biesta, 2022).

### **DER ER NOK NOGET GALT, HVIS DET IKKE FØLES GODT - PSYKOLOGISERING ER ET GRUNDTVILKÅR**

*"Det er vigtigt, at du føler efter, for du skal selv kunne være i det".*

En sætning som denne illustrerer et skift i retning af, at vi i højere grad opfordres til at "kigge indad", forstå de følelser, der er på spil og tage ansvar for dem. Dette er dog ikke nogen simpel øvelse – særligt ikke, når kroppen er fyldt af hormoner, og hjernen er under udvikling. "Psykologisering" er i udpræget grad blevet en integreret del af unges liv, og den vigtige debat om trivsel kan i nogen grad paradoksalt nok være med at skubbe til den udvikling, fordi det medvirker til, at unge i højere grad udfordres til at "mærke efter", om alt nu også føles godt (Katznelson m.fl., 2022).



Her er det vigtigt at være opmærksom på, at mental sundhed ikke er identisk med fraværet af udfordringer. I Sundhedsstyrelsens definition af mental sundhed lyder det bl.a. "at man oplever at have det godt, er overvejende glad, i godt humør og tilfreds med livet" (www.sst.dk). Trivsel handler således ikke om, at man altid er glad, men om i overvejende grad at være glad.

Som træner er det især vigtigt at være opmærksom på tendensen til individualiserede flertalsmisforståelser såsom, at "det er nok kun mig, der har det sådan", for reelt er de mange transitioner, der er i ungdomslivet et udfordrende grundvilkår, der er forbundet med det at være ung. Her gælder det om at have mod til at italesætte eventuelle forandringer (fysisk som mentalt og praktisk) og skabe rum for kollektiv refleksion således, at den enkelte erfarer, at de "særlige udfordringer", som man selv oplever at stå med, i virkeligheden gælder for flere end én selv.

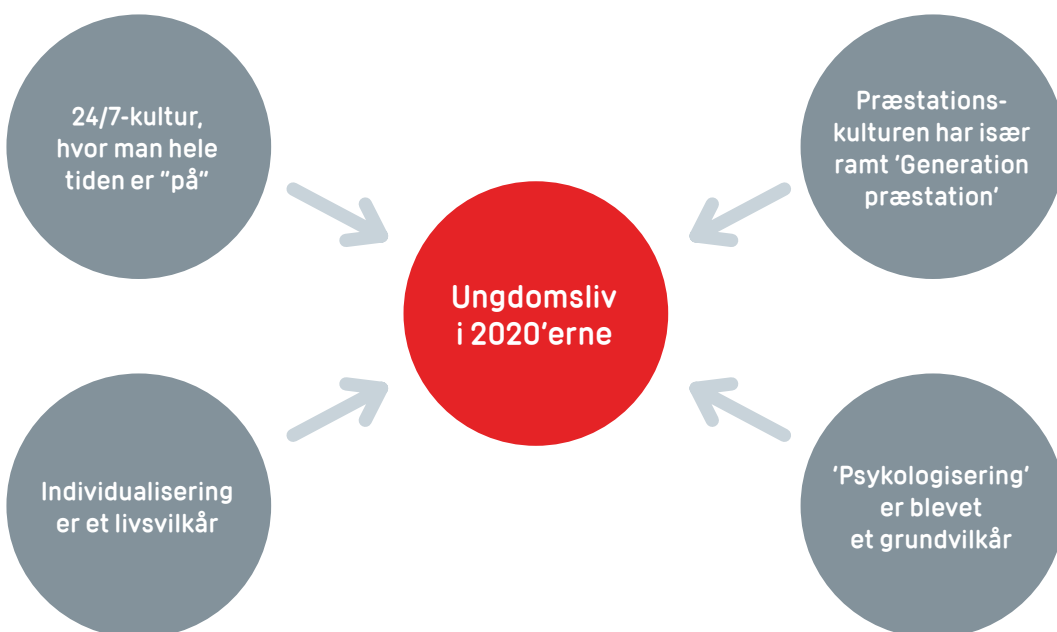
### UNGDOMSLIVET I 2020'ERNE ER PÅVIRKET AF MANGE TENDENSER

Som det fremgår af ovenstående afsnit, er der mange forskellige udviklingstendenser, der er med til at påvirke rammerne omkring ungdomslivet. Når man ser disse udviklingstendenser ind i en "model" omkring ungdomslivet, kan man måske godt forstå, at ungdomslivet for en stadig større gruppe opleves at være udfordrende:

Den stigende kompleksitet i de rammevilkår, der udgør ungdomslivet, er især vigtig, hvis man vil forstå den stigende mistrivsel blandt unge (Petersen, 2016; Haugegaard & Østergaard, 2020; Katznelson m.fl., 2022). Som træner eller anden voksen omkring unge i fritidslivet bør man være opmærksom på, at mistrivsel blandt de ældste drenge er i vækst (Sundhedsstyrelsen 2022). Således tilhører debatten om unges mistrivsel altså ikke længere kun pigerne, som det har været tilfældet tidligere.

### ER DEN ORGANISEREDE IDRÆT EN DEL AF LØSNINGEN PÅ MISTRIVSELSUDFORDRINGEN?

Ind i debatten om unges mistrivsel er det værd at være opmærksom på, at forskning peger på en positiv effekt af systematisk idrætsdeltagelse og foreningsaktivitet (Madsen m.fl., 2020). At fritidslivet er en såkaldt 'beskyttende faktor' i forhold til mistrivsel, er ifølge Anne Thorup, overlæge ved børne- og ungdomspsykiatrisk center, så veldokumenteret at "*vi skal have fokus på fællesskaberne, og betragte dem som at spise vitaminpiller*" (Thorup, 2022). Dermed ikke sagt, at idræt er løsningen på unges udfordringer – men hvis idrætten kan være *en del af* løsningen, så har den afgjort sin fortsatte berettigelse i ungdomslivet.



# TEMA

## TEENAGEHJERNENS UDVIKLING - HVAD BETYDER DET I PRAKSIS I ARBEJDET MED UNGE?

Ungdomsårene er den periode i livet, hvor man for alvor begynder at skulle træffe vigtige beslutninger for sig selv og om sig selv. Ens identitetsdannelse er central i ungdomsårene med overvejelser som 'hvem er jeg?' og 'hvad vil jeg med mig selv og mit liv?'. Når vi træffer valg, er det ofte med udgangspunkt i, hvad man står for som person, hvilket gør identitetsdannelsen til en essentiel proces i ens udvikling mod livet som voksen. Men samtidig med denne mere psykologiske udvikling, sker der også en biologisk udvikling – herunder af hjernen. Det vil sige, at samtidig med, at man som ung skal forsøge at finde ud af, hvem man er, og hvor man er på vej hen, skal man håndtere de "bivirkninger", der er ved, at hjernen er under udvikling. Dette har man måske også bemærket, hvis man er forælder til eller arbejder med teenagere. I arbejdet med unge er det nødvendigt at have en forståelse for, hvorfor de til tider kan reagere på måder, som voksne typisk ikke forstår, eller hvorfor de glemmer ting, man lige har aftalt.

I det følgende vil vi derfor dykke nærmere ned i, hvad der overordnet sker i hjernen i denne periode af livet, og hvad konsekvenserne af denne udviklingsfase typisk er, når det kommer til adfærd, tanker, følelser mv.

### "UNDER OMBYGNING"

Når vi snakker om teenagehjernen udvikling, er udtrykket "under ombygning" kendt for de fleste og bruges ofte med et smil på læben og en let hovedrysten, når teenageren er træt, ikke kan træffe en beslutning,

### Typiske konsekvenser af teenagehjernen under ombygning

- Glemsomhed
- Opfarende adfærd
- Lav modstandskraft mod overbelastning
- Voldsom træthed om morgenen
- Irrationelle handlinger i komplicerede situationer
- Følsomhed/emotionelle svingninger
- Mangelfuld evne til at tolke omgivelserne korrekt
- Mangelfuld bevidsthed om konsekvenser af handlinger
- Opfarende og konfliktskabende adfærd i hjemmet
- Hyppige impulshandlinger

(Rønhovde, 2011)

har svært ved at koncentrere sig, ikke kan overskue sit skolearbejde, glemmer at tømme opvaskemaskinen osv.

Et af de områder i hjernen, der især er under udvikling i teenageårene, er frontallapperne (også kendt som pandelapperne), der er området forrest i hjernen. Det er dette område, der bl.a. gør os i stand til at vurdere, beslutte, organisere, have overblik, foretage problemløsning, strategiændring mm. Frontallapperne kan forstås som hjernens "administrerende direktør", og nogle dage er direktøren ikke mødt på job i teenagehjernen (Rønhovde, 2011). For at forstå teenagere er det vigtigt

at vide, at bl.a. frontallapperne ikke er færdigudviklede før engang midt i 20'erne.

Hvis vi skal skitsere, hvad der kan være udfordrende for teenagere, er der bl.a. tale om voldsomme adfærdssændringer, et følelsesregister, der svinger mellem sine yderpunkter, man er impulsstyret og uorganiseret med begrænset forståelse for konsekvenserne af ens handlinger. Udviklingen af frontallapperne sikrer med tiden en bedre og mere effektiv evne til problemløsning, til at analysere og planlægge ens egen adfærd og regulere følelsesmæssige udsving (Rønhovde, 2011).

### NÅR DER ER INDVENDIG OMBYGNING, KRÆVER DET STRUKTUR UDEFRA!

Unge har brug for voksne, der fungerer som deres pandelap. Dette gælder især, når unge står over for en masse valg – og nogle af de valg, der skal træffes, er store: *'Skal jeg på efterskole?'*, *'Skal jeg på gymnasium?'*, *'Hvilken studieretning vil jeg gerne have?'*, *'Hvor mange A-fag vil jeg have?'*, *'Hvad skal jeg efter gymnasiet?'*. Men de mange overvejelser kan også være i det mindre: *'Kan jeg tage med til fest på fredag?'*, *'Hvad er konsekvensen, hvis jeg prioriterer et socialt arrangement over en træning?'*, *'Bør jeg spille kamp på lørdag, selvom jeg har ondt i kroppen?'*.

For nogle er det en fordel med de mange valgmuligheder, mens det for andre er uoverskueligt, hvilket kan skabe utryghed og en følelse af kaos, når der er endnu et valg, man skal træffe med mange mulige udfald og løsninger. I sådanne situationer har **teenagere i høj grad brug for voksne, der kan fungere som deres 'administrerende direktør'**. De har brug for påmindelser om potentielle konsekvenser af de valg, de er ved at træffe, og de har brug for hjælp til at blive styret i retning af handlingsalternativer. Teenagere kan ofte have brug for hjælp til at danne sig et overblik – især når der er for mange bolde i luften på én gang, og det er der ofte (Rønhovde, 2011).

### KOMMUNIKATION OG TYDELIGHED

*"Hvis det er rigtigt, at teenagere i høj grad har svært ved at læse, hvilke følelser den voksnes ansigt udtrykker, må vi antage, at de i mange tilfælde misforstår den voksnes intention eller budskab."*  
(Rønhovde, 2011)

Et studie har undersøgt henholdsvis unges og voksnes hjerner, mens de ser på billeder af forskellige ansigtsudtryk. Undersøgelsen viser, at mens unge stort set kun bruger de områder i hjernen, der har direkte relation til det følelsesmæssige, bruger voksne også frontallapperne, hvorved de i situationen også formår at *vurdere og styre*. Dette kan forklare situationer, hvor den unge *tror*, at en anden person er vred, skuffet eller lignende, selvom dette ikke er tilfældet. Her bliver det altså essentielt, at man som voksen hjælper unge til at undgå fejlfortolkninger, og her er tydelighed og kommunikation mellem voksen og ung helt centralt. **Systematisk tydelighed, ro, venlighed og bestemt retledning, overblik, struktur mv. bidrager til tryghed** og til at dæmpe emotionelle udbrud og misforståelser hos unge (Rønhovde, 2011).

Måske oplever du ikke umiddelbart disse ting, som vi har beskrevet her, når du som træner står ude på banen eller i hallen med de unge atleter, men derfor kan der godt være kaos oppe i hovedet på dem. Unge i 2020'erne udsættes konstant for ydre stimuli – fra telefoner såvel som krav fra sig selv og de "systemer", som de er en del af (prioriteringer i hverdagen, uddannelsesvalg mv.). Der er krav til dem om, at de skal kunne danne overblik over deres liv på en måde, som ville kræve, at deres pandelapper allerede var færdigudviklet. Men de er kun på vej i den retning og har derfor **brug for voksne, der forstår, at det kan virke uoverskueligt**, og som måske kan hjælpe dem med at **danne overblik over valgmuligheder og mulige konsekvenser**.

Nøglen til en god relation til de unge ligger ikke nødvendigvis i hjerneforskningen, men indsigten i de ting, der er præsenteret her, kan måske bidrage til en mere helhedsorienteret forståelse af, hvad det vil sige at være ung i dag.

Med denne korte (emnets størrelse taget i betragtning) introduktion til rammerne omkring ungdomslivet og en grundlæggende forståelse for de konsekvenser, der følger med teenagehjernen udvikling, samt vigtigheden af voksne, der kan hjælpe unge i denne fase af livet, har vi et fundament på plads til at kunne dykke nærmere ned i, hvad der er på spil for unge drenge med sport som en central del af hverdagslivet.



## 2.0

# UNGE DRENGES HVERDAGSLIV MED SPORT OG SKOLE SOM CENTRALE ARENAER

**“Jeg står op, og så går jeg selvfølgelig i skole, træner, hjem, sover og så bare gentage det.”**

(Dreng, bordtennis, 8. klasse)

I rapportens forrige temaafsnit har vi skitseret hvilke samfundstendenser, unge i dag vokser op med. Her er tale om en udpræget præstationskultur, som vi kender fra sportens verden – men som ikke længere kun hører sporten til. I dag er der en udpræget tendens til at ville præstere på mange af livets arenaer, hvilket unge allerede i folkeskolen i høj grad er bevidste om. Der er mange aktiviteter, man kan eller bør engagere sig i, og her bliver tid en vigtig ressource, der skal optimeres og maksimeres, så man kan nå så meget som muligt. Konsekvensen af dette bliver (paradoksalt nok), at tiden forsvinder fra os. Man mister fornemmelsen af, at tiden er ens egen, og at man kan gøre med den, hvad man har lyst til (Petersen, 2016).

Skole, sport, sociale relationer og ikke mindst *tid* er nogle af de faktorer, vi vil se nærmere på i de følgende afsnit af rapporten. Først vil vi skitsere, hvordan drengenes hverdag ser ud, og hvorledes de prioriterer mellem de forskellige aktiviteter, der er i deres hverdag.

---

I sporten er der en tendens i retning af, at ungdomsidræt er blevet mere intensiveret med flere træningstimer, øget antal kampe og turneringer, højere krav til deltagelse og tidligere specialisering (Christensen & Sørensen, 2009).

Nogle sportsgrene har tradition for flere ugentlige træningspas og -timer end andre. Svømning og kajak er nogle af de sportsgrene, der stiller høje krav til antal ugentlige træningstimer – i hvert fald når du rammer et vist niveau eller alder. Her er det ikke unormalt, at man eksempelvis som ung konkurrencesvømmer træner 8-11 gange om ugen og gerne 2-3 timer ad gangen. Inden for andre sportsgrene træner man måske 3-5 gange ugentligt og har kamp i weekenden. I nogle sportsgrene skal der præstere hver uge, hvis man f.eks. har kamp i weekenden, mens der i andre sportsgrene skal præstere på bestemte tidspunkter af sæsonen alt efter, hvornår konkurrencer og stævner ligger. De unge drenge “idrætshverdag” er altså meget forskellig, når det gælder mængden af træning og hvor ofte, de skal præstere og yde deres bedste for holdet eller individuelt til stævner.

## 2.1 HVILKE AKTIVITETER FYLDER I HVERDAGEN, OG HVOR MEGET FYLDER DE?

*Træning, kamp/stævne, lektier, afleveringer, tid med venner og familie, familiefødselsdage, fester og afslapning...*  
Der er mange bolde i luften, og for at det hele kan gå op i en højere enhed, kræver det planlægning og klare prioriteringer. Men hvilke aktiviteter oplever drenge, at der skal findes tid til i deres hverdag?

### 2.1.1 HVOR MEGET FYLDER SPØRTEN I HVERDAGEN?

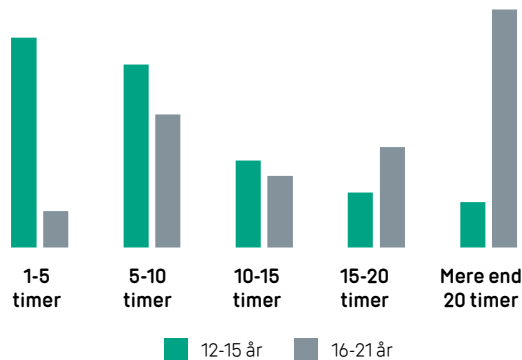
I præsentationen af målgruppen, som har besvaret det spørgeskema, der ligger til grund for rapportens data, fremgik det, at sporten optager mange timer i løbet af en uge. 3 ud af 10 drenge bruger mere end 15 timer ugentligt på deres sport (trænings- og transporttid).

Ser vi på drengenes træningsmængde og sport i forhold til, hvor meget træning fylder i hverdagen, ses en tendens til, at sporten fylder mere i hverdagen for de ældre drenge – se figur 2.

Ifølge figur 2 bruger 2 ud af 3 af de drenge, der går til svømning, mere end 20 timer ugentligt på træning, hvilket gælder for 3 ud af 10 drenge, der går til ishockey og 13 pct. i kano/kajak. 56 pct. af de drenge,

der går til bordtennis, bruger 1-5 timer ugentlig på træning, mens de største grupper af drenge i henholdsvis gymnastik (61 pct.) og håndbold (42 pct.) bruger 5-10 timer om ugen.

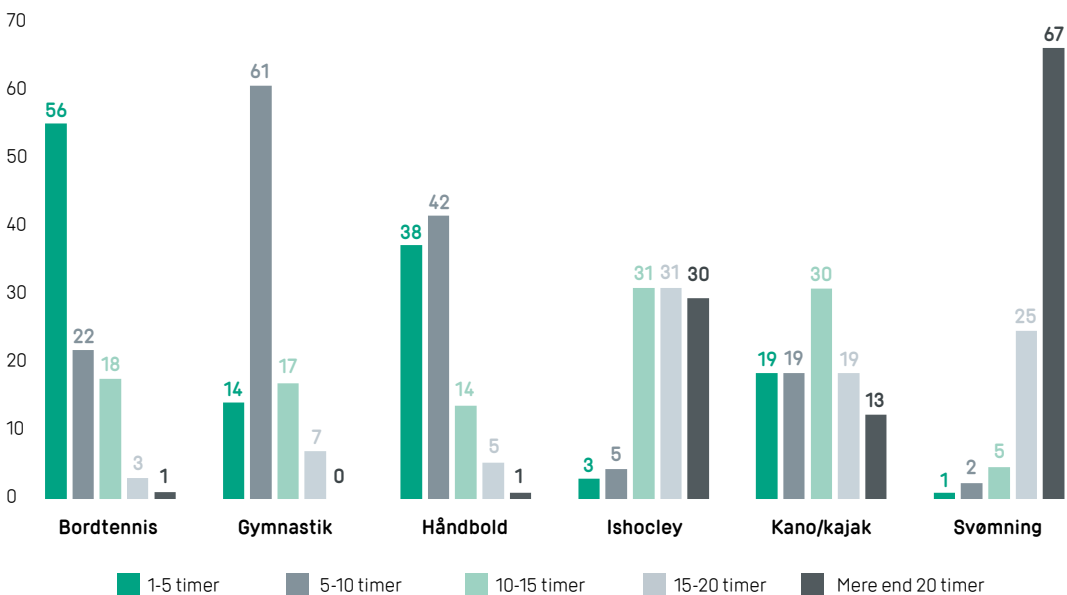
Sammenholder vi drengenes alder med antal timer om ugen, der bruges på ens idræt, ser fordelingen således ud – se figur 3:



Figur 3: Mængden af tid på træning (og transport) for de to aldersgrupper 12-15 år og 16-21 år. (Procent)

Som det fremgår af figur 3, er der altså flere drenge i alderen 16-21 år, der træner mere end 15 timer om ugen. Dette kan forklares med udgangspunkt i, at

### Procent



Figur 2: Viser mængden af tid på træning (og transport) inden for de seks sportsgrene. (Procent)

træningsmængden typisk øges i takt med, at man bliver ældre (se mere i informationsboks forrest i dette kapitel). Fordelingen kan dog også ses i forhold til alder og sportsgren, idet ishockey og svømning er de sportsgrene, som har flest af de ældre respondenter repræsenteret i undersøgelsen og er samtidig de to sportsgrene med størst træningsmængde. Figur 2 viser sammenhængen mellem sportsgren og træningstid.

Selvom 15+ timer om ugen kan lyde af meget ind i et ungdomsliv, hvor der er mange andre aktiviteter, der også fylder, giver drengene i interviewene generelt udtryk for, at de er tilfredse med deres træningsmængde. Som en kajakraer, der træner 10-12 gange om ugen, forklarer, "så holder man sig i gang, og så har man noget at lave". Til spørgsmålet om, hvorvidt det er hans eget valg at træne så meget, svarer han:

*"Både og... I og med, at jeg er ved at være ældre, skal jeg også gerne kunne træne mere for at ligge i toppen. I bund og grund er det mit eget valg. Jeg kan jo bare vælge at træne mindre."*

*(Dreng, kajak, 1.g)*

Selvom drengene ytrer tilfredshed med deres træningsmængde, bliver ugentlige fridage dog også værdsat, fordi det giver muligheden for at lade op fysisk og mentalt, være sammen med venner, se serier og/eller lave skolearbejde. I en af de mere træningsintensive idrætter, hvor der typisk er 1-2 træninger om dagen, kan det især være svært at finde tid til de ting, der skal passes udover ens træning.

I afsnit 2.1.7 vil vi kigge nærmere på, hvor ofte de unge drenge oplever at have pauser i hverdagen, og hvad disse pauser betyder for dem i forhold til at få hverdagen til at hænge sammen – især mentalt.

Foruden træning er der også kampe/stævner én gang om ugen for 42 pct. af drengene. Kun 12 pct. af drengene nøjes med at gå til kampe/stævner et par gange om året eller sjældnere – se tabel 6:

	Procent
En gang om ugen	42
Et par gange om måneden	21
Én gang om måneden	17
Hver anden/tredje måned	9
Et par gange årligt	7
Sjældnere	2
Aldrig	3

Tabel 6: Hvor ofte er du normalvis til kamp, stævne eller konkurrence i forbindelse med din sport? (Procent)

Således er der foruden træning også kamp/stævne, som kræver tid i hverdagen enten på ugentlig eller månedlig basis for en stor gruppe af drengene. Her er det især atleter inden for håndbold og ishockey, der spiller kamp en gang om ugen eller et par gange om måneden, mens størstedelen af svømmere og bordtennisspillere varierer med stævne en gang om måneden til hver anden/tredje måned. Drengene, der dyrker kano/kajak og gymnastik, er sjældnere til stævner: det spænder generelt fra hver anden/tredje måned til et par gange årligt.

Derudover ses en tendens til, at antallet af kampe/stævner stiger med alderen.

Selvom tilvalget af sporten kræver nogle fravalg af andre aktiviteter, forklarer drengene i interviewene, at de ikke ville være deres sport foruden, da de ville føle, at de ville spille deres tid på ligegyldige ting, mangle konkrete målsætninger at træne frem mod samt fællesskabet. De forklarer, at de har svært ved at forestille sig en hverdag uden sporten. De fravalg, som er konsekvensen af tilvalget af sporten, synes altså at være "det værd".

## 2.1.2 AKTIVITETER I HVERDAGEN VED SIDEN AF SPORT OG SKOLE

For at danne et indtryk af, hvordan hverdagen ser ud for unge idrætsaktive drenge, har vi spurgt ind til mængden af en række forskellige aktiviteter (udover skærmmaktiviteter – se mere i afsnit 2.1.4), der typisk fylder i hverdagen blandt de unge drenge – se tabel 7:



	Hver dag	Et par gange om ugen	En gang om ugen	Sjældnere	Aldrig
Bruger tid med min familie	54	29	10	6	1
Ser TV/serier/film	41	34	10	11	3
Er fysisk sammen med venner (face to face)	20	39	17	21	2
Løber, cykler eller dyrker anden form for (selvorganiseret) motion/idræt	13	21	13	25	27
Laver udendørs aktiviteter med mine venner (f.eks. street basket, løbehjul osv.)	8	24	18	33	18
Er sammen med min kæreste (hvis du ikke har en, udelades svar)	7	17	8	4	64
Går til anden fritidsaktivitet (musik, spejder el.lign.)	4	22	13	10	51
Fritidsjob	3	16	12	9	60
Styrketræner i fitness-/crossfitcenter	3	29	7	12	49
Jeg er frivillig (ulønnet arbejde)	2	4	4	11	79

Tabel 7: Hvad bruger du tid på i din fritid, når du ikke dyrker sport og er i skole? (Procent)

De aktiviteter, der fylder mest i hverdagen ved siden af sport og skole, er at se TV/film/serier og være sammen med venner og familie. De aktiviteter, der fylder mindst for drengene, er en anden fritidsaktivitet, fritidsjob, frivilligt arbejde samt selvorganiseret træning i form af løb, cykling eller styrketræning i fitnesscenter.

## Fritidsjob? "Det er der ingen, der har tid til. Det er jo over et deltidsarbejde, når man går til svømning." (Dreng, svømning, 2.g)

Fritidsjob, som er en af de aktiviteter, der fylder mindst i drengenes hverdag, er en aktivitet, der generelt set begynder at fylde i ugeskemaet, fra man bliver 13 år. Dette ses ved, at ca. 30 pct. af eleverne i 7.-9. klasse har et fritidsjob, mens andelen stiger til 65 pct. på ungdomsuddannelserne (Grube-Juhl & Østergaard 2016; Willer & Østergaard 2017).

Ca. 30 pct. af drengene fra denne undersøgelse har fritidsjob plottet ind i kalenderen minimum én gang om ugen, mens de resterende ca. 70 pct. kun sjældent eller aldrig bruger tid på fritidsjob. Ikke overraskende er der flere af de ældre drenge (16-21 år), der har et fritidsjob.

Hvis vi generelt ser på alderens og træningsmængdens betydning for ovenstående aktiviteter, kan vi se, at flere af de yngre drenge (12-15 år): har tid til en anden fritidsaktivitet ved siden af sporten, er oftere fysisk sammen med venner og familie, løber, cykler eller dyrker oftere anden form for (selvorganiseret) motion/idræt, og laver oftere udendørsaktiviteter med sine venner.

Tilsvarende ser vi, ikke overraskende, at mængden af tid, man bruger på træning i løbet af en uge, har betydning for hvor meget tid, der er til overs til andre aktiviteter i hverdagen, idet flere af de drenge, der bruger mindre end 15 timer om ugen på deres sport, har mere tid i løbet af ugen til andre aktiviteter end sporten.

### 2.1.3 FYSISK SAMVÆR MED VENNERNE

En aktivitet, der fylder mere i drengenes kalender, er tid med ens venner. Vi har spurgt, hvor drengene har flest nære venner, som de synes, at de kan snakke med om, hvad der foregår i deres liv. Her angiver halvdelen af drengene, at de har flest nære venner fra deres nuværende skole, mens 41 pct. angiver at have flest nære venner fra deres nuværende sport. De øvrige respondenter har enten flest nære venner fra tidligere sport eller skole eller fra andre aktiviteter. Især eliteudøverne anser deres holdkammerater, som deres nærmeste venner, idet 57 pct. af dem angiver, at de har flest nære venner i deres nuværende sport, hvorimod det gælder 25 pct. af breddeudøverne.

Når vi ser på aldersfordelingen i forhold til, hvor meget de forskellige aktiviteter fylder i hverdagen, kan vi se, at der er mere tid til at være fysisk sammen med sine venner, når man er 12-15 år sammenlignet med 16-21 år, hvilket afspejles i et interview med nogle folkeskoledrengene:

*I: Savner I at have tid til at se jeres venner i fritiden?*

*Dreng 1 (8.kl.): Næh... Det kan man sgu godt finde tid til.*

*Dreng 2 (9.kl.): Hvis man vil, kan man godt finde tid til det. (Dreng, håndbold)*

På trods af, at eliteudøverne generelt er ældre end breddeudøverne, ses der ikke markante forskelle på, hvor ofte bredde- og eliteudøverne er fysisk sammen med deres venner. Dette skyldes sandsynligvis det faktum, at man, ifølge de drenge, vi har interviewet, i vid udstrækning får sine sociale behov dækket til træning, fordi ens holdkammerater også er ens gode venner:

*I: Er der tid til at se venner?*

*Dreng 1 (1.g.): Nogle gange, men nogle gange må man også prioritere afleveringer.*

*Dreng 2 (1.g.): Jeg vil sige, jeg har nærmest aldrig venner med hjemme. Fordi det... ja, det har jeg ikke tid til, og det føler jeg ikke er et behov. Jeg er jo sammen med mine venner, når jeg er i skole, og jeg er sammen med venner, når jeg er til træning.*

*(Dreng, kajak)*

Selvom drengene i interviewene forklarer, at de i høj grad betragter både det at være i skole og til træning som også at være sammen med ens venner, ytrer flere

af dem samtidig et behov for at være sammen med sine venner i den frie fritid. I spørgeskemaet har vi spurgt mere specifikt, hvor ofte de har tid til at være sammen med deres venner udover den tid, de er sammen med dem i skole eller til sport – dvs. i deres *frie fritid*. Halvdelen af drengene, er sammen med deres venner hver dag eller flere gange om ugen uden for skolen og sporten. 15 pct. af drengene bruger sjældent eller aldrig tid på venner i fritiden, men ser dem kun i skolen og sporten.

Sammenligner vi dette med besvarelser fra unge piger i 'Gode idrætsmiljøer for piger' kan vi se, at det at være fysisk sammen med ens venner i fritiden fylder mere blandt drengene. Ca. 25 pct. af pigerne angav at være sammen med venner hver dag eller flere gange om ugen, og 25 pct. af pigerne angav, at de kun sjældent eller aldrig er sammen med deres venner i fritiden.

### 2.1.4 HVOR MEGET TID OPTAGER SKÆRMÅKTIVITETER I HVERDAGEN?

Foruden ovenstående aktiviteter af mere fysisk karakter, er der en anden form for aktivitet, der, ikke så overraskende, fylder en del i hverdagen for unge generelt, men i særdeleshed også for en gruppe af de unge drenge i undersøgelsen: skærmaktiviteter. Vi har spurgt ind til, hvor meget gaming, spil på telefon samt sociale medier fylder i hverdagen, og for størstedelen af drengene (80 pct.) fylder sociale medier én eller flere timer om dagen – se tabel 8.

Som det fremgår af tabellen, er sociale medier og gaming-aktiviteter, der bruges op til flere timer på dagligt for mere end halvdelen af respondenterne, og er således en aktivitet, der optager en del tid i løbet af en dag. Det er især de yngre drenge i folkeskolen (12-15 år), der bruger flere daglige og ugentlige timer på gaming sammenlignet med de ældre drenge på ungdomsuddannelse (16-21 år). Omvendt bruger flere af de 16-21-årige drenge flere timer om dagen på sociale medier – se tabel 9.

Således er gaming altså en aktivitet, der fylder mere blandt de drenge, der går i folkeskole, mens sociale medier optager mere tid i ens hverdag i takt med, at man bliver ældre.

Ser vi på respondenternes svar i forhold til, hvor meget tid, de bruger på disse skærmaktiviteter med hvor meget træning fylder i løbet af en uge, ser fordelingen således ud (tabel 10).

	Flere timer om dagen	En times tid om dagen	Et par timer om ugen	Sjældnere	Aldrig
Gamer (computer, PlayStation, Xbox)	30	28	23	13	7
Spiller spil på telefon	10	31	22	25	12
Er på diverse sociale medier (Messenger, Snapchat, YouTube, TikTok, Twitch og lign.)	46	34	12	5	3

Tabel 8: Hvor meget tid bruger du på daglig basis på følgende aktiviteter? (Procent)

Er på diverse sociale medier (Messenger, Snapchat, YouTube, TikTok, Twitch og lign.)	12-15 år	16-21 år
Flere timer om dagen	41	56
En times tid om dagen	36	32
Et par timer om ugen	14	8
Sjældnere	7	3
Aldrig	2	1

Tabel 9: Hvor meget tid bruger du på daglig basis på følgende aktiviteter? Er på diverse sociale medier (Messenger, Snapchat, YouTube, TikTok, Twitch og lign.)? Krydset med Hvor gammel er du? (Procent)

Er på diverse sociale medier (Messenger, Snapchat, YouTube, TikTok, Twitch og lign.)	1-5 timer	5-10 timer	10-15 timer	15-20 timer	Mere end 20 timer
Flere timer om dagen	34	44	54	50	58
En times tid om dagen	32	37	34	44	29
Et par timer om ugen	19	12	7	6	12
Sjældnere	10	6	6	0	2
Aldrig	6	2	0	0	0

Tabel 10: Viser sammenhængen mellem hvor mange timer om ugen, man bruger på træning og hvor ofte man er på diverse sociale medier. (Procent)



Ifølge tabellen er der altså ikke mindre tid til sociale medier, fordi man træner mere i løbet af en uge: ca. 6 ud af 10 drenge, der træner mere end 20 timer om ugen, angiver at bruge flere timer om dagen på diverse sociale medier, mens hver tredje af de drenge, der træner 1-5 timer om ugen tilsvarende bruger flere timer daglig på sociale medier.

### 2.1.5 HVOR MEGET FYLDER FESTER – BÅDE MENTALT OG TIDSMÆSSIGT?

I forlængelse af den tid, man bruger sammen med sine venner i fritiden, har vi spurgt drengene, hvor meget fester fylder – både praktisk og mentalt. Selvom det fysiske samvær med vennerne har høj prioritet for en stor gruppe af drengene, er fester kun noget, der er aktuelt for 3 ud af 10 drenge – se figur 4.

Ikke overraskende har alder noget at sige i forhold til, hvorvidt man går til fester, idet flere af de yngre drenge kun sjældent eller aldrig er til fest. Hvis vi ser på, hvorvidt typen af sportsgren har noget at sige i forhold til, om drengene går til fester, kan vi se, at gymnastik (41 pct.) samt kano/kajak (44 pct.) er de to sportsgrene, hvor flest drenge ofte eller af og til går til fest, mens bordtennis (14 pct.) er den sportsgren, hvor færrest drenge ofte eller af og til går til fester.

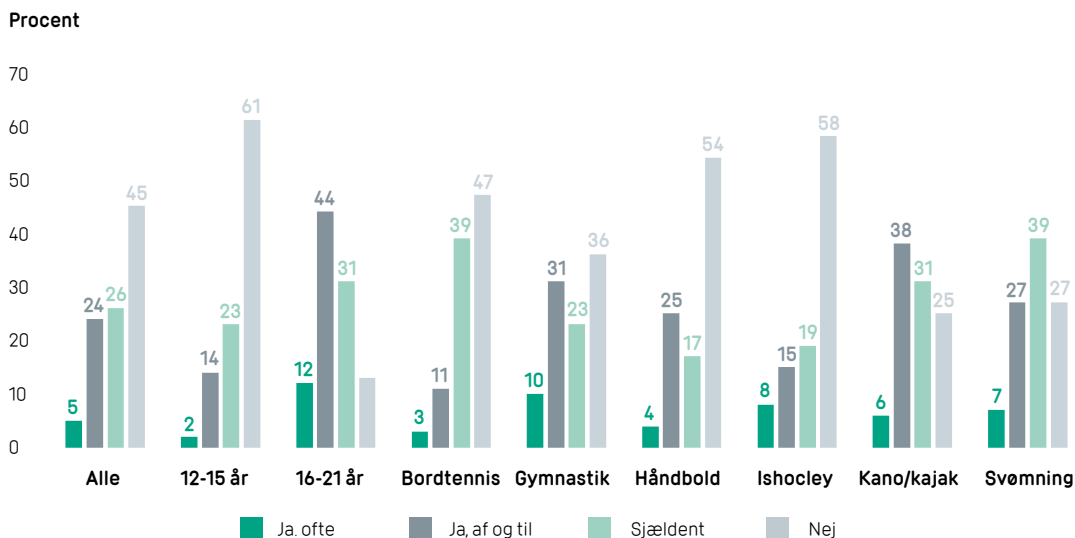
Når vi spørger gruppen af drenge, der ikke bruger tid på fester (endnu) i dagligdagen, forklarer halvdelen (51 pct.) af denne gruppe, at det skyldes, at de endnu

Hvorfor går du ikke til fester?	Procent
Jeg er ikke så gammel endnu	51
Jeg har ikke lyst	16
Jeg har ikke tid pga. sporten	15
Andet (uddyb gerne)	10
Mulighederne for at tage til fest er der ikke	8
Jeg ville gerne, men må ikke for mine forældre	1

Tabel 11: Hvorfor går du ikke til fester? (Procent)

ikke er gamle nok til fester. 16 pct. angiver, at de ikke har lyst, mens 15 pct. forklarer, at de ikke har tid til fester grundet sporten – se tabel 11.

Således er alder den primære årsag til, at man ikke deltager i fester – endnu! Dernæst er manglende lyst eller muligheder for at tage til fest årsag til, at denne aktivitet ikke fylder i ens hverdagsprogram, hvilket især gælder for den ældre gruppe af drenge (16-21 år). Blandt de drenge, som vælger festerne fra, fordi de ikke har tid på grund af sporten, oplever 39 pct., at det kan være svært at navigere i, hvorvidt man eller bør deltage.



Figur 4: Går du til fester? Krydset med Hvor gammel er du? og Hvilken sport dyrker du? (Procent)

Således er fester altså ikke noget, der fylder i det store billede blandt de idrætsaktive unge drenge – hverken ud fra spørgeskemaundersøgelse eller interviews, hvilket overvejende skyldes, at de ikke er gamle nok til at tage til fester endnu, eller at tiden ikke er til det grundet sporten. Det er kun en mindre gruppe af drenge, der går til fester, og i disse tilfælde er det typisk enten uden alkohol eller tilrettelagt efter, hvornår det passer ind i sæsonen med ens sport.

Vi har spurgt de 15 pct. af drengene, som vælger sporten fra, fordi de ikke har tid grundet sporten, om de oplever at stå i et dilemma omkring, hvorvidt de kan eller bør deltage i fester og lignende sociale arrangementer (uden for sporten) på grund af sin sport. Dette dilemmaer er der 39 pct., der i meget høj grad eller i høj grad genkender. De resterende oplever ikke i udpræget grad, at det er et dilemma i forhold til ens prioriteringer mellem fester og lignende sociale arrangementer og sporten.



### Festkulturen, som vi "kender", er (måske) i opbrud

Dilemmaet "sport vs. fest" er en klassisk tematik i foreningslivet, hvor man ofte drøfter: Hvordan kan vi placere kampe, så udøverne kan kombinere begge det? Og hvilken betydning har festkulturen i forhold til, at unge fravælger foreningsidrætten?

Spørgsmålet er, hvorvidt dialogen omkring, hvordan vi skaber plads til både fester og foreningsidræt, i nogen grad bygger på "anekdotisk viden" og antagelser, der måske ikke er opdaterede i forhold til, hvordan det ser ud i 2020'erne. Ifølge undersøgelsen "Børn og unge i Danmark" (Ottosen, 2022), hvor data er indhentet i 2021 (altså efter Corona pandemien) er andelen af især 15-årige, der fester, faldet markant siden 2009. I 2009 gik 22 pct. af de 15-årige til fest hver uge, mens

andelen i 2021 er faldet til 10 pct. Andelen, der aldrig går til fest, er i samme periode steget fra 18 til 53 pct.

Blandt de 19-årige var det i 2009 39 pct., der angav, at de gik til fest hver uge, mens tallet i 2021 er 22 pct. Andelen, der angiver, at de aldrig går til fest, er i samme periode steget fra 4 til 18 pct. (Ottosen, 2022).

Disse tal afspejler potentielt en adfærd, der kan hænge sammen med Corona pandemien, hvor grupper af unge måske har "aflært" at gå til fest, mens andre aldrig rigtig kom i gang. Uanset årsagen til, at festkulturen ser ud til at være mindre udbredt, er det relevant at have for øje, at en stadig større gruppe af unge ikke "fester" på samme måde, som vi har set tidligere.

## 2.1.6 HVOR MEGET FYLDER SKOLEN UDOVER TIDEN PÅ SKOLEBÆNKEN?

### I: Går I meget op i skolen?

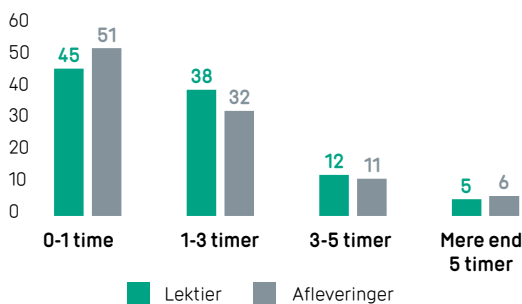
**”Ja, det er vigtigt at have en god uddannelse. En plan B. Altså en god uddannelse, hvis bordtennis slår fejl.”**

[Dreng, bordtennis, 9. klasse]

Foruden sporten er der en anden og helt central arena, som optager tid for de unge drenge: skolen. Men fylder skolen også i den frie tid, når det ringer ud i slutningen af skoledagen? Og er der forskel på, hvor meget skolearbejdet fylder i fritiden i takt med, at man bliver ældre og går på en ungdomsuddannelse? I 'Gode idrætsmiljøer for piger' fandt vi, at 'dag til dag'-lektier optager en del af pigernes tid, uanset om man går i folkeskole eller på en ungdomsuddannelse, idet 85 pct. af pigerne hver dag eller flere gange om ugen havde lektier, der skulle findes tid til i fritiden. Derudover skal der også findes tid til afleveringer, og dette endda i højere grad end lektierne.

I spørgeskemaet har vi tilsvarende spurgt drengene hvor meget tid, de bruger på henholdsvis lektier og afleveringer i deres hverdag – se figur 5. Som figuren viser, bruger 83 pct. af drengene 0-3 timer på lektier om ugen og en lige så stor andel på bruger samme mængde tid på afleveringer. Modsat pigerne fylder afleveringer ikke nævneværdigt mere i drengenes hverdag end lektierne.

#### Procent



Figur 5: Hvor mange timer bruger du ca. på at lave lektier om ugen (gns.)? og Hvor mange timer bruger du ca. på at lave afleveringer om ugen (gns.)? (Procent)

Der bruges generelt mere tid i løbet af en uge på lektier og afleveringer blandt de drenge, der går på ungdomsuddannelse sammenlignet med folkeskole, hvilket også er en tydelig tendens, vi så blandt de unge piger.

I interviewene med de drenge, der er påbegyndt ungdomsuddannelse, giver de også udtryk for at mærke en stor forskel i mængden af afleveringer:

*I: Skyldes den stigende arbejdsbyrde i forhold til afleveringer sværhedsgraden af dem eller mængden?*

*Dreng (2.g): Mængden! Der er virkelig mange afleveringer. Jeg tror, de første 6-7 uger, der havde vi seks kemiafleveringer, tre fysikrapporter, tre mat-afleveringer, én dansk, én engelsk og to fransk, og det var de første seks uger af gymnasiet i år.*

*Det var stramme uger!*

*(Dreng, svømning)*

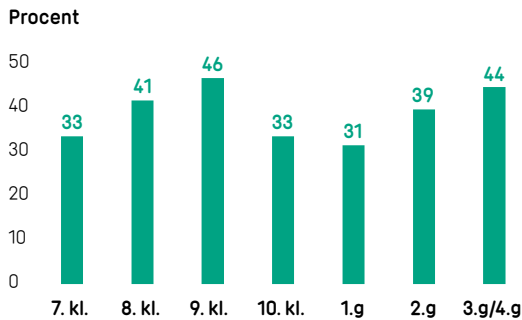
Således synes der altså at være et markant skifte i den tid, skolearbejdet kræver, når man starter på en ungdomsuddannelse, som vil kræve nogle anderledes prioriteringer af ens tid, end man var vant til i folkeskolen.

Når vi spørger drengene, hvor de niveaumæssigt ligger i skolen, så har de generelt en oplevelse af at præstere godt. Således svarer knap 4 ud af 10 (38 pct.), at de ligger i toppen og overvejende får gode karakterer, og 4 ud af 10 svarer (39 pct.), at de svinger lidt, idet de i nogle fag er gode, og mindre gode i andre. Knap 2 ud af 10 (18 pct.) vurderer, at de ligger på et stabilt middelniveau, og kun 3,7 pct. svarer, at de ligger under middel eller ikke klarer sig godt i skolen.

Hvis vi kigger på, om det har betydning hvilken klasse, drengene går i, kan vi se, at der er nogle variationer, hvor flest drenge i henholdsvis 9. klasse og 3.g/4.g vurderer, at de ligger i toppen – se figur 6.

Som det fremgår af figuren, ser der ud til at være en systematik i, at man i folkeskolen fra 7. klasse frem til 9. klasse oplever, at man niveaumæssig ligger bedre og får bedre karakterer, hvilket også synes at være tilfældet fra 1.g til 3.g/4.g. En dreng i 9. klasse forklarer, at han snart skal ud af folkeskolen, og at hans lærere i den forbindelse gør opmærksom på, at der skal være fokus på afleveringer, end han måske har prioriteret tidligere:





Figur 6: Hvad er dit niveau i skolen? Krydset med Hvilken klasse går du i? (Procent) Figuren viser kun de respondenter, som har svaret "Jeg ligger i toppen. Får overvejende gode karakterer"

*"Nu skal jeg jo lige om lidt til at gå ud af folkeskolen, og mine lærere, de begynder virkelig at snakke om, at hvis ikke man afleverer det [afleveringer, red.], så bliver de sure, og så trækker det rigtig meget ned, så jeg begynder ligesom at holde øje med det..."*  
 [Dreng, svømning, 9. klasse]

Denne tilgang til sit skolearbejde og mentalitet omkring at disponere sit fokus og sin energi i forskellige præstationer alt efter, hvad der har betydning, vil vi se nærmere på i kapitel 4, der bl.a. omhandler hvorvidt drengene oplever at være perfektionistiske – og i så fald hvor og hvordan dette kommer til udtryk.

I interviewene med de unge drenge er det tydeligt, at de drenge, der går i folkeskole, ikke tillægger skolen stort fokus – dels fordi de hellere vil lægge deres energi i sporten, og dels fordi det ikke nødvendigvis er så svært for dem niveaumæssigt i folkeskolen:

*"Jeg vil ikke sige, jeg lægger en kæmpe indsats. Jeg går selvfølgelig i skole, tager testene, og jeg gør det godt, men det er jo ikke sådan fordi, jeg lever for at gå i skole. Jeg går i skole, fordi det skal man, og fordi man måske skal bruge det til noget, men mere lægger jeg ikke i det. Det kommer egentlig rimelig nemt til mig, det vi skal lave i skolen, så det er ikke fordi, jeg har brug for at arbejde rigtig hårdt for at lave det, jeg skal."*  
 [Dreng, håndbold, 9. klasse]

Samme tendens ser vi blandt en gruppe af drenge, der går på ungdomsuddannelse. De er bevidste om, at skolen er vigtig, men prioriterer alligevel træning over skole. De er bevidste om ikke at falde (for meget) bag-

ud med afleveringer, som en dreng i 1.g forklarer det, og en anden supplerer med, at:

*"Jeg går ikke efter at score topkarakterer i gymnasiet nu her. Jeg går nok bare efter at være middel. Man kan jo altid tage noget mere, ekstra, hvis man finder ud af, man gerne vil ind på en bestemt uddannelse."*  
 [Dreng, kajak, 1.g]

Således synes skolearbejdet og betydning af afleveringer og karakterer altså ikke at optage drengene på samme måde, som vi så det blandt pigerne i 'Gode idrætsmiljøer for piger'. Vi kan dog se, at skolearbejdet fylder mere i takt med, at man går fra folkeskole til en ungdomsuddannelse, men tilgangen synes fortsat at være mere pragmatisk, idet fokus i højere grad er på 'her og nu', og at man finder de løsninger, der skal til, hvis man bliver presset på mængden af afleveringer, eller går efter højere karakterer.

### 2.1.7 ER DER TID TIL AFSLAPNING OG PAUSER I HVERDAGEN?

Én af de helt centrale pointer i 'Gode idrætsmiljøer for piger' var pigernes manglende prioritering af at give sig selv nogle pauser i hverdagen, hvor de kan slappe helt af uden at have dårlig samvittighed over, at der er noget, der bør gøres.

I forhold til at sikre ens trivsel og velbefindende på den lange bane, er det ifølge Nylandsted (2016) essentielt, at man er i stand til at sætte sig ned uden at ordne noget og uden at have dårlig samvittighed over det. Derfor er det ud fra et trivselsperspektiv, og ud fra den erkendelse, at pigerne i høj grad udtrykte oplevelsen af at være presset både i forhold til tid, men også mentalt, essentielt, at man formår at give sig selv de nødvendige pauser i hverdagen.

Dette synes drengene i højere grad end pigerne at være i stand til at prioritere tid til i deres hverdag, og de giver da også i mindre grad udtryk for, at de oplever, at det er svært at få tingene til at hænge sammen. Til spørgsmålet om hvor ofte man oplever, at man kan holde helt fri og gøre lige, hvad man har lyst til svarer drengene og pigerne således – se tabel 12.

Som det fremgår af ovenstående tabel, er drengene altså i højere grad end pigerne i stand til at give sig selv fri. Eksempelvis oplever 40 pct. af drengene, at de kan holde helt fri hver dag eller flere gange om ugen,

	Piger	Drenge	Elite (drenge)	Bredde (drenge)	12-15 år (drenge)	16-21 år (drenge)
Hver dag	2	10	4	15	13	4
Flere gange om ugen	10	30	17	43	36	18
Ca. en gang om ugen	29	25	28	22	25	25
Ca. en gang hver anden uge	15	9	12	7	7	14
Sjældent (f.eks. kun i ferier)	37	22	32	12	16	34
Aldrig	7	4	7	1	3	6

Tabel 12: Hvor ofte oplever du, at du kan holde helt fri og gøre lige, hvad du har lyst til (uden at have dårlig samvittighed over noget)? Krydset med Er du elite- eller breddeudøver? (Procent)

hvorimod det kun gælder 12 pct. af pigerne. Hvis vi ser på, om der er nogle grupper af drenge, for hvem det er lettere at tage pauser i hverdagen, er det i høj grad lettere for de drenge, der angiver at være breddeudøvere sammenlignet med dem, der angiver at være eliteudøvere. Ligeledes oplever flere af drengene i 12-15-årsalderen, at de kan holde fri i hverdagen sammenlignet med de ældre drenge (16-21 år).

Denne tendens, at hverdagen ikke er lige så intens eller tætpakket, når man går i folkeskole, var også tydelig i interviewene, som i dette eksempel med tre folkeskoledrenge i 7.-8. klasse:

*I: Mentale pauser fra hverdagen,  
hvornår kan I opleve at have det?*

*[Stilhed]...*

*I: Er det noget, I oplever, I har behov for  
– altså pauser i hverdagen?*

*Dreng (8. kl.): Ej, så hårdt er mit liv heller ikke!  
(Dreng, gymnastik)*

Selvom dette eksempel viser, at der er en gruppe af drenge, der ikke oplever et behov for at kunne trække stikket en gang imellem og lade op, så er der også nogle sportslige forskelle, som er relevante at have for øje – se tabel 13.

Ud fra ovenstående tabel kan vi således se, at ishockey og svømning er de to sportsgrene, hvor det er sværest at finde tid til at slappe helt af i hverdagen, mens det synes at være lettere for de drenge, der dyrker henholdsvis håndbold, gymnastik, bordtennis og kano/kajak.

Hvis vi sammenligner drengenes svar med, hvor mange timer, de bruger på deres sport på en normal træningsuge, er det ikke overraskende, at jo mere tid, man bruger på sin sport i løbet af en uge, jo sværere er det også at finde tid til pauser og afslapning.

	Bordtennis	Gymnastik	Håndbold	Ishockey	Kano/kajak	Svømning
Hver dag eller flere gange om ugen	43	34	58	9	44	16

Tabel 13: Hvor ofte oplever du, at du kan holde helt fri og gøre lige, hvad du har lyst til (uden at have dårlig samvittighed over noget)? Krydset med Hvor mange timer bruger du på din sport på en normal træningsuge (inkl. trænings- og transporttid)? (Procent)

### 2.1.8 OPLEVER DRENGENE, AT HVERDAGEN HÆNGER SAMMEN?

Som vi netop har erfaret, er det ikke svært for den store gruppe af drenge i undersøgelsen at finde tid i hverdagen til at slappe af. For at få en fornemmelse af, om der på trods af dette kan være situationer, hvor de oplever at føle sig presset eller stresset, har vi spurgt ind til en række konkrete situationer og bedt drengene om at vurdere, hvorvidt disse giver anledning til oplevelsen af at føle sig stresset/presset – se tabel 14.

Som det fremgår af tabellen, er det overvejende manglende tid til skolearbejde og manglende tid i forhold til at prioritere sin sport, som man gerne ville, der giver anledning til oplevelsen af at føle sig stresset/presset, og dette er en oplevelse, som ca. hver tredje af drengene i undersøgelsen i meget høj grad eller i høj grad genkender. Dernæst er tanker om fremtiden situationer, hvor 1 ud af 5 drenge oplever, at de kan føle sig street/presset.

I forlængelse af spørgsmålene om hvorvidt drengene oplever at have tid til at slappe af samt hvilke situationer, der kan give anledning til, at man føler sig presset i hverdagen, har vi også spurgt drengene, i hvor høj grad de overordnet føler, at deres hverdag hænger sammen med de ting, som de gerne vil. Her svarer 60 pct. af drengene, at de enten i meget høj grad eller i høj grad føler, at hverdagen hænger sammen. 30 pct. oplever kun dette i nogen grad, mens 7 pct. kun i mindre grad oplever, at hverdagen hænger sammen.

Ikke overraskende er der flere breddeudøvere end eliteudøvere, der oplever god sammenhæng i hverdagen, ligesom flere af de 12-15-årige oplever, at hverdagen hænger sammen.

Selvom størstedelen af drengene oplever sammenhæng i hverdagen, kan der alligevel godt være nogle konsekvenser af tilvalget af sporten, som gør, at man må gå på kompromis med flere ting i sit ungdomsliv, end man har lyst til for at kunne dyrke sin sport. For at få indblik i, om dette også er tilfældet for drengene i undersøgelsen, har vi spurgt dem, om det er noget, de genkender, hvilket 'ofte' er tilfældet for 10 pct. af drengene, mens 31 pct. 'af og til' oplever dette. Halvdelen af drengene oplever ikke at skulle gå på kompromis med ting, de gerne vil. Her har mængden af træningstid, heller ikke overraskende, indflydelse på, hvorvidt man oplever dette behov for at måtte gå på kompromis med flere ting, end man har lyst til.

Undervejs i rapporten har vi fået indblik i, at drengene prioriterer sporten højt – for en gruppe af drenge også højere end skolen, og det kan derfor umiddelbart undre, at der ikke er flere end 31 pct., der angiver 'Når jeg ikke kan prioritere min (sports)træning, som jeg gerne ville' som årsag til, at man kan føle sig presset i hverdagen. I det følgende afsnit vil vi erfare, at dette sandsynligvis skyldes, at drengene rent faktisk prioriterer sporten højest i deres hverdag, og de derfor ikke oplever netop dette, som årsag til at føle sig presset.

I hvilke situationer kan du opleve at føle dig stresset/presset?	Procent
Når jeg har svært ved at nå mit skolearbejde	35
Når jeg ikke kan prioritere min (sports)træning, som jeg gerne ville	31
Når jeg tænker over min fremtid	21
Når jeg ikke har tid til at være sammen med mine venner, som jeg gerne ville	19
Når jeg frygter at blive sat af holdet/ikke slå til som udøver	15
Når jeg ikke har tid til at være sammen med min familie	15
Når jeg ikke har tid til fritidsjob	8

Tabel 14: I hvilke situationer kan du opleve at føle dig stresset/presset? Viser kun andelen, der har svaret enten i meget høj grad eller i høj grad. (Procent)

## 2.2 DRENGENES PRIORITERINGER I HVERDAGEN

Vi har indtil nu erfaret, at der generelt er mange aktiviteter, der skal findes tid til i ungdomslivet – især når sporten optager meget tid i ugeprogrammet. For at få hverdagen til at hænge sammen, er der unægtelig behov for prioriteringer. Hvilke "bolde" prioriterer drengene at holde i luften, og hvilke vil man hellere tabe på gulvet?

### 2.2.1 HVAD ER DET SVÆRESTE AT GÅ PÅ KOMPROMIS MED FOR, AT HVERDAGEN HÆNGER SAMMEN?

Når vi spørger mere specifikt ind til, hvad der er det svære at gå på kompromis med, er det i særdeleshed tid med venner uden for sporten, afslapning og tid for sig selv samt fester – se figur 7.

Således er sociale sammenhænge uden for sporten samt tid til afslapning altså det, der er sværest at gå på kompromis med som en konsekvens af det tilvalg, man har lavet af sporten.

Under "Andet" har en dreng i spørgeskemaet beskrevet, at "*Bare at være ung*" er det, der er sværest for ham at gå på kompromis med, og netop denne pointe, at sporten kan have den konsekvens, at man har svært ved at leve det ungdomsliv, som mange af ens klassekammerater typisk gør, er en gennemgående pointe, når vi spørger drengene, hvad de tror, der er årsagen til, at mange unge drenge vælger sporten fra – særligt når de starter på en ungdomsuddannelse. Dette vil vi give yderligere perspektiver på i kapitel 3.

I det følgende afsnit vil vi se nærmere på, hvordan idrætsaktive unge drenge rent faktisk prioriterer mellem forskellige aktiviteter i deres hverdag.

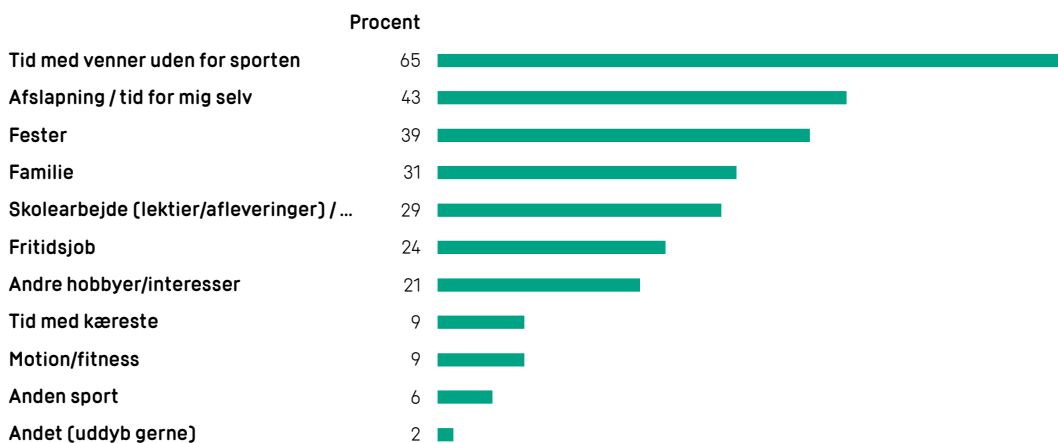
### 2.2.2 ØVELSE: HVORDAN PRIORITERER DRENGENE MELLEMLIGE KONKRETE AKTIVITETER I HVERDAGEN?

I: Er der nogle ting, som I føler, at I må nedprioritere på grund af ishockey?

*Dreng (9. kl.): Ja, altså jeg kan ikke huske, hvornår jeg sidst har været til en familiefødselsdag. Det er sådan noget, hvor det har vi sommerferien til. Vi har ikke en gang juleferie. Vi har kun juleferie d. 24., 25. og 26. december.  
(Dreng, ishockey)*

Som det fremgår af dette citat, kan man være nødsaget til at foretage nogle prioriteringer i hverdagen, når sporten optager meget af ens tid. Vi har undervejs i dette kapitel erfaret, at en stor gruppe af drengene prioriterer sporten højt – men hvordan prioriterer de reelt mellem de forskellige aktiviteter?

I 'Gode idrætsmiljøer for piger' bad vi pigerne i interviewene om at prioritere mellem 11 forskellige hverdagsaktiviteter i forhold til, hvad der var vigtigst for dem at finde tid til. På tværs af piger var tendensen tydelig – at pigerne prioriterer skolen og sporten højest. *Aflevering* og *vigtig kamp/stævne* var gennemgående de to aktiviteter, der blev rangeret øverst. Her var en gennemgående pointe, at skolen i sidste ende er det, du skal bruge til noget, og derfor er den tid, der skal



Figur 7: Hvad er de 3 sværeste ting at gå på kompromis med i dit liv på grund af sporten? Vælg maks. 3 ting. (Procent)



bruges på afleveringer, ikke til forhandling. Med prioriteringen, at sport og skole er det vigtigste at finde tid til i hverdagen, følger naturligt nogle fravalg, og her var *tid med venner* og *familie* samt festlige begivenheder som eksempelvis *fødselsdage* og *konfirmation*, ifølge pigerne, mindre vigtige – ikke fordi, det ikke betyder noget for dem, men fordi tiden ikke altid er til det. De aktiviteter, der generelt set havde lavest prioritet blandt pigerne, var *afslapning* og *fester*.

Vi har lavet samme øvelse med de drenge, som vi har lavet interview med i 'Gode idrætsmiljøer for drenge', og bedt dem om at rangere følgende aktiviteter: *fest, aflevering, tid til familie, tid til venner, lektier, vigtig kamp/stævne, træning, slappe af, mindre vigtig kamp/stævne, bryllup/konfirmation* og *familiefødselsdag*, og drengenes prioriteringer ser gennemsnitligt således ud:

1. Vigtig kamp/stævne
2. Mindre vigtig kamp/stævne
3. Bryllup/konfirmation
4. Træning
5. Aflevering
6. Lektier
7. Tid til venner
8. tid til familie
9. Alm. familiefødselsdag
10. Slappe af
11. Fest

Aktiviteter relateret til sporten er det vigtigste for drengene at finde tid til i hverdagen, både vigtige og mindre vigtige kampe/stævner samt træning. Skolearbejde med lektier og afleveringer prioriteres middel, mens afslapning og fester er det, der prioriteres mindst i hverdagen – sidstnævnte på lige fod med pigernes prioriteringer.

Nedenfor vil vi gå mere i dybden med, hvordan drengene forholder sig til de prioriteringer, de laver i deres hverdag med udgangspunkt i de forklaringer, de gav i interviewene.

### Sporten har høj prioritet

For størstedelen af drengene i interviewene har aktiviteter (kampe/stævner og træning) høj prioritet i deres hverdag.

Pointen blandt drengene, når de prioriterer sporten højest i deres hverdag er, at de har nogle mål, som de

I interviewene har vi ikke bedt drengene om at vurdere, hvorvidt de er elite eller bredde. Vi kender derimod til deres træningsmængde, og der synes ikke at være forskelle i drengenes prioritering af vigtigheden af skolen specifikt i forhold til, hvor meget sporten fylder i ens hverdag. Der ses kun individuelle forskelle mellem drengene i forhold til deres prioriteringer.

går efter i deres sport – nogen helt konkret i forhold til at se, om der kunne være en (professionel) fremtid inden for sporten. Derudover rejser flere af drengene også pointen om, at man har en forpligtelse over for sit hold i forhold til at komme til kampe.

Når daglige træninger prioriteres højt, er det fordi, det er der, man udvikler sig, men også for at være sammen med vennerne på holdet.

Størstedelen af drengene understreger, at de vil prioritere træning over skolearbejde, selvom det, at udskyde afleveringer, også kan blive problematisk i længden:

*"Ej, det kan godt være lidt kaotisk en gang imellem. Man kan altid udskyde afleveringer, men bare fordi man udskyder, kan der jo stadig godt komme nogle nye, og så kan man ende med at skulle udskyde alle ting, indtil man finder et frivindue. Og nogle gange må jeg også bare sige, at det kan godt være, opgavebeskrivelsen lyder på fire timer, men så må jeg sætte to af til denne her [opgave, red.] og så lave tre timer på en anden opgave og så lidt prioritere, hvad jeg føler, er vigtigst på det tidspunkt. Så jeg føler godt, det nogle gange kan være lidt stressende, men det hele handler egentlig om at prioritere sin tid ordentligt."*  
(Dreng, svømning, 3.g)

Flere af drengene giver udtryk for, at de er strategiske i forhold til deres skolearbejde, hvilket vi vil se nærmere på i det følgende afsnit.

Til spørgsmålet om, hvornår drengene kan have afbud til træning, svarer størstedelen, at det kun er, hvis de er syge. Man planlægger sig således ud af at skulle melde afbud til træning, hvis der skulle komme noget i vejen – familiefødselsdage, lektier eller andet. Skulle der være et arrangement på skolen, som man f.eks. ikke ønsker



at misse, forklarer drengene, at de i det omfang, det er muligt, kompenserer for den manglende træning ved at træne på et andet tidspunkt – om det er styrketræning, løb eller ved at træne med på et andet hold.

### Skole (lektier og afleveringer)

Lektier og afleveringer er de to aktiviteter, som drengene overordnet set ytrer mest forskellige holdninger til. En (mindre) gruppe af drenge prioriterer skolen højt med det argument, at det er vigtigt, at man får en god uddannelse, "fordi ellers, hvis det ikke virker med bordtennis, så kan man ikke rigtigt noget, og så er det sværere at få et arbejde" som en dreng (13 år) forklarer, hvilket bakkes op af en anden dreng:

*Dreng (9.kl.): Hvis bordtennis nu slår fejl, så vil jeg helst gerne have en rimelig god uddannelse til at falde tilbage på.*

*I: Hvorfor er det vigtigt for dig?*

*Dreng (9.kl.): Så jeg kan leve det liv, som jeg gerne vil. Så hvis nu bordtennis slår fejl, og jeg får et job, som jeg ikke gider at have, så bliver det bare øv!  
(Dreng, bordtennis)*

Den gennemgående pointe blandt gruppen af drenge (både i folkeskole og på ungdomsuddannelse), der prioriterer skole og uddannelse højt, er "for at kunne få en fremtid". Enkelte ytrer konkrete ambitioner om en akademisk uddannelse som motivation for at fokusere meget på skolen:

*Dreng (2.g): Min akademiske præstation og min eksamen er meget vigtig for mig! Jeg vil gerne komme ind på en god uddannelse, og der prioriterer jeg min skole lidt højere end min svømning.*

*I: Så hvis jeg spørger hvad dine ambitioner er fremadrettet, så er det ikke noget med svømning?*

*Dreng (2.g): Ikke nødvendigvis. Jeg vil også gerne klare det godt i svømning, men min akademiske karriere kommer først!*

*I: Hvad vil du gerne?*

*Dreng (2.g): Jeg tror gerne, jeg vil læse psykologi ... Men jeg prøver bare at holde alle muligheder åbne.  
(Dreng, svømning)*

Den anden gruppe af drenge, som ikke prioriterer skole og uddannelse på samme måde, som det fremgår af interviewuddrag ovenfor, forklarer overvejende, at de gør de ting, der skal til for at følge med i skolen, men at det ikke er det, der optager dem mest, og sporten derfor har højere prioritet.

En strategi blandt denne gruppe af drenge er eksempelvis, at lektier ikke nødvendigvis prioriteres særlig højt for til gengæld at kunne komme til træning:

I: Får I altid lavet alle lektier?

Dreng (1.g): Der er nogle fag, man afprioriterer. Hvis man ved, man er foran i f.eks. historie, og man kender emnet, vi har om rigtig godt, så kan vi godt prioritere søvn over at læse en masse sider, som vi gennemgår i timen, og så ligesom få sagt ind i timen, så læreren ved, man er med, men ellers få viden, mens man er i det."

(Dreng, svømning)

Som dette illustrerer, forklarer flere af drengene, at de laver de vigtigste af tingene i skolen, men at de derudover er strategiske i forhold til deres engagement og deltagelse i timerne i skolen, hvis de ikke får læst lektier.

### Sociale arrangementer med familie og venner (herunder fester)

"Jeg missede galla både i år og sidste år på grund af stævne. Det synes jeg selvfølgelig er lidt ærgerligt. Men det er sådan, det er."

(Dreng, svømning, 2.g)

Sociale arrangementer med familie og venner er de aktiviteter, der samlet set prioriteres mindst i hverdagen. Drengene forklarer i øvelsen, at hvis valget f.eks. stod mellem en konfirmation og kamp/stævne, ville de vælge kamp/stævne og komme senere til konfirmationen, fordi familien godt ved, at det er vigtigt for dem med kamp/stævne, og som flere drenge pointerer, så "varer en konfirmation jo en hel dag – det gør en kamp ikke".

En gruppe af drengene fortæller da også, at det faktisk er meget sjældent, at de deltager i forskellige former for familiearrangementer:

"For at være helt ærlig, så er det lang tid siden, at jeg overhoved har været til noget af det [sociale familiearrangementer, red.] på grund af træning eller kamp. Jeg tror bare ikke, at jeg synes, det er særlig vigtigt. Altså hvis jeg har tid, så tager jeg selvfølgelig til en fødselsdag, hvis der nu skulle være det, men det er ikke så tit, at jeg har det."

(Dreng, ishockey, 9. klasse)

Til spørgsmålet om, hvorvidt familien er okay med denne prioritering, så er udmeldingen fra drengene, at

familierne godt ved, hvordan drengene ønsker at prioritere, og at de accepterer det og bakker op om det. Flere familier undgår endda at lægge arrangementer de dage, der f.eks. typisk er kampe.

I forhold til fester med jævnaldrende er en gennemgående pointe blandt dem, der ikke prioriterer fester, at det ikke siger dem noget, fordi de går op i deres sport, så "der bare er noget andet, der er vigtigere". De er således meget afklarede omkring dette fravalg af fester. En gruppe af drenge forklarer det også med, at de alligevel ikke drikker, så derfor ser de heller ingen grund til at prioritere fester.

Der er dog også flere af dem, som gerne deltager i fester i det omfang, sporten tillader:

"Jeg har valgt at sætte fester over familiefødselsdage fordi familiefødselsdage ... Man ser dem jo stadigvæk til jul og sådan noget. Og fest, det er mest for at være en del af det sociale, så man ikke går glip af alt det. Fordi man kan godt blive valgt fra [af vennerne, red.] til sidst, hvis man bliver ved med ikke at komme."

(Dreng, ishockey, 9. klasse)

Som det fremgår af ovenstående citat, er der blandt nogle af drengene en bevidsthed om, at prioritering af fester har en social gevinst i forhold til at vedligeholde nogle venskaber uden for sporten:

I: Fest er nederst på listen ... Er det fordi, det ikke er noget, der fylder?

Dreng (3.g): Det fyldte meget sidste år og sidste år igen, fordi der ville jeg også gerne være til stede i min klasse.

I: Så der ville den have haft højere prioritet?

Dreng (3.g): Helt klart! Men nu tror jeg bare, jeg føler, det generelt kommer i vejen, fordi det typisk ligger op til stævner eller op til træning. Man kan sige med vores nye program, der kan du faktisk godt tage til fest fredag, og så har du lørdagen til at slappe af, og så er der træning søndag. Men det er egentlig ikke noget, jeg har haft brug for.

(Dreng, svømning)

Den sociale gevinst ved at deltage i fester er således central blandt flere drenge – i det omfang, det giver

mening i forhold til sporten, understreges det samtidigt. Således er sporten oftest prioriteret over fester – selv galla i gymnasiet. Her er det værd at være opmærksom på, at denne prioritering primært er noget, man skal forholde sig til i de idrætter, der har høj træningsfrekvens.

### Pauser og afslapning

*“Slappe af er lidt, hvad jeg tager som restitution, og det synes jeg er rimelig vigtigt. Både slappe af i forhold til, hvis man har haft mange træninger og kampe i en uge, at man kan tage tiden til at slappe af. Og i hovedet, hvis man tænker meget, hvis man måske har haft lektier for, så er det rimelig godt lige at kunne tage en pause og slappe af og se noget fjernsyn eller spille PlayStation.”*

*(Dreng, håndbold, 9. klasse)*

Selvom pigerne og drengene i denne øvelse prioriterer afslapning ens i en samlet rangering, så ses der tydelige forskelle i den måde, de i interviewene forholder sig til betydningen og prioriteringen af afslapning. For pigerne handler det om, at der sjældent er tid og mentalt overskud til at slappe af uden at tænke på ting, man bør gøre. Når drengene prioriterer afslapning som noget af det sidste, er det fordi, det som sådan ikke betragtes som en vigtig aktivitet, men der er alligevel tid til det, så de oplever ikke behovet for at prioritere det.

De synes altså ikke på samme måde som pigerne at opleve, at afslapning kun er noget, der hører ferierne til. I de mere træningsintensive sportsgrene har drengene måske kun 1-2 dage om ugen, hvor de ikke træner, og når vi spørger, hvad de bruger disse dage på, så er det bl.a. at få slappet af:

*“Det er lige sådan en puster, man får. Specielt onsdag eftermiddag [som er træningsfri, red.], den er virkelig værdsat, for der kan man lige komme hjem, og man skal ikke skynde sig at pakke taske og få noget at spise. Man kan komme hjem, lave sine ting, se Netflix eller sove – bare tænke på noget andet ... Man kan også være sammen med sine venner. Det har jeg så aldrig overskud til, men det kunne man teoretisk ...”*

*(Dreng, svømning, 2.g)*

De pauser, der er indlagt i løbet af en uge, synes altså at være værdsat til at kunne slappe af, være sammen med venner og indhente skolearbejde.

Det er ikke kun de hele fridage, som drengene værdsætter. Det er ligeledes de små pauser i hverdagen:

*I: Netflix ... Hvad giver det at sætte sig ned og prioritere tid til?*

*Dreng 1 (2.g): Utrolig meget! Det er virkelig bare sådan en halv time, hvor man bare ... Det kan godt være, man ikke rigtigt ser, hvad man ser, men man virkelig slapper af, fordi man ved, man ikke skal noget. Lige en halv time, hvor man virkelig kan være sig selv. Nogle gange ligger jeg også med musik i ørerne – det kan være meget forskelligt.*

*I: Er det noget, I bruger til at omstille jer fra skole til at skulle til svømning?*

*Dreng 1 (2.g): Nej, det er altid efter.*

*Dreng 2 (1.g): Når jeg har været til træning, har jeg været meget på, og så skal jeg ligesom hjem og slappe af! Og så kan jeg bruge det til at koble af, og så er jeg afslappet til, hvis jeg skal lave lektier eller sådan noget.*

*Dreng 1 (2.g): Jeg bruger det lidt mere som gulerod til, når jeg har trænet, lavet lektier, spist, lige inden jeg sover – så er det dér, jeg lige kan smugle et afsnit ind. (Dreng, svømning)*

Som det fremgår af ovenstående interviewuddrag, er der blandt en stor gruppe af drengene en bevidsthed om, at afslapning og pauser i hverdagen er nødvendige for, at de hænger sammen både fysisk og mentalt. Særligt søvnen, er drengene bevidste om, er vigtig for, at de kan præstere til træning og holde fokus i løbet af dagen – også selvom pauserne måske er på bekostning af at få lavet noget skolearbejde, erkender flere af drengene.

### Opsamling på drengenes prioriteringer

Selvom drengene i højere grad end pigerne prioriterer forskelligt i tilsvarende øvelse, så er der ingen tvivl om, at aktiviteter relateret til sporten er det, der prioriteres højest. Dette skyldes enten, at de har nogle sportslige ambitioner, som de forfølger med de mid-





ler, det kræver, fordi de føler en moralsk forpligtigelse over for et hold, eller fordi sporten interesserer dem så meget, at de ikke ønsker at prioritere andet højere i hverdagen. Dernæst følger prioritering af skolen (nogle mere end andre) og til sidst prioriteres aktiviteter af mere social karakter med familie og venner i form af fester. Afslapning prioriteres gennemsnitligt nederst på listen, men alligevel med en udbredt bevidsthed om værdien af afslapning, og størstedelen af drengene giver da også udtryk for, at de ofte lykkes med at slappe af i hverdagen.

I følgende og sidste afsnit af kapitel 2 vil vi se nærmere på, hvordan de unge drenge trives generelt, i skolen og i sporten.

### 2.3 HVORDAN TRIVES DE UNGE DRENGE?

Selvom sporten er årsag til, at andre aktiviteter må nedprioriteres eller helt vælges fra i hverdagslivet, så er sporten et aktivt *tilvalg* – og det er den både for pigerne og for drengene. I 'Gode idrætsmiljøer for piger' fandt vi, at sporten fungerer som en mental pause fra hverdagen, hvor man glemmer tanker omkring afleveringer, lektier, karakterer mm. Selvom det kan være stressende at skulle forholde sig til at skulle til træning eller kamp/stævne, så er sportsaktiviteten i sig selv ikke stressende ifølge pigerne – tværtimod, hvilket en pige i 9. klasse forklarer således:

*"Sporten er det der rum, hvor tankerne kan gå lidt frit. Hvor man bare kan lade være med at tænke så meget, eller ... ja, jeg tænker jo meget, men det er jo ikke på alt det andet. Jeg har ligesom min egen lille verden. Jeg synes, at når jeg først kommer i gang, så glemmer jeg alt det andet."*

*(Pige, 9. klasse)*

Denne oplevelse – at sporten er afstressende og et mentalt frikvarter i hverdagen – stemmer overens med andre undersøgelser (se f.eks. Haugegaard & Østergaard, 2020; Toft & Hougaard, 2022; Ottosen, 2022). Helt konkret fandt vi blandt pigerne, at sporten er det sted, hvor de oplever bedst trivsel, når de skulle vurdere deres trivsel generelt, trivsel i skolen samt trivsel i sporten.

Ud fra et ønske om ligeledes at få indblik i hvilken betydning sporten har for drengenes trivsel, har vi spurgt dem, hvordan de vil vurdere deres trivsel på en skala fra 1-10 (10 er højest) henholdsvis generelt, i skolen og i sporten.

Sporten er, på lige fod med pigerne, det sted, hvor flest drenge oplever at trives bedst. 25 pct. af drengene har svaret 10 på trivselsskalaen i sporten, mens 14 pct. har svaret 10 i skolen og 15 pct. har svaret 10 i forhold til deres generelle trivsel.

Hvis vi ser samlet på de tre højeste vurderinger (8-10 på skalaen) af drengenes trivsel, ser det således ud:

- Trivsel i sporten: 75 pct.
- Generel trivsel: 66 pct.
- Trivsel i skolen: 56 pct.

Til sammenligning vurderede 62 pct. af pigerne høj trivsel i sporten, 53 pct. høj trivsel generelt, og 49 pct. høj trivsel i skolen. Således vurderer drengene i højere grad end pigerne at opleve høj trivsel (8-10) på alle tre skalaer, men især trivslen generelt og i sporten er højere blandt drengene. Denne tendens stemmer overens med andre undersøgelser af unges trivsel generelt, som er introduceret tidligere i rapporten.

Ingen af drengene i interviewene giver udtryk for, at de oplever at mistrives hverken generelt, i skolen eller i sporten, men de er tydelige omkring, at det er i sporten, de oplever at have det allerbedst. Dette vil blive belyst yderligere i kapitel 5 om sportens betydning for drengene.

I forhold til den generelle trivsel både blandt drengene selv, men også generelt blandt unge i 2020'erne, peger flere af dem på, at de godt kan genkende nogle tendenser i samfundet, som påvirker dem:

*Dreng 1 (9.kl.): Det kan være udfordrende, at man skal forholde sig til, hvad man skal i fremtiden.*

*Dreng 2 (9.kl.): Ja, at der er så mange store beslutninger.*

*I: Kan I uddybe det?*

*Dreng 2 (9.kl.): Feks. hvad vi skal næste år. Det er lidt svært at blive ved med at skulle tænke over.*

*I: Fordi, at I føler, at de valg, I skal tage nu, kommer til at have en stor betydning?*

*Dreng 1 (9.kl.): Ja, og også hvis nu man kommer til at vælge det forkerte og skal til at stoppe midt i det hele ...*

*I: Hvorfor tror I, at unges trivsel generelt set er dårligere i dag, end den var for f.eks. 10 år siden?*

*Dreng 3 (9.kl.): Sociale medier!*

*Dreng 1 (9.kl.): Ja, telefonen generelt.*

*I: Hvad gør den?*

*Dreng 1 (9.kl.): At man altid skal svare på Snapchat, og at man altid skal følge med i alt, hvad der sker og sådan noget.*

*I: Så det kan være udfordrende det her med, at man hele tiden skal være tilgængelig?*

*Dreng 1 (9.kl.): Ja, og så kan alt derinde nemt blive misforstået, og så kan det ødelægge hele ens dag, hvis der nu er nogen, som skriver noget.*

*(Dreng, ishockey)*

Selvom drengene i dette interviewuddrag synes at have gjort sig nogle overvejelser om, hvad der kan være årsager til, at det kan være svært at være ung, så er der også en gruppe af (yngre) drenge i interviewene, der (endnu) ikke oplever, at ungdomslivet er udfordrende, eller at der er noget, der bekymrer dem i forhold til deres fremtid.

Fleere af de unge, der kan genkende, at ungdomslivet kan være udfordrende, peger på sociale medier og den konstante eksponering herigennem i forhold til, hvad man går glip af – f.eks. når man er til stævne og går glip af galla på gymnasiet:

*”En ting, jeg altid har synes, er, at det altid har været meget tydeligt at se, hvad man går glip på grund af sociale medier. Det der med, da jeg var yngre, var jeg ikke inviteret så meget på grund af min sport, fordi folk troede ikke, jeg kunne komme, selvom jeg godt kunne have kommet, og så kan man bare se på alle sociale medier, hvordan folk havde det sjovt, og man lå derhjemme ... Også f.eks. da jeg var til DM, der så jeg, hvordan alle var til galla, og jeg lå i en seng i Esbjerg! Jeg svømmede meget fint, men når man så skulle sove, og de andre havde det sjovt ... Jeg tror, med sociale medier er det tydeligt at se, hvad man går glip af. I gamle dage forestiller jeg mig, man først fandt ud af, hvad man gik glip af, efter det var foregået.”*

*(Dreng, svømning, 2.g)*

Foruden sociale medier peges der også på den tendens, der er beskrevet tidligere i rapporten, at der er kommet en udpræget præstationskultur, som synes at forplante sig i mange unges mentalitet, og dette

genkender en af drengene, idet han forklarer følgende som årsag til unges dårligere trivsel i dag:

*"Jeg tror også bare, der er mange, der synes, de skal være den bedste til alt. Og det kan man jo ikke! Jeg havde en ven, der gik til svømning, og han ville også bare prøve at ... Han gik her, og han ville også være den bedste til computerspil, han ville være den bedste til festerne, og han ville være den bedste til alt! Og han brændte også fuldstændig ud. Jeg tror, der er flere og flere, der brænder ud i at være ung, der bare ikke gider det mere, som har brug for den der puster."*  
(Dreng, svømning, 1g)

Her beskrives altså en dreng, som er brændt ud i sporten, fordi ambitioner i livet omkring sporten begyndte at fylde (for) meget, og endte ud med et fravalg af sporten. I næste kapitel 3 vil vi se nærmere på, hvad der ifølge drengene bliver årsag til, at de en dag vælger sporten fra, og hvad både trænere og drenge vurderer, er årsagen til, at unge drenge generelt vælger sporten fra i ungdomsårene.



## 2.4 OPSUMMERING

I dette kapitel har vi erfaret, at der generelt er mange aktiviteter i ungdomslivet, som der skal findes tid til, og det er for nogle af drengene nemmere, end det er for andre. Generelt set hænger hverdagen bedre sammen for de yngre drenge, og der er generelt mere tid i hverdagen til andre aktiviteter blandt breddeudøvere og i de mindre træningsintensive idrætter.

Selvom det fysiske samvær med vennerne har høj prioritet for en stor gruppe af drengene, er fester kun noget, der er aktuelt for 3 ud af 10 drenge. Således er fester altså ikke noget, der fylder i det store billede blandt de idrætsaktive unge drenge, hvilket overvejende skyldes, at de ikke er gamle nok til at tage til fester endnu, eller at tiden ikke er til det grundet sporten.

I forhold til den tid, der skal bruges på skolearbejde i fritiden, er der et betydeligt skifte i den tid, skolearbejdet kræver, når man starter på en ungdomsuddannelse, som kræver nogle anderledes prioriteringer af ens tid, end man var vant til i folkeskolen.

Den store gruppe af drenge synes ikke at have de store problemer med at finde tid i deres hverdag til afslapning, og drengene giver også udtryk for, at det er en nødvendighed med små og større indlagte pauser i hverdagen for at kunne lade op rent mentalt.

Når vi spørger ind til drengenes generelle prioriteringer i hverdagen (gennem en prioriteringsøvelse), er sporten det, der prioriteres højest, mens skole og tid til vennerne prioriteres middel, efterfulgt af afslapning og fester.

Sociale sammenhænge uden for sporten samt tid til afslapning er det, der er sværest at gå på kompromis med som en konsekvens af det tilvalg, man har foretaget af sporten.

# TEMA

## TRÆNERES PERSPEKTIVER PÅ DRENGENES HVERDAGSLIV

I interviewene med drengenes trænere har vi spurgt, hvordan de oplever drengenes hverdag: er der sammenhæng i hverdagen? Hvor meget fylder skole og andre aktiviteter ved siden af sporten? Og hvordan prioriterer de mellem forskellige aktiviteter?

En svømmetræner er ikke i tvivl om, at drengene prioriterer svømningen og dernæst skole – *“et stykke efter for de fleste af dem”*, tilføjer han. Han forklarer, at man skal hjælpe drengene med at holde fast i skolen også, for som en anden svømmetræner siger, er svømningen ikke en karrierevej. Det er en hobby, der fylder det samme som et deltidsjob – næsten et fuldtidsjob, understreger han. I en træningsintensiv idræt som svømning er trænerne især bevidste om, at det, der udfordrer drengene mest i hverdagen, er ‘tid’, og dette gælder især de drenge, der er startet på en ungdomsuddannelse:

*“Jeg tænker ikke, det er noget problem at træne nogen, når de går i folkeskole, for de har ikke nok på pladen til, at det er noget problem. Men lige så snart vi rammer gymnasiet, så vokser alle de andre emner: kærester, fester, studie og tage beslutninger om, hvad de vil med deres liv, så det presser dem bare på tid [...] Så al den energi, man før kunne give til svømning, den er lige pludselig udfordret af seks andre ting i stedet for måske én anden ting.”*  
(Svømmetræner)

Netop denne pointe, at drengenes hverdag bliver fyldt op af flere og andre aktiviteter end sporten, nikker de øvrige trænere genkendende til. Selvom fester ikke synes at fylde meget ifølge drengene selv, er det alligevel noget, trænerne oplever, at der skal tages hensyn til eller tages en dialog om i forhold til, hvornår og hvordan man eventuelt prioriterer festerne:

*“Det [fester, red.] begyndte at blive en udfordring, da vi lavede de her lørdagstræninger. Så begyndte de at prioritere det sociale miljø til fester, og det synes vi også giver god mening, så derfor forsøger vi at lave nogle ændringer, så det bliver træninger i hverdagen i stedet for. Hvis vi skal se på det i en konkurrencekontekst, så plejer vi altid at lave en aftale om, at to uger eller en måned før, så prøver man lige at skære ned på alkoholforbrug. Man må gerne gå til fester og hygge sig med sine venner, men man skal være opmærksom på, hvor meget det er, man indtager af alkohol, så det ikke sætter træningen helt ned. Og det har de fuld respekt for og synes er helt i orden. Så det har vi heldigvis ikke haft nogle store udfordringer med.”*  
(Gymnastiktræner)

En anden træner oplever ligeledes, at der blandt nogle drenge er et ønske om også at prioritere festerne en gang imellem, og her er det trænerens forhåbning, at man fra trænersiden har formået at skabe et rum, hvor de kan snakke om sådanne ting:





**“Sidste år blev jeg nødt til at gå ind og skabe det rum: ‘Det er okay, I fester osv., men vi skal lige finde ud af en måde, for det kan også gå ud over de andre’. Det skal man også tænke over, at det selvfølgelig er okay, de hygger sig, men hvis de drikker hver weekend, så går det også ud over resten af gruppen, hvis de så ikke møder op klar i hvert fald. Vi er ikke helt der endnu i år, men jeg håber, i og med vi spørger ind og interesserer os for resten af deres liv [...], så håber jeg også, at hvis det scenarie kommer på et tidspunkt, at de kan tage fat i os.”**

(Håndboldtræner)

En pointe fra denne træner er, at det handler om at skabe et rum for, at man kan snakke med hinanden om prioriteringer i hverdagen, og at man som træner f.eks. kan hjælpe med at guide i forhold til hvornår på sæsonen, det giver mere mening med fest (og alkohol) end andre tidspunkter.

Trænerne er generelt enige i, at det ikke er op til dem som trænere at styre hvornår og hvor meget, der skal festes, for hvis man ikke giver plads til, at drengene kan dyrke det sociale liv uden for sporten også, så er deres oplevelse, at de er tættere på at vælge sporten fra, end hvis man respekterer og giver plads til, at vennerne uden for sporten også har stor betydning for drengene.

I kapitel 3 præsenteres drengenes perspektiver på fravalg – herunder hvilken rolle det sociale liv uden for sporten spiller i forhold til ens overvejelser om, hvorvidt man skal fortsætte med sin idræt.

“Det er netop fordi andre ting bliver spændende. Især i svømning, hvis du ikke har nået det “cut”, der hedder landshold, så begynder man at lave sådan en cost-benefit: ‘skal jeg bruge 20+ timer om ugen på det her? Jeg er god, men jeg er ikke så god ...”

## 3.0

# HVORFOR VÆLGER UNGE DRENGE SPORTEN FRA?

Når unge vælger sporten fra, er det typisk til fordel for f.eks. de mere selvorganiserede former for idræt, hvor der er en højere grad af fleksibilitet i forhold til hvornår og hvor meget, man ønsker at træne. De trænere, vi har interviewet i forbindelse med denne undersøgelse, genkender, at drengene – typisk i forbindelse med overgangen til en ungdomsuddannelse – opdager andre spændende ting i ungdomslivet, som de ikke ønsker at gå glip af (længere) som konsekvens af den tid, de bruger på sporten:

*“Det er netop fordi andre ting bliver spændende. Især i svømning, hvis du ikke har nået det “cut”, der hedder landshold, så begynder man at lave sådan en cost-benefit: ‘skal jeg bruge 20+ timer om ugen på det her? Jeg er god, men jeg er ikke så god...’. Både blandt trænere, svømmere og forældre er man blevet enige om en eller anden underliggende forståelse af, at hvis man ikke er rigtig dygtig, når man når et vist... Omkring gymnasietiden, når der er andre ting, der begynder at fylde noget, så skal man nok begynde at overveje ‘er det det værd?’. Og alle de andre ting, de står jo klar lige derovre...”*  
(Svømmetræner)

Tidligere i rapporten har vi erfaret, at sporten generelt set har høj prioritet blandt drengene, og for en stor gruppe af dem også højere prioritet end skolen. Selvom drengene prioriterer på denne måde, så erfarer de trænere og unge drenge, som vi har interviewet, at der alligevel sker noget i overgangen fra folkeskole til ungdomsuddannelse i drengenes til- og fravalg af den organiserede foreningsidræt. For at blive klogere på, hvad der helt konkret er på spil, når unge drenge kommer frem til beslutningen om at stoppe med sin sport, har vi i spørgeskemaet spurgt ind til, hvad drengene tænker, bliver årsagen til fravalget en dag. Derudover

har vi i interviewene bedt drengene om at komme med perspektiver på både deres eget (fremtidige) fravalg af foreningsidrætten, og unge drenges fravalg mere generelt.

### 3.1 HVOR MANGE AF DRENGENE OVERVEJER AT VÆLGE SPORTEN FRA?

I spørgeskemaet har vi spurgt, hvorvidt respondenterne overvejer at stoppe med deres sport, og det er der 1 ud af 10 (11 pct.), der gør. 22 pct. har tidligere overvejet det, men stoppede ikke, mens størstedelen (64 pct.) ikke går med overvejelser om at stoppe. Hvis vi ser på, om der er en forskel på ens overvejelser om at stoppe i forhold til, hvorvidt man er elite- eller breddeudøver, kan vi se, at flere eliteudøvere (28 pct.) end breddeudøvere (16 pct.) tidligere har overvejet det, dog uden at stoppe. I tabel 15 ser vi fordelingen af respondenterne i forhold til hvilken klasse, de går i – se tabel 15 på næste side.

Ifølge tabel 15 er det således hver femte dreng i henholdsvis 2.g og 3.g, der aktuelt overvejer at stoppe med sin sport sammenlignet med henholdsvis 5 pct. i 7. klasse og 2 pct. i 8. klasse. Således synes alder og klassetrin altså at spille en væsentlig rolle i forhold til, hvorvidt man aktuelt eller tidligere har overvejet at stoppe sin sport.

Foruden klassetrin, samt hvorvidt man er elite- eller breddeudøver, ser vi også forskelle i forhold til hvilken sportsgren respondenterne dyrker: svømning og håndbold er de to sportsgrene, hvor flest (12 pct.) aktuelt overvejer at stoppe, og svømning og kano/kajak, hvor flest tidligere har overvejet det, men ikke stoppede. Bordtennis og ishockey er de to sportsgrene, hvor flest drenge *ikke* overvejer at stoppe med deres sport.

Overvejer du at stoppe med din sport?	7. klasse	8. klasse	9. klasse	10. klasse	1.g	2.g	3.g	4.g
Ja	5	2	11	17	13	19	20	0
Nej	68	72	60	67	57	51	50	42
Jeg har tidligere overvejet det, men stoppede ikke	25	23	26	17	27	25	25	58
Jeg har tidligere stoppet til min aktuelle sport (som du forholder dig til i dette spørgeskema), men er startet igen	3	3	3	0	3	5	5	0

Tabel 15: Overvejer du at stoppe med din sport? Krydset med Hvor gammel er du? (Procent)

### 3.1.1 HVAD ER ÅRSAGERNE TIL, AT MAN ENTEN AKTUELT ELLER TIDLIGERE HAR OVERVEJET AT STOPPE?

*I: Det typiske fravalg i jeres aldersgruppe sker i overgangen til ungdomsuddannelse... Jeg tænker, at I selv kender nogen, der er stoppet med svømning i den periode...?*

*Dreng (3.g): Ja, vi kender massere!  
(Dreng, svømning)*

Den hyppigste årsag til, at drengene overvejer at stoppe eller tidligere har overvejet at stoppe, er, at de

hellere prioritere deres tid anderledes (til f.eks. lektier, venner, fritidsjob). Dette gælder for 4 ud af 10 og er den årsag, som flest af drengene er enige i, er eller har været årsagen til overvejelser om at stoppe med sporten efterfulgt af, at vennerne stopper, at man ikke udvikler sig længere eller grundet skader – se figur 8.

Hvis vi ser på hvilken indflydelse klassetrin har på top-3 af ovenstående årsager til overvejelser om fravalg, kan vi se, at behovet for eller ønsket om at prioritere sin tid anderledes stiger i takt med klassetrin: 59 pct. af drengene i 2.g sammenlignet med 29 pct. i 7. klasse. Denne tendens stemmer overens med det faktum, at tid bliver en mere begrænset ressource, når man



Figur 8: Hvis du enten tidligere har eller her og nu overvejer at stoppe, hvad er/har været årsagen til dette? Viser kun andelen, der har svaret Enig på udsagnene. (Procent)



starter på en ungdomsuddannelse, fordi mængden af skolearbejde og sociale aktiviteter i fritiden stiger – måske samtidig med et stigende behov for at få sig et fritidsjob (Willer & Østergaard, 2017).

Årsagen 'at de andre på holdet stopper' synes at være mest aktuell blandt de drenge, der går i 10. klasse samt 2.g og 3.g. Der ses ikke lige så store forskelle i klassetrin hvad angår, 'at man ikke udvikler sig længere' – dog mere aktuelt blandt de drenge, der står i overgangen til en ungdomsuddannelse og på ungdomsuddannelse.

I forhold til hvilken sport, man dyrker, kan vi se, at tværs af idrætter er prioritering af tid den hyppigste årsag til overvejelser om fravalg af sporten – det gælder dog især de drenge, der går til gymnastik, svømning og bordtennis. Til gengæld fylder det, at ens venner stopper, især for drengene i kano/kajak og svømning. Oplevelsen af manglende udvikling giver i højere grad anledning til overvejelser om fravalg for drenge i håndbold, svømning og gymnastik end i de andre sportsgrene.

### 3.1.2 HVILKE ÅRSAGER TIL FRAVALG BLANDT JÆVNALDRENDE HOLDKAMMERATER SER DE INTERVIEWEDE DRENGE?

I interviewene har vi spurgt de drenge, der går i folkeskole, om de påtænker at fortsætte med sporten, når de er færdige med folkeskolen. Ingen af drengene ytrer konkrete planer om at stoppe med sporten, men ligesom i spørgeskemaet er der en lille gruppe af drenge, for hvem fravalg af sporten ikke er en fjern tanke:

*"Jeg vil også gerne lave noget andet end svømning, for nu har jeg svømmet i 10 år [...] Jeg har også overvejet bare at trække ned på træningen og have fire træninger om ugen og gå til de vigtigste stævner og så gå i skole samtidig. Men også bare lave noget helt andet. Og måske få et ungdomsarbejde og lave et eller andet andet."*

*(Dreng, svømning, 2.g)*

Til spørgsmålet om, hvorvidt han kommer til at fortsætte med sin sport næste år, svarer drengen i ovenstående interviewuddrag, at han på nuværende tidspunkt ikke ved det: "Det kan gå begge veje ... Men jeg regner med også at svømme med næste sæson, men det afhænger af, hvordan jeg har det på det tidspunkt". Han forklarer, at skole og venner er årsagen til, at han ikke

er 100% sikker på, hvor længe han fortsætter med sin sport, fordi han har ambitioner i forhold til sin videregående uddannelse, og fordi det sociale i skolen også har betydning for ham i højere grad end at fortsætte med svømning på samme niveau:

I: Hvorfor vil du ikke gå i gymnasiet i fire år på Team Danmark-ordning?

*Dreng (2.g): Jeg vil ikke gå i gymnasiet i fire år. Jeg vil hellere se hvor lang tid, jeg kan svømme i gymnasiet, og så trapper jeg så ned med svømningen, når gymnasiet bliver for meget. Eller hvis det bliver for meget med det hele ... Men jeg vil ikke gå i skole i fire år og se mine venner blive studenter. Det vil jeg ikke!*  
*(Dreng, svømning)*

At der måske også er andet, man gerne vil bruge sin tid på end kun sporten, er der også en anden dreng, som går i folkeskole, der genkender. Han vil ikke udelukke, at hverdagen i gymnasiet vil blive for presset til, at han ikke længere ønsker at fortsætte med sin sport. Han oplever, at det allerede nu i 9. klasse kan være svært at få tingene til at hænge sammen. Tilsvarende understreger en gruppe af yngre drenge, der går i henholdsvis 8. og 9. klasse, at de har haft overvejelser om, hvorvidt de skulle stoppe med deres sport, hvortil én af dem forklarer, at

*"Jeg har det i perioder [overvejelser om at stoppe, red.]. Når sæsonen er "på" [sommer, red.], og så når den er "fra" [vinter, red.], så er det en konstant smerte oppe i hjernen over, at vi skal ud og løbe og sådan noget. Det er ikke fordi, jeg går til roning, fordi jeg gerne vil blive god til at ro. Jeg går nemlig kun til roning for fællesskabet. Det er en fed klub, og vi har det ret godt sammen. Hvis det var sportsperspektivet, tror jeg lige så godt, jeg bare kunne lave noget selv. Jeg tror sgu godt, jeg kunne presse mig selv ned i et fitnesscenter et par gange om ugen og lige få løbet et kvarter om året."*

*(Dreng, kajak, 8. klasse)*

Således skitserer ovenstående pointer fra flere interviews altså en række forskellige drenges perspektiver på, hvorvidt de potentielt kommer til at vælge sporten fra i nærmeste fremtid, enten fordi de får brug for at gøre noget andet i deres hverdag, forventer at gymnasiet kommer til at fylde for meget i fritiden, eller fordi man ikke nødvendigvis motiveres af det, man laver i



sporten, men snarere af det fællesskab, man møder i sporten.

Når vi spørger de unge drenge i interviewene, hvad de tror, at fravalget af sporten blandt jævnaldrende skyldes – både i forhold til holdkammerater, der er stoppet og i forhold til den mere generelle tendens blandt unge drenge – peges der især i retning af, at ungdomslivets muligheder "lokker":

*"Jeg vil gætte på, det er fordi, det er svært at få til at hænge sammen, og man vil gerne både de sociale aktiviteter i klassen og festerne, men hvis du skal træne hver aften, så kan du ikke være sammen med vennerne de aftener og tage i byen og drikke dig i hegnet hver weekend. Jeg tror, det der med at vælge mellem 'skal jeg træne, eller skal jeg leve mit ungdomsliv', kan man sige ..."*

*(Dreng, svømmer, 4.g)*

En anden dreng i samme interview supplerer med, at mange måske også tror, at de skal vælge enten det ene eller det andet, men at man måske i dialog med sin træner kan få begge ting til at fungere:

*Dreng 2 (3.g): Jeg tror også, der er mange, der i hvert fald i starten ser det som sådan et meget sort/hvidt*

*– enten så skal jeg det ene eller det andet. Så måske også i stedet for at have en dialog med træneren sådan 'okay, lige her i starten, der vil jeg faktisk måske gerne træne en del mindre, fordi jeg vil gerne lige se, hvad gymnasiet er og opleve det.'"*

*I: Er det ikke et stort ansvar at ligge over på unge mennesker selv at være i stand til at vurdere det?*

*Dreng 2 (3.g): Jo, helt sikkert. Der må man også som træner have den dialog ... Og jeg ved også, [drenge-nes træner] brugte de første par uger på lige at have en snak med mange af de piger fra holdet, der lige er startet i gymnasiet nu.*

*I: Fordi han ved, der er en sandsynlighed for, at nu vælger de fra?*

*Dreng 2 (3.g): Præcis!*

*Dreng 1 (4.g): Jeg synes, det er vigtigt for dem, at de tager til festerne, fordi de også godt gider begge ting.*

*Dreng 2 (3.g): Ja, præcis. Men ja, vi har oplevet mange også fra vores hold, der er stoppet i den alder.*

*I: Så umiddelbart er det fordi, ungdomslivet generelt set begynder at tiltrække mere opmærksomhed?*

*Dreng 2 (3.g): Helt klart!  
(Dreng, svømning)*

Drengene i de øvrige interviews er generelt enige i ovenstående pointer om, at den primære årsag til fravalget af sporten blandt jævnaldrende drenge skyldes en anden prioritering af ens fritid i forhold til mere tid til skolearbejde, fritidsjob, og i særdeleshed fester og piger vurderer de, har betydning for fravalget af sporten:

*Dreng 1 (8.kl.): Fest og piger!*

*Dreng 2 (9.kl.): Ja, fest og piger. Det er for det meste det, som sker.  
(Dreng, bordtennis)*

Foruden ønsket om at prioritere sin fritid anderledes, peger drengene også på, at det måske er mere nærliggende at vælge sporten fra, særligt når man starter på en ungdomsuddannelse, hvis man ikke er så seriøs omkring sin sport, og hverken betragter det som en potentiel karrierevej eller erkender, at man ikke ønsker at arbejde lige så hårdt for at fortsætte sin udvikling, som det måske kræver for at opretholde eller følge med de andre:

*"Så er der måske også nogen, der opfatter, at de ikke er gode nok til at tage den hele vejen. Eller hvis de måske ikke har lyst til at arbejde så hårdt for det, som de måske skulle, fordi de ikke er så gode, som de egentlig gerne ville være."  
(Dreng, håndbold, 9. klasse)*

Opsummerende synes årsagen til overvejelser om fravalg af sporten altså at skyldes enten et aktuelt eller forventeligt fremtidigt ønske om/behov for at bruge sin fritid på andre aktiviteter i ungdomslivet end sporten. Blandt pigerne så vi, at ambitionerne om at klare det godt i skolen var den primære årsag til, at de på et tidspunkt så sig nødsaget til at vælge sporten fra, mens det for drengene i højere grad synes at handle om, at der er nogle sociale aktiviteter, der er tiltrækkende for de unge drenge generelt i ungdomslivet. Vi har bedt drengene om at forholde sig til, om de ser samme tendens blandt jævnaldrende drenge og piger i forhold til, at ambitioner i skolen fylder så meget, at

det bliver på bekostning af sporten, og her er drengene overordnet enige om, at ambitioner om skole og uddannelse fylder mere blandt piger:

*Dreng 1 (9.kl.): Jeg tror ikke, det er lige så udbredt blandt drenge, at man stopper, fordi det er det. Jeg tror ikke, det er det, man fokuserer så meget på, at man gerne vil have et godt gennemsnit i gymnasiet."*

*Dreng 2 (9.kl.): Det er bare at klare sig igennem med afleveringer ... Hvis det er 00, så er det det, hvis det er et 7-tal, så er det det, hvis det er et 12-tal, så er det det.*

*I: Hvad hvis sporten er på et mere hyggeniveau, end I er?*

*Dreng 2 (9.kl.): Jeg tror stadig ikke, at man stopper, bare fordi man gerne vil have et godt snit. Så er det fordi, man godt vil have tid til de andre ting. Altså gymnasiet kan jo fylde meget, så man måske ikke har tid til vennerne. Så det måske er derfor – at det er gymnasiet, der presser noget andet, så man er nødt til at vælge, om man vil have håndbolden eller vennerne.  
(Dreng, håndbold)*

Størstedelen af drengene i undersøgelsen – både i spørgeskema og i interviews – ser ikke for sig, at de stopper med deres sport inden for den nærmeste fremtid, og dette skyldes ifølge drengene i interviewene både ambitionen om at se, hvor langt man kan komme i sin sport og ønsket om at bevare venskaberne og forblive en del af det fællesskab, de har i deres sport.

Til spørgsmålet om, hvad de tror, der bliver årsagen til, at de en dag længere ude i fremtiden stopper med sporten, forventer de, at det skyldes: store skader, når kroppen ikke kan mere, eller når de føler, at de har nået det, de gerne vil med sporten, og ikke kan blive bedre. Sidstnævnte årsag er især udbredt blandt de drenge, der ikke ytrer nogle større ambitioner med sporten, men primært dyrker deres sport, fordi de godt kan lide sporten og holder af det fællesskab, de møder i sporten.

### 3.2 KAN MAN IKKE BARE GÅ NED I TID I SIN SPORT FOR AT GIVE PLADS TIL ANDRE AKTIVITETER I FRITIDEN?

I 'Gode idrætsmiljøer for piger' fandt vi, at pigerne havde svært ved at gå på kompromis med den indsats, de skulle lægge i sporten for både at give plads til sport og skole, hvorfor det for en stor gruppe ender med at blive et fravalg af sporten, fordi ambitioner om at klare sig godt i skolen, fylder mere. Vi fandt således en udpræget grad af en 'alt eller intet'-tilgang blandt pigerne, men hvordan ser det ud blandt drengene i forhold til at gå ned i tid med sin sport for derimod at få plads til de andre ting i fritiden, som også begynder at fange ens interesse?

Vi har spurgt nogle af drengene i interviewene, om de kunne forestille sig, at de ville gå på kompromis med mængden af tiden i sporten og dermed deres sportslige ambitioner mod at få mere fritid, men fortsat forblive aktive i sporten. Der er ikke noget entydigt svar på dette spørgsmål, men synes i højere grad at afhænge af, hvad drengenes ambitioner og motivation i sporten er. En gruppe af drenge, der bruger 20+ timer ugentligt på deres sport forklarer eksempelvis, at:

*Dreng 1 (2.g): Alle i sporten, uanset hvor gode de er på ranglisten, de træner over seks gange om ugen. Dem, der er i toppen, de træner 8-9 gange om ugen, men alle træner i hvert fald seks gange om ugen, så det er bare forskelligt hvor meget, man får ud af det, og hvor god man er.*

*I: Så der er ikke nogen på jeres alder, der går til svømning og svømmer to gange om ugen?*

*Dreng 1 (2.g): Nej.*

*Dreng 2 (1.g): Klubben har et hold, men det er ikke en del af konkurrencesystemet.*

*I: Kunne I se jer selv gå på sådan et hold?*

*Begge: Nej!*

*Dreng 1 (2.g) Vi er for gode til det.*

*I: Hvad hvis du på et tidspunkt skulle fokusere mere på uddannelse, kunne du så ikke gå på det hold for at blive ved med at svømme?*

*Dreng 2 (1.g): Jeg tror ikke, jeg ville kunne det, for så ville jeg se mig selv blive langsommere og langsommere og langsommere. Det tror jeg ikke, jeg vil kunne være i – pludselig at blive dårligere og dårligere og dårligere.*

*I: Så vil du hellere bare stoppe?*

*Dreng 2 (1.g): Ja.*

*Dreng 1 (2.g): Det tror jeg faktisk også, når jeg tænker mig om, er mere mig. Jeg er også for konkurrence-menneske til, hvis jeg ikke kan se mig udvikle mig ... Hvis jeg stopper, så stopper jeg. Jeg tror ikke, jeg vil kunne ...*

*Dreng 2 (1.g): Hvis jeg skulle stoppe, så tror jeg, jeg vil skifte til noget andet sport, måske styrketræning, måske løb, hvor jeg kan udvikle mig, for det er også en rigtig stor del af det, at man kan se, man bliver bedre. (Dreng, svømning)*

For disse to drenge er det altså ikke et realistisk scenarie, at når de en dag ønsker at få mere tid til andre aktiviteter i hverdagen, så trapper de blot ned på den ugentlige træningsmængde og ambitionerne i sporten. De har svært ved at se for sig, at de skulle kunne bevare lysten og motivationen, hvis de ikke kan opretholde deres niveau til stævner, da de er drevet af at blive bedre.

Omvendt forklarer nogle drenge i et andet interview, at der er et hold i klubben for U20-drenge, som eksempelvis drikker nogle gange efter træning og bare hygger sig med sporten:

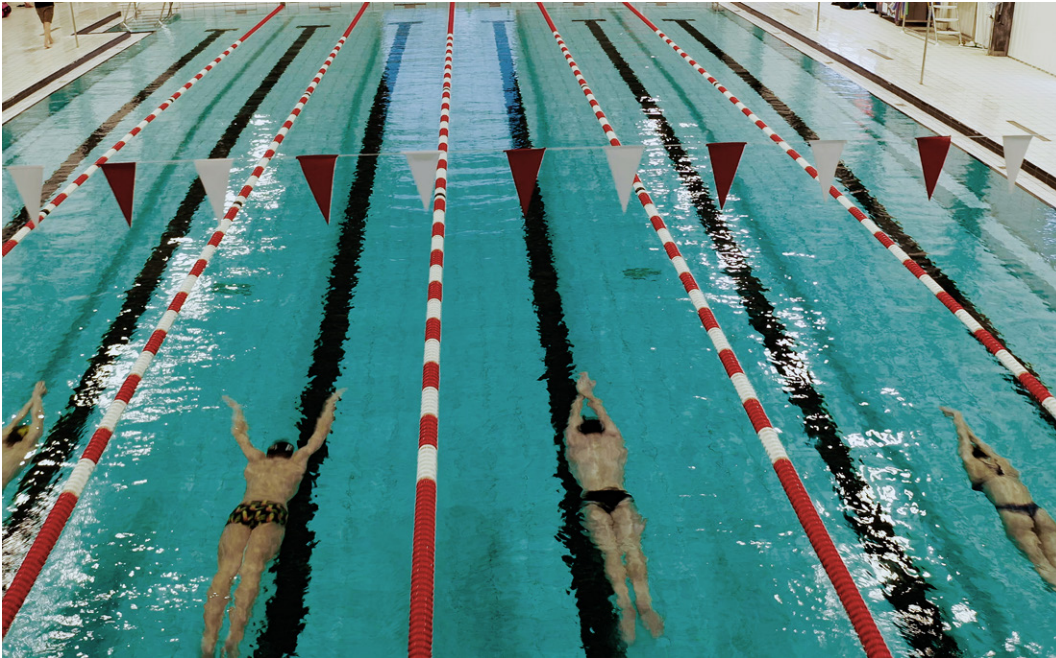
*I: Kan man ikke forsætte med at spille ishockey, selv om man har indset, at man ikke bliver til noget inden for ishockeyen?*

*Dreng 1 (9.kl.): Jo, så længe man bare har det sjovt med det.*

*Dreng 2 (9.kl.): Altså der er nogen oppe på u20, de drikker jo nogle gange efter træning.*

*Dreng 3 (9.kl.): Ja, hele det hold der, de hygger sig bare.*





Selvom drengene i dette interview er seriøse omkring deres sport, og går i en klub, der umiddelbart er meget talent- og eliteorienteret, er der også et hold, hvor fokus er noget andet – nemlig hyggen, venskaberne og at fastholde den fælles interesse for sporten, som de deler.

Flere af de foreninger, som er repræsenteret i undersøgelsen, har tilsvarende hold til dem, der ikke ønsker at bruge lige så meget tid på sporten, men som fortsat ønsker at dyrke sporten og fællesskabet heri.

### 3.3 OPSUMMERING

Ca. 1 ud af 10 drenge i spørgeskemaet har aktuelt overvejelser om at stoppe med deres sport, mens 22 pct. tidligere har haft sådanne overvejelser, men uden at stoppe. 64 pct. af respondenterne går ikke med overvejelser om at stoppe. Når man går med overvejelser om at stoppe, er ønsket om at prioritere ens tid anderledes, den primære årsag. Dette synes at skyldes et ønske om at bruge ens fritid til andre aktiviteter end kun sporten, såsom f.eks. skolearbejde, fritidsjob, og i særdeleshed socialt samvær med venner, bl.a. i form af fester (og piger), vurderer de unge drenge, har betydning for fravalget af sporten blandt jævnaldrende.



# INSPIRATION OG REFLEKSION TIL PRAKSIS

## HVORDAN IMØDEKOMMER FORSKELLIGE MILJØER, AT DER ER PLADS TIL UNGDOMSLIVET UDEN FOR SPORTEM?

**“Der er ekstremt mange parametre, der kommer i spil. Det er de færreste, der kan det hele, og derfor kan de også blive nødt til at springe en træning over en gang imellem. Men det vigtigste er selvfølgelig, at de kan få deres liv til at hænge sammen, og det vil vi gerne være med til, kan lade sig gøre.”**  
(Gymnastiktræner)

Ud fra en erkendelse af, at sporten typisk vælges fra til fordel for andre aktiviteter i ungdomslivet, der “lokker” uden for sporten, er man i mange af de miljøer, vi har besøgt i forbindelse med nærværende undersøgelse, i høj grad bevidste om netop at give plads til andre aktiviteter. Derudover er der også en bevidsthed om at sikre et godt fællesskab således, at venskaberne i sporten i sig selv er så stærke, at drengene har svært ved at vælge disse – og sporten – fra.

### INDLAGTE PAUSER I HVERDAGEN

Både trænere og de unge drenge er bevidste om, at indlagte pauser i det ugentlige træningsprogram er værdifulde for at få hverdagen til at hænge sammen – særligt i de mere træningsintensive sportsgrene. Det kan eksempelvis være i form af en ugentlig eftermiddag uden træning, samt lørdag eller søndag fri. Når der indlægges sådanne hele og halve dage uden træningspas, er det ud fra en bevidsthed om, at det er vigtigt, at der er plads i løbet af ugen til, at de unge kan prioritere skolearbejde, afslapning, venner, familie, eller hvad der er behov for. Ifølge både trænere og atleter har det afgørende betydning for, at man hæn-

ger sammen i løbet af ugen, at der er disse indlagte pauser, hvor man kan “pleje” andre behov end det rent sportslige, hvilket er eksemplificeret undervejs i kapitel 2 med citater fra nogle af drengene, der beskriver værdien af disse ugentlige pauser.

### “VI TILPASSER DET, HVAD DER SKER I DERES LIV SAMTIDIG”

Foruden indlagte pauser, som gælder hele træningsgruppen, er der også miljøer, der tilpasser træning efter f.eks. alder eller overskud i hverdagen. En træner forklarer, at mængden af træning i deres svømmemiljø afhænger af, hvad atleternes hverdag kan holde til:

*“Vores tanke er, at hvis skole skal fungere først – den skal fungere først! Og så skal vi bagefter putte noget på som gør, at de kan fungere. Vi skal selvfølgelig udvikle på dem ... Vi plejer at se på, hvad de har brug for. Vi plejer at kalde det LEGO-modellen, hvor de får LEGO-klodser, de kan bygge deres hverdag ud fra.”*  
(Svømmetræner)

I forlængelse af dette forklarer træneren, at der er en løbende dialog mellem trænergruppen og atleterne, hvor atleterne selv har lært at indgå i denne dialog om, hvad de har overskud til:

*"Det er en dialog, der er løbende. Nogen har jeg nærmest ikke engang en dialog med, for de er ret gode til at melde ud og sige 'i denne her uge har jeg brug for lidt mere'. Jeg laver en ugeplan, hvor jeg melder ud og siger 'det er sådan her, jeg tænker, vi skal træne' og 'din ugeplan ser sådan her ud', og så tager de fat i mig, ringer eller skriver, og så siger de 'prøv at høre her, det hænger simpelthen ikke sammen for mig, fordi sådan og sådan' – feks. på grund af kørekort, og så kan vi skære ned de næste 11 uger eller et eller andet – så planlægger vi efter det."*  
(Svømmetræner)

Til spørgsmålet om, hvordan atleterne har lært at være i stand til selv at vurdere, om det er for meget træning, der bliver lagt op til og sige fra, svarer han:

*"Det er et godt spørgsmål ... Jeg tror, det er fordi, de aldrig bliver mødt med modstand på det. Så det er aldrig en diskussion. Det er i hvert fald det, der virker for os. Hvis de ringer til mig og siger 'jeg gider ikke at komme i dag', så siger jeg 'det er fint'. Så spørger jeg selvfølgelig, om der er noget galt – om der er et eller andet, men det bliver aldrig mødt med en fordømmende stemme, mere nysgerrig. Det tror jeg giver en mere åben eller ærlig dialog omkring det."*  
(Svømmetræner)

Netop denne tryghed i at kunne melde tilbage, at der er behov mindre træning, uden at blive mødt af skepsis eller at skulle stå til "regnskab" for ens prioritering, har ifølge drengene stor betydning for den gensidige respekt og forståelse, som de oplever, at der er i dette miljø.

I et andet miljø, hvor der er tilsvarende høj træningsintensitet, har man ligeledes gode erfaringer med individuelle udviklingsplaner, hvor man er villig til at investere ressourcer i at se, hvor den enkelte atlet står og gerne vil hen, og så lave en individuel plan for dem:

*"Der er en af drengene, der går til noget guitar: 'hvis jeg går til guitar, kan jeg så gå direkte, hvis jeg går fra det her til det her?' – 'Ja, så kan du bare komme til morgentræning'. De fleste træner 7, 8, 9 gange [...], men vi har faktisk 12 træningspas, så der er mulighed for at lægge det ret fleksibelt. Det findes ikke mange andre steder."*

(Svømmetræner)

Årsagen til, at man i dette miljø ser et behov for at være fleksible i den træningsplan, man har til atleterne, er ud fra en erkendelse af at have en gruppe af unge atleter, der "hele tiden er i fuld risiko for at smutte", forklarer træneren.

Det er ikke kun i de mere træningsintensive idrætsmiljøer, at man er opmærksom på, at der skal være plads til andet end sporten i drengenes hverdag. En håndboldtræner forklarer, at de er meget opmærksomme på drengenes alder:

*Træner 1: Det skal man også huske sig selv på nogle gange, at det ikke er voksne, man træner, selvom man godt nogle gange, når de spiller håndbold, kan føle det er på et niveau, der er højt, så skal man huske, det stadig er 8.-9. klasser, og der sker en masse ting. Og de skal have lov til at sige fra. Vi siger egentlig ikke, at de skal træne de gange der. Vi tilbyder mulighederne, og så køber de ind på det.*

*Træner 2: Nogle andre klubber vælger at køre det endnu mere elitært, end vi gør, men de skal også have det sjovt! De skal også have lov til at gå på McDonald's, som vi gjorde i går. Vi snakker ernæring osv, men vi skal dæleme også hygge os!*

*Træner 1: Det skal være dét, der driver det!*

(Håndboldtræner)

Foruden at tage højde for drengenes alder i de rammer, man tilbyder dem, forklarer de to trænere, at det, der skal drive holdet, er, at de har det godt sammen, og her er det centralt at give plads til hyggen og oplevelserne sammen. Netop vigtigheden af fællesskaber og oplevelserne sammen vil blive belyst yderligere i kapitel 7.

## “Derfor er det så vigtigt, at vi lytter og snakker med dem, for det er forskelligt, hvor de er henne”

### TILBUD OM “HYGGEBOLD”

Klassikeren – “hyggebold” – lever stadig! Og det gør den af den simple årsag, at det giver mening for en gruppe af drenge, der gerne vil bevare venskaberne i sporten og fortsætte med sporten på et vist niveau, men hvor der er noget andet, der er begyndt at fylde mere, så det ikke længere er attraktivt at træne 3-4 gange om ugen og spille kamp hver weekend:

*Træner 1: Jeg tror ... Den går lidt på bajer og damer for dem, der stopper ...*

*I: Så det er mere noget socialt, der trækker, når de stopper håndbolden?*

*Træner 1: Ja ... Og igen, så skal der være tilbud til dem også. Det er typisk der i gymnasieårene, hvor man ikke har lyst til at sige nej til gymnasiefest og fester hver weekend. Det er typisk der, jeg ser, der er noget, man skal ind og arbejde med i hvert fald.*

*I: Stopper de på forhånd, inden de overhovedet er startet i 1.g ud fra en forventning om, at nu skal de dyrke det at gå i gymnasiet, eller prøver de det af?*

*Træner 1: Jeg synes, der er en del, der prøver det af [at kombinere sport og gymnasie, red.].*

*Træner 2: F.eks. på U19, der spiller vi U19-liga og så spiller 2. holdet faktisk 2. division, for så gode er de, men de kommer måske kun én eller to gange om ugen, men så man faktisk kan kombinere, så det er på et okay niveau, men 'jeg behøver ikke at komme lige så mange gange'. Det tror jeg også er vigtigt.*

*Træner 1: Hvis man har været vant til at spille på et højt niveau, så er det også svært, at bare fordi, man har valgt at prioritere nogle andre ting, hvilket er helt okay, at man så kommer tilbage og spiller på et meget lavere niveau. Det er der mange af dem, der har svært ved at acceptere. De bliver simpelthen ikke stimuleret nok af det! Den er svær, den balance, at de nedprioriterer, men samtidig vil de gerne spille på forholdsvis højt niveau. På U19 i år har de fundet en god balance i at spille 1. division, men samtidig har mulighed for at trække sig lidt, hvis de f.eks. kun vil træne 1-2 gange om ugen i stedet for 3-4.*

*Træner 2: Jeg tror også bare, det er vanvittig vigtigt, vi som foreninger lytter til dem! Det er simpelthen så forskelligt fra år til år, og derfor er det så vigtigt, at vi lytter og snakker med dem, for det er forskelligt, hvor de er henne. Derfor er det også vigtigt, vi som klub og som trænere snakker sammen om, 'hvordan er det i år?' og 'hvordan laver vi koblingerne op/ned?'.  
(Håndboldtrænere)*

Selvom man måske har det indtryk, at drengene dyrker sporten med det ambitiøse mål om at klare sig godt og se hvor langt, man kan komme, er der altså (stadig) et potentiale i hyggebold, hvor man gerne vil matches på niveau, men med plads til andre aktiviteter i hverdagen og med fokus på hygge og fællesskabet i sporten.

# TEMA

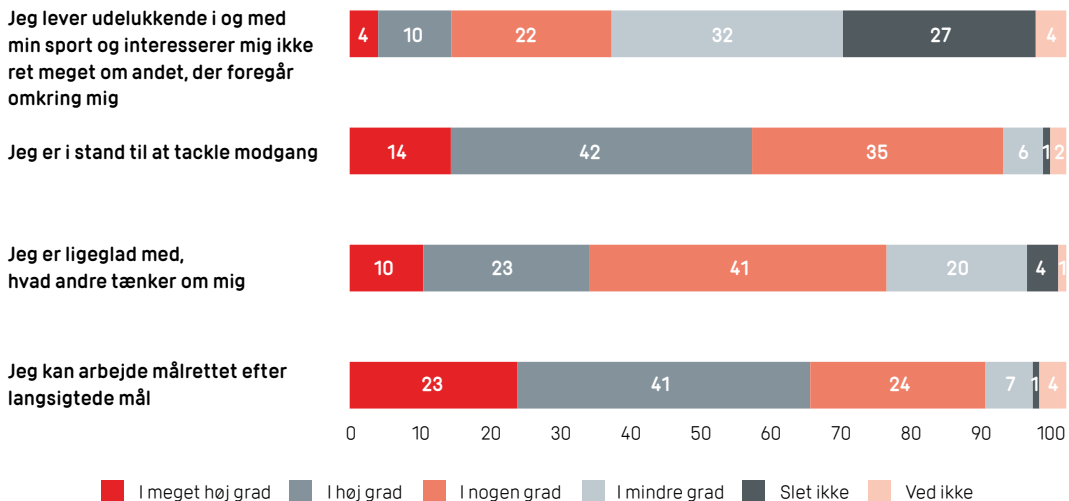
## DRENGENES OPLEVELSE AF PERSONLIGE OG SOCIALE KOMPETENCER

I rapportens indledende kapitel argumenterede vi for, at det, at være en aktiv del af det organiserede fritidsliv, er med til at udvikle nogle personlige og sociale kompetencer, som ikke kun er værdifulde i idrætten, men i livet generelt. Én ting er, at man får denne "sidegevinst" ved sin idrætsdeltagelse. En anden ting er, om drengene er bevidste om hvilke kompetencer, andet end det rent sportslige, de potentielt får med sig fra deres idrætsdeltagelse?

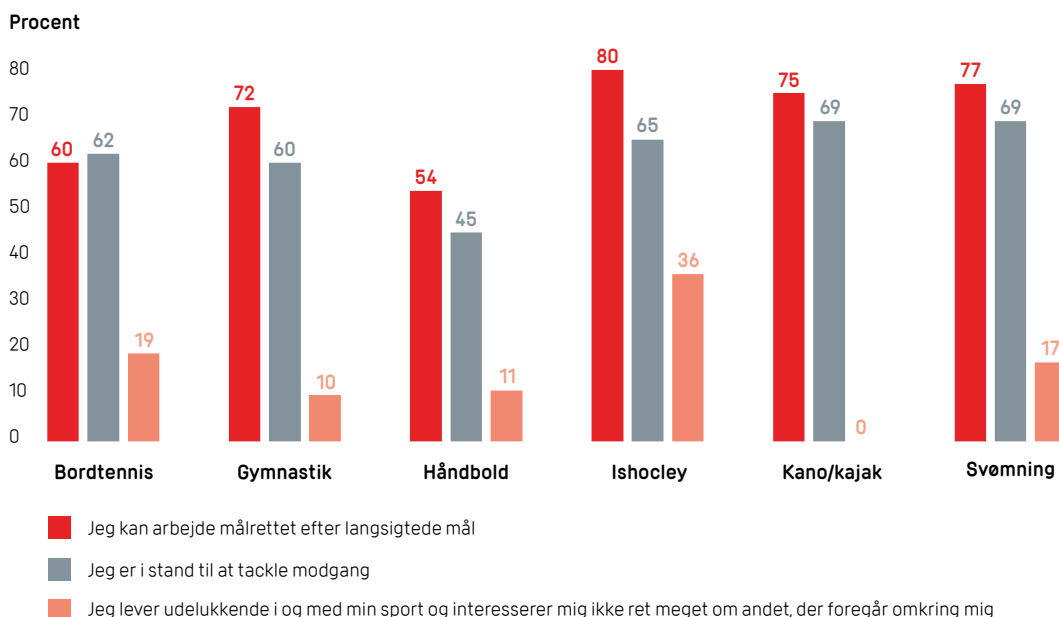
I spørgeskemaet har vi bedt drengene om at vurdere i hvilken grad en række udsagn relateret til personlige træk passer på dem – se figur 9.

Som det fremgår af figuren, oplever størstedelen af drengene i høj grad eller i meget høj grad (64 pct.), at de er i stand til at arbejde målrettet efter langsigtede mål, og lidt over halvdelen (56 pct.) oplever tilsvarende, at de er i stand til at tackle modgang. Færrest drenge kan genkende udsagnet, at man udelukkende lever i og med sporten og ikke interesserer sig ret meget om andet, der foregår omkring én (14 pct.).

De to udsagn vedrørende oplevelsen af at være perfektionistisk og oplevelsen af at være selvkritisk, ser vi nærmere på i kapitel 4.



Figur 9: I hvor høj grad oplever du, at følgende udsagn passer på dig? (Procent)



Figur 10: I hvor høj grad oplever du, at følgende udsagn passer på dig? Jeg kan arbejde målrettet efter langsigtede mål og Jeg er i stand til at tackle modgang og Jeg lever udelukkende i og med min sport og interesserer mig ikke ret meget om andet, der foregår omkring mig. Krydset med Hvilken sportsgren går du til? (Procent). Figuren viser de respondenter, som har svaret i meget høj grad eller i høj grad.

I forhold til kompetencen, at kunne arbejde målrettet efter langsigtede mål, oplever flere af de 16-21-årige i meget høj grad eller i høj grad dette (76 pct.) sammenlignet med de 12-15-årige (58 pct.). Ser vi på gruppen af henholdsvis elite- og breddeudøvere, er der flere eliteudøvere (81 pct.), der vurderer, at de er i stand til at arbejde målrettet efter langsigtede mål sammenlignet med breddeudøvere (48 pct.). Ligeledes gælder evnen til at tackle modgang, hvor flere af de ældre drenge og flere eliteudøvere i meget høj grad eller i høj grad vurderer at være i stand til dette.

Hvis vi ser på sammenhængen med sportsgrene, kan vi se, at flere drenge i ishockey (81 pct.), svømning (76 pct.), kano/kajak (75 pct.) og gymnastik (72 pct.) vurderer, at de i meget høj grad eller i høj grad kan arbejde målrettet efter langsigtede mål, efterfulgt af bordtennis (60 pct.) og håndbold (54 pct.). Især de drenge, der spiller håndbold, synes ikke i lige så høj grad som i de øvrige sportsgrene at opleve, at de er i stand til at arbejde målrettet efter langsigtede mål og tackle modgang – se figur 10.

Flest af de drenge, der spiller ishockey, oplever udelukkende at leve i og med deres sport, og interesserer sig ikke for meget andet omkring dem.

Her er det værd at være opmærksom på, at disse forskelle også kan hænge sammen med alder og sportsligt niveau. Her er det eksempelvis centralt at være opmærksom på, at bordtennisudøvere og håndboldspillere i mindre grad angiver, at de kan arbejde målrettet, og samtidig er de to idrætter, hvor flest drenge angiver at være breddeudøvere.

## HVILKE PERSONLIGE OG SOCIALE KOMPETENCER GIVER SPORLEN?

I interviewene har vi spurgt drengene, om de oplever, at de har lært noget i sporten, som de kan bruge i andre dele af deres liv, og det er der generelt bred enighed om, at de har, som disse to drenge eksempelvis forklarer:

*I: Har I lært noget i sporten, som I kan bruge i andre dele af jeres liv?*

*Dreng 1 (9. kl.): Ja, helt sikkert! Altså jeg har lært at være meget ydmyg og være et godt menneske over for andre. Bare være sådan åben over for andre og ikke dømme på, hvordan de ser ud, men på hvordan de er. Det har jeg lært meget, fordi jeg har kommet her [i foreningen, red.], siden jeg var helt lille.*



*Dreng 2 (9.kl.): Også sådan noget med at tage ansvar, som man jo skal, når man er på et håndboldhold. Man skal tage ansvar for sig selv, man skal tage ansvar for holdet. Man er en del af noget ... Det nytter ikke noget at skyde det over på andre. Man må tage ansvar for sig selv og sine egne handlinger.*

*Dreng 1 (9.kl.): Det handler også om ens mindset. Man bliver jo ikke bedre af at sige 'det var de andres skyld'. Man bliver nødt til at kigge indad – se, hvordan man selv kan forbedre sig.  
(Dreng, håndbold)*

Især det, at tage ansvar, er en kompetence, som drengene lægger vægt på, at de har lært i sporten. Flere af de ældre drenge, der dyrker de mere træningsintensive sportsgrene peger også på, at de har lært at være vedholdende og at strukturere:

*I: Har lært nogle ting i sporten, som I kan bruge i andre dele af livet?*

*Alle: Ja!*

*Dreng 1 (1.g): Helt klart!*

*Dreng 2 (2.g): Prioritering, planlægning, udførelse, blive ved ... Jeg har mange mentale værktøjer, jeg kan tage med. Det der med at blive ved, selvom det er nederen, det jeg sidder og laver.*

*I: Hvornår kan du bruge det?*

*Dreng 2 (2.g): Hvis jeg laver engelskafløvelse eller danskstil, det kan jeg godt synes er nederen – så det der med at blive ved. Men også bare at planlægge sin uge – planlægge, hvornår jeg skal lave dansk, hvornår jeg skal lave fysikrapport, hvornår jeg skal lave det, hvornår jeg skal lave det ... Det har jeg fra svømning fra 'hvornår skal jeg op? Hvornår skal jeg spise? Hvornår jeg skal tage af sted? ...', så min sport har lært mig flere ting.*

*Dreng 1 (1.g): Specielt lære at håndtere nerver ... til eksamener, til 9. klasse afgangseksamen, der er nogen, der nærmest er ved at brække sig, fordi de er så bange for eksamenerne, hvor hvis man har svømmet til mesterskaber ... Altså jeg er meget mere rolig end andre. Og så præsterer jeg også bare bedre til eksamener, end jeg gør i dagligdagen, og det kan også*

*godt være på grund af svømning. Både fordi jeg er træt til timerne, men også fordi jeg ved, hvordan jeg skal klare mig. Jeg ved, hvordan jeg skal gøre i pressede situationer.*

*(Dreng, svømning)*

Drengene i dette interviewudrag forklarer yderligere, at de kan se, det er nogle kompetencer, som de har i højere grad end deres jævnaldrende klassekammerater – særligt i forhold til at være struktureret og kunne håndtere pressede situationer:

*Dreng 2 (2.g): Specielt det med at være struktureret. Men også helt klart det med pres, det kan jeg også se.*

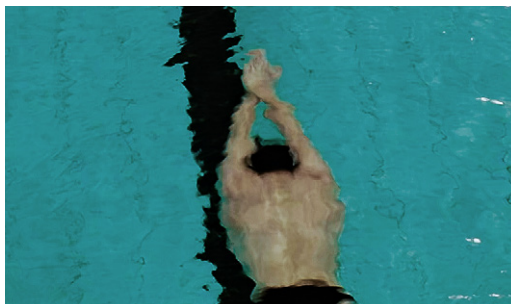
*Dreng 1 (1.g): Også det der med, hvis der er nogen fra min klasse, der kun lige akkurat nåede at lave den aflevering, så tænker jeg også bare 'hvad er der gået galt?', fordi de har 20 timer mere om ugen!'*

*(Dreng, svømning)*

Foruden disse kompetencer peger drengene også på, at de lærer at samarbejde, at arbejde for at få et godt fællesskab, og at være opmærksomme på både deres temperament og attitude over for andre.

Som det fremgår af interviewudraget ovenfor, synes drengene ikke alene at være bevidste om hvilke personlige og sociale kompetencer, de udvikler gennem sporten. De er samtidig også bevidste om, hvor kompetencerne er en styrke for dem udover i sporten: "Overalt. Både arbejdsmarkedet længere frem og også i skolen, når jeg skal planlægge afleveringer feks.", forklarer en af drengene.

Drengene udtrykker således kompetencer, som de kan bruge i livet generelt, og ikke kun i sporten, hvilket vi i rapportens indledende del argumenterede for, er en central sidegevinst ved at dyrke organiseret foreningsidræt.



“... I forhold til sporten, der vil jeg gerne være god og lave gode ting og ikke lave fejl, selvom man kommer til at lave fejl. Så bliver man irriteret, men så prøver man bare at lave det om”

## 4.0

# DRENGENES OPLEVELSE AF PERFEKTIONISME OG FORVENTINGSPRES

**“Jeg vil gerne gøre det ordentligt, men nogle gange er det måske også bare at acceptere, at man ikke kan lægge al den tid i opgaverne, som man gerne vil. Så er det at prioritere ‘okay, hvor stor en indsats vil jeg gerne give det her fag?’, og så ... Altså jeg har generelt ret store mål. Mundtligt, der skal jeg være i klassen, så hver gang være ret aktiv og deltage aktivt i timerne, og så det skriftlige, der må jeg så prioritere lidt frem og tilbage – hvilke fag føler jeg, at jeg enten er mest bagud i, eller hvilke jeg gerne vil hæve min standpunktskarakter i.”** (Dreng, svømning, 3.g)

Pointen i dette citat – at man gerne vil gøre det godt, men samtidig med en afstemning i forhold til, hvad der er realistisk – går igen i den måde, som størstedelen af drengene forklarer deres prioritering af skolearbejde for at give den plads til sporten, som de prioriterer mest. Denne form for selektiv strategi i forhold til at få tingene til at hænge sammen, synes også at afspejle sig i den måde, som de unge drenge oplever perfektionisme: Nogle steder søger de perfekte præstationer, og andre steder er det mindre vigtigt.

En af de ting, som vi undervejs i ‘Gode idrætsmiljøer for piger’ erfarede fyldte meget i pigernes mentalitet både generelt men også i sporten, var deres oplevelse af, at alting altid skal være perfekt – en tendens, der afspejler sig som en konsekvens af den præstationskultur og de rammevilkår, som unge vokser op under i dag (se mere under temaet om unge i 2020’erne).

For at få indblik i i hvilket omfang – og på hvilken måde – perfektionisme og forventningspres fylder blandt unge drenge, har vi spurgt, om de oplever at være henholdsvis perfektionistiske og selvkritiske, samt om de oplever, hvorvidt der er nogle forventninger til dem, der kan være svære at indfri.

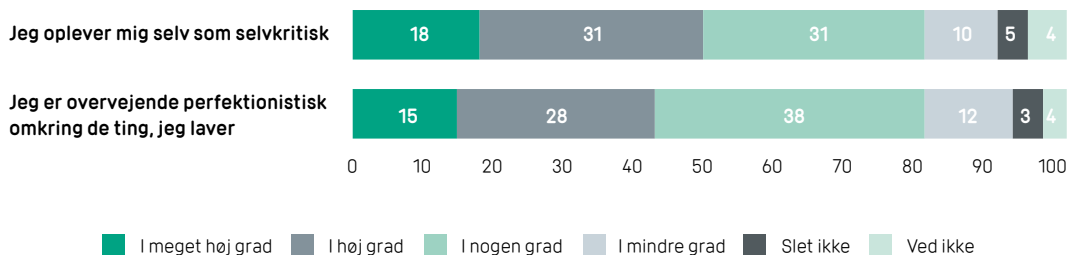
## 4.1 OPLEVER DRENGENE AT VÆRE PERFEKTIONISTISKE?

Vi har spurgt drengene i hvilken grad de oplever, at de to nedenstående udsagn om henholdsvis perfektionisme og selvkritik passer på dem – se figur 11.

Af figur 11 fremgår det, at 15 pct. (i meget høj grad) og 28 pct. (i høj grad) af drengene overvejende er perfektionistiske omkring de ting, de laver, mens halvdelen af dem (49 pct.) i meget høj grad eller i høj grad genkender oplevelsen af at være selvkritisk. Når vi ser på, hvorvidt alder afspejler sig i oplevelsen af at være perfektionistisk og/eller selvkritisk, kan vi se, at flere af de ældre drenge sammenlignet med de yngre både oplever at være perfektionistiske omkring de ting, de laver, samt er mere selvkritiske.

Foruden alder ses også en sammenhæng mellem drengenes sportslige niveau i forhold til både perfektionisme og selvkritik, idet flere eliteudøvere end breddeudøvere genkender disse perfektionistiske og selvkritiske træk.

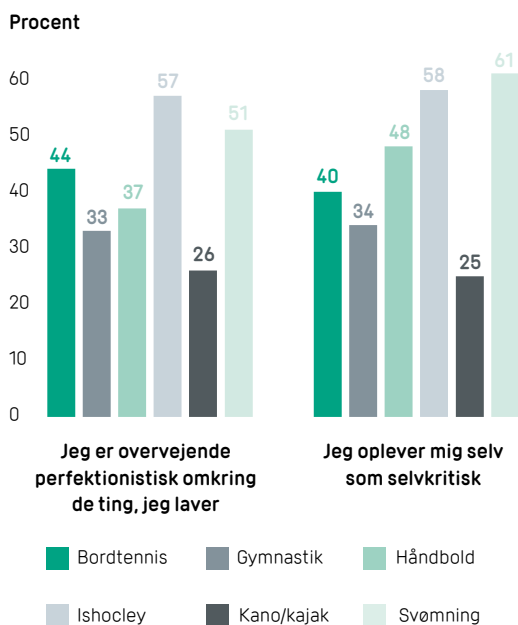
I nedenstående figur 12 fremgår det, at flest af de drenge, der dyrker henholdsvis svømning og ishockey



Figur 11: I hvor høj grad oplever du, at følgende udsagn passer på dig? (Procent)

i højere grad oplever at være perfektionistiske og selvkritiske, mens gymnastik og kano/kajak er de to sportsgrene, hvor færrest drenge genkender dette.

Således er der altså en gruppe af drenge, der kan genkende nogle perfektionistiske og selvkritiske træk ved dem selv, hvilket også er tilfældet i de interviews, vi har lavet med de unge drenge. Der, hvor drengene adskiller sig fra den udprægede grad af perfektionisme, som vi så blandt unge piger, er i forhold til, hvor meget perfektionismen fylder:



Figur 12: I hvor høj grad oplever du, at følgende udsagn passer på dig? Jeg er overvejende perfektionistisk omkring de ting, jeg laver og Jeg oplever mig selv som selvkritisk. Krydset med Hvilken sportsgren går du til? (Procent). Figuren viser kun respondenter, som har svaret 'i meget høj grad' eller 'i høj grad'.

Interviewudrag A:

*I: Oplever I at være meget perfektionistiske i alt, hvad I laver?*

*Dreng 1 (9. kl.): Altså jeg kan godt i forhold til sporten ... Der vil jeg gerne være god og lave gode ting og ikke lave fejl, selvom man kommer til at lave fejl. Så bliver man irriteret, men så prøver man bare at lave det om. Ikke i skolen ... Ikke fordi jeg er ligeglad, men det er ikke fordi, det sådan går mig på, hvis jeg lige fik et 02 eller 00. Det er bare sådan 'nå, sådan er det'.*

*Dreng 2 (8. kl.): Jeg er lidt ligeglad med det der i skolen. Men håndbold, der er det i en noget anden grad. I skolen, der er jeg sgu lidt ligeglad for at være ærlig. (Dreng, håndbold)*

Interviewudrag B:

*Dreng (8. kl.): Jeg gør, hvad jeg kan med afleveringer og sådan noget, der vil jeg gerne lige gøre mit bedste, men hvis det er en eller anden lille opgave, så gider jeg sgu ikke sidde og bruge ... Nogle gange kan man godt lige lave ting hurtigt ... Det er ikke sådan 'jeg vil bare gerne være 12-talselev' – det har jeg sgu ikke noget imod, jeg ikke er. (Dreng, gymnastik, 8. klasse)*

Drengene i disse to interviewudrag skitserer en gennemgående pointe blandt de drenge, der kun delvist oplever at være perfektionistiske – at de oplever det i sporten. Selvom disse drenge ikke giver udtryk for at gå meget op i, hvilke karakterer de får i skolen, er der nogle af drengene i interviewene, for hvem karakterer synes at betyde mere, selvom de ikke bruger lige så meget energi i skolearbejdet, som de gør i sporten. I skolen synes de at have en mere strategisk tilgang til,

hvordan og hvornår de lægger deres energi i forhold til at ville gøre det godt – ikke nødvendigvis gøre det perfekt ...:

*Dreng (1.g): Skolearbejde har jeg ... Jeg vil gerne gøre det godt, men det er ikke fordi, jeg gider bruge meget ekstra tid på, at det bliver perfekt.*

*Dreng (9. kl.): Det kommer an på med hvad. For hvis det er med lektier, og jeg ikke har særlig meget tid, så har jeg det okay med f.eks. at aflevere en halv aflevering.*

*(Dreng, svømning)*

Der er ingen drenge i interviewene, der giver udtryk for, at de har en forventning om, at deres afleveringer skal være perfekte. En mindre gruppe af drengene går op i, at de får gode karakterer, men kvaliteten af "produktet" og tanken om at lave fejlfrie præstationer synes ikke at optage drengene på samme måde, som vi så blandt de unge piger. Pigerne gav udtryk for at være styret af en tanke om, at opgaven skal være løst perfekt, før de kan give slip på den, hvilket ikke på samme måde synes at være en tanke, som drengene genkender:

*"Jeg tror, jeg ligger lidt i midten. Jeg kan godt gå op i det, og jeg kan også meget nemt blive frustreret, hvis det er et spring, jeg har kæmpet med i lang tid [...] Hvis jeg laver et dårligt spring, så er det mere sådan 'okay, fair', så laver jeg det lige igen ... Jeg kan godt give slip på det, men jeg kan sagtens følge, at det er svært, hvis man først kommer ind, og man har sidste spring, og så lykkes det ikke og så slutter man dårligt, det kan godt sådan psyke mig ud."*

*(Dreng, gymnastik, 9. klasse)*

Drengene forklarer også, at når de oplever at være meget perfektionistiske i deres sport, så er det også, fordi det i større eller mindre grad er nødvendigt at være det i deres sport, når man f.eks. jagter hundrededele, og det er detaljerne i ens teknik, der afgør udfaldet af ens præstation.

Hvorvidt der er tale om reel perfektionisme blandt de drenge, der giver udtryk for at genkende dette træk hos dem selv, eller om der snarere er tale om en grundighed eller ihærdighed i forhold til at klare det godt, kan vi ikke sige noget om. Vi kan dog konstatere, at der for størstedelen af drengene synes at være en inte-

ressant forskel i den måde, drengene giver udtryk for at tænke om deres præstationer sammenlignet med piger, hvilket vi vil belyse yderligere følgende afsnit.

#### 4.1.1 HVORDAN OPLEVER DRENGENE PERFEKTIONISME?

Hvorfor er det lige i sporten, at drengene oplever at være perfektionistiske og selvkritiske? Hvis vi spørger drengene, er det, fordi det er her, de synes, at det er sjovest at være, og fordi de har nogle ambitioner om at blive så gode som muligt, hvilket kræver, at man nørder sit svømmetag, sin skruebold, sit spring osv. Når vi spørger mere konkret ind til, hvordan de kan opleve, at de tænker perfektionistisk omkring deres præstationer, forklarer en dreng eksempelvis:

*"Nogle gange kan jeg godt mærke, jeg kan gå i et stykke tid og være irriteret over, jeg lavede en fejl. Så kan jeg godt gå og være irriteret over det, men så prøver jeg også bare at tænke på, at jeg er nødt til at komme videre, for ellers gavner det slet ikke noget. Hvis man går og tænker på, man laver fejl, så laver man bare flere fejl."*

*(Dreng, håndbold, 9. klasse)*

*"Det kan også være en lidt ond cirkel ... Sidste sæson var meget hård, og så klarede jeg mig ikke så godt, og så kunne man tabe sig i bare at sidde og gå helt ned i detaljer. Det burde man nok ikke gøre, men burde slappe mere af ... I svømningen kan man godt falde så langt ind i det, hvor det bliver destruktivt. Ikke for ens svømning, men for ens mentale ..."*

*(Dreng, svømning, 1.g)*

Disse to citater illustrerer to grundlæggende forskellige oplevelser af, hvornår man mærker negative følelser forbundet med, at noget, man arbejder på, ikke lykkes: 1. som en irritation eller frustration over eksempelvis at have lavet en fejl i en kamp (eksempelvis brændt et skud eller lavet en fejlaflevering), og 2. som en ond spiral af tanker om, at man ikke lykkes med det, man gerne vil, der synes at have mere destruktiv karakter. I boksen nedenfor præsenteres nogle perspektiver på, hvad man forstår ved henholdsvis sund og usund perfektionisme, som disse to citater kunne være eksempel på.



## Hvornår betragtes perfektionisme og selvkritik som henholdsvis positive og negative mentale kvaliteter?

*"For en gruppe af unge, der klarer sig godt fagligt, bliver 12-tallet regnet som en selvfølge. Karakterer under 12 bliver set som et udtryk for, at noget gik galt. Det perfekte er blevet normalt, og enhver afvigelse herfra anses som fejl eller nederlag. 12-tallet repræsenterer ikke noget ekstraordinært, men giver en lettelse over ikke at have fejlet. Dermed tæller man ikke længere succeser, men fejl. Og tankerne handler om at undgå fejl." (Nylandsted, 2016).*

Sådan beskriver Lone Ross Nylandsted, der har skrevet bogen 'Generation præstation', hvordan en stor gruppe af unge i dag opfatter 'det perfekte' i relation til karakterer i skolen. Og det er ikke kun i skolen, det perfekte efterstræbes. Der findes en lang række litteratur om, hvordan unge generelt lever med (overdreven) perfektionisme, og det er et udbredt argument i denne litteratur, at perfektionisme for mange bliver en udfordring, der kan føre til u hensigtsmæssig selvkritik og mistrivsel.

Vi hører ofte om perfektionisme i daglig tale, men hvad betyder det egentlig? Det er vigtigt at være opmærksom på, at det at være perfektionistisk på mange måder kan betragtes som en styrke, der bl.a. kan komme til udtryk ved, at man er meget ambitiøs. Hvis vi eksempelvis ser på eliteudøvere eller topatleter, ville de næppe have opnået det, de har inden for deres sport, hvis ikke de stillede store krav til sig selv om f.eks. at øve en teknisk detalje igen og igen.

Det kan således være svært at vurdere, hvornår perfektionisme er en god og mindre god kvalitet. Overordnet skelnes der mellem perfektionisme som henholdsvis positiv og negativ på følgende måde (Stoeber & Rambow 2007):

- **Positiv perfektionisme**

Her stræbes efter høje standarder for ens præstationer, uden at der samtidig er høj grad af bekymringer. Denne form for perfektionisme har en positiv indflydelse på ens motivation, hvilket kan have en positiv indflydelse på ens præstationer. Denne form for perfektionisme betragtes som normal og sund.

- **Negativ perfektionisme**

Her stræbes efter høje standarder for ens præstationer, men der er samtidig også høj grad af bekymringer, en negativ holdning til fejl, overdreven selvkritik og følelser af uoverensstemmelse mellem præstationer og forventninger. Dette kan føre til mistrivsel og risiko for udvikling af depression. Denne form for perfektionisme betragtes som neurotisk og usund.

Positiv perfektionisme forbindes med positive træk som samvittighedsfuldhed, udholdenhed og tilfredshed med livet, mens negativ perfektionisme forbindes med negative træk, hvoraf det mest fremtrædende er depressive symptomer og angst (Stoeber & Rambow 2007).

I en skolekontekst forbindes perfektionisme med gode præstationer både til eksamener og generelt i undervisningen, og undersøgelser viser en sammenhæng mellem, at de elever, der stræber efter perfektionisme, er mere motiverede end elever, der ikke stræber efter perfektion. Det, der er interessant, men samtidig svært at svare på, er, hvorvidt denne stræben efter perfektion er motiveret af et ønske om at opnå succes, eller om den i højere grad er et udtryk for en angst for at begå fejl. Undersøgelser af atleter viser en sammenhæng mellem dét at have et negativt syn på fejl og dét at opleve lav grad af trivsel (Stoeber & Rambow 2007).

#### 4.1.2 ER DER FORSKEL PÅ DRENGE OG PIGERS MENTALITET I FORHOLD TIL PERFEKTIONISME?

*"Alt skal være perfekt. Piger er meget pligtopfyldende. De laver det, de skal. Det gør drenge ikke. De laver, hvad der passer dem."*

*(Træner)*

Denne oplevelse fra en træner – at der er forskel på, hvordan han ser, at piger og drenge agerer forskelligt i forhold til at ville gøre alting mere eller mindre til perfektion – er en oplevelse, som flere trænere nikker genkendende til. Selvom flere drenge i interviewene giver udtryk for, at de oplever at være perfektionistiske, er der altså nogle trænere, som opfatter drengenes måde at agere perfektionistisk som væsentligt anderledes end det, de ser blandt piger.

Da vi i forbindelse med 'Gode idrætsmiljøer for piger' spurgte pigerne, hvad perfektionisme er for dem, og hvornår de kan opleve at være perfektionistiske, svarede de meget entydigt i retning af, at perfektionisme handler om fejlfrihed, og at de oplever det i skolen og sporten, hvor deres præstationer har en betydning for dem.

En pige forklarede mere uddybende, hvordan hun selv kan opleve perfektionisme i sin sport:

*"Det er tanken om, at kun det allerbedste, man kan levere, er godt nok – især for én selv. Altså jeg er perfektionist. Hvis jeg f.eks. er til stævner og jeg synes, det (præstationen red.) var ok og min træner siger, 'det var rigtig fint, det var godt! God præstation!' – men hvis ikke det var lige i skabet, så ville jeg sige, der stadig var så mange ting, der kunne være bedre. Min træner siger 'jeg synes, du skal være stolt af dig selv, jeg synes, du har gjort det godt', så ville jeg stadig tænke 'men det kunne have været meget bedre', og det ville jeg stadig være utilfreds med. Selvfølgelig, jo jeg er tilfreds nok, og det er ikke fordi, jeg går rundt og er sur, men jeg vil altid sige 'ej, det kunne sagtens have været bedre!'"*

*(Pige, 9. klasse)*

Dér, hvor vi har erfaret, at drengene i mindre grad (eller slet ikke) oplever at være perfektionistisk omkring de ting, de laver, er i skolen. Hvis vi ser på, hvordan pigerne i pigeundersøgelsen gav udtryk for at opleve perfek-

tionisme, er det når de f.eks. skal lave fremlæggelser eller afleveringer: Ingen af delene skal laves halvt. Den skal sidde lige i skabet! Her forklarede pigerne, at de ikke vil aflevere noget, som ikke er ordentligt, og som de ikke selv er tilfredse med. Man er ikke færdig med sin aflevering, hvis man ikke er helt tilfreds – også selv om de erkender, at de bruger længere tid på afleveringerne, end de burde.

En af pigerne forklarede eksempelvis, at hun ikke er i tvivl om, at det ofte kan være for hårdt og belastende at være perfektionistisk, hvilket kan give anledning til, "at man tænker over en gang imellem, om man ikke bare kunne lade være". Men pigerne udtrykker på den anden side også, at de har svært ved at give slip på perfektionismen, for som en pige siger: "den er en del af den, jeg er – og den er en del af det miljø, jeg har været en del af, siden jeg var 8-9 år [...] Jeg vil ikke bare gøre det halvt – fremlæggelser, lektier, stævner ...".

Det indtryk vi efterlades med, når pigerne forklarede, hvornår og hvordan de oplever at være perfektionistiske, er, at der for en stor gruppe af pigerne er tale om det, der kendes som negativ eller usund perfektionisme. Pigerne har generelt høje forventninger til sig selv. De vurderer deres præstationer ud fra de fejl, de laver, de vurderer sig selv hårdt, og vi efterlades med indtrykket af, at de hverken nyder den arbejdsproces, de har i forhold til deres sport, eller i forhold til deres skole.

Til spørgsmålet om, hvordan drengene oplever perfektionisme, og om de tænker, at man skal være perfekt til det hele, svarer to drenge:

*Dreng 1 (9.kl.): Ja, man kan måske godt lidt hurtigt give op, hvis det er noget, som man ikke kan finde ud af. Så siger man måske bare 'fuck det, så laver jeg noget andet'.*

*I: Tænker I, at man skal være perfekt til det hele, eller er der en grænse et eller andet sted?*

*Dreng 2 (9.kl.): Nej, man skal ikke være perfekt til alt.*

*Dreng 1, (9.kl.): Nej, det tror jeg heller ikke, at man kan. (Dreng, ishockey)*

## Interviewuddrag med to gymnastiktrænere om deres oplevelse af, hvordan drenge og piger agerer forskelligt i forhold til at være perfektionistiske i sporten:

*"100% med piger, der skal man nærmest lære dem at springe skøre spring, og ikke være så perfektionistisk og ikke hele tiden kommentere på 'ej, det kunne jeg gøre bedre!'. Hvor med drenge, der skal du sige 'wow, vi tager vi tre øvelser mere', og 'nu prøver vi lige at gøre det ordentligt' – helt omvendt på det punkt, 100%! Især i de yngre rækker."*

I: Mærker du ikke den samme form for perfektionisme blandt drenge?

*"Nej! Det skal bare være svært og hurtigt! Selvfølgelig, for de allerbedste begynder der at komme noget, fordi de ved, når de begynder at gå op i, hvad dommerne synes og sådan noget, men altså ellers så nej. Så længe du roterer mange gange og skruer mange gange, så er det fedt. Så helt sikkert, at der er kæmpe forskel!"*  
(Gymnastiktræner 1)

I: Oplever du perfektionisme blandt drenge?

*"Hos nogle drenge gør jeg. Det er ikke i lige så stor grad, men der er enkelte gymnaster, der går ekstremt meget op i, at springet bliver udført rigtigt, men det er som om, at langt størstedelen bare gerne vil videre. At de har det der udviklingsfokus og bare gerne vil videre på stigen. Så der skal man også lave noget differentiering i den ene gymnast, der holder sig meget i det her nærde-element og være meget perfektionistisk – at presse dem til at rykke sig op til næste niveau og prøve nyt spring af. Hvor man med andre skal presse dem til at have et øget fokus på at gøre deres spring mere teknisk korrekt eller forbedre noget af det æstetiske i springene."*

I: Blandt dem, der er meget perfektionistiske – er det en barriere for dem i forhold til at udvikle sig?

*"For nogen, ja. Jeg har 2-3 seniorherrer, der netop har denne perfektionistiske tilgang, og de begynder at nå en barriere, hvor de kun har fokus på det her spring, som ikke fungerer. Og de glemmer lidt at lege, fordi de kun har fokus på denne her ting. Og når man kun har fokus på én ting og måske ikke har lagt en plan for, hvordan man skal arbejde med den ting, så bliver man hurtigt meget frustreret og kan ikke rigtigt komme videre, så det er sgu vigtigt, at de også får leget lidt og eksperimenteret lidt. Får prøvet nogle ting af og reflekteret sammen med træneren, så man ikke bare går i det samme spor hele tiden, men også prøver nogle ting af og prøver at udvikle sig i forskellige retninger for at finde nogle løsninger på problemet"*

I: Så det er ikke i samme grad som blandt piger?

*"Det er ikke så altoverskyggende, nej."*

I: Fejlfinding – Ser de f.eks. et fald i et spring som en fejl eller snarere 'så prøver jeg igen'?

*"Langt de fleste betragter ikke et dårligt spring som en fejl forstået på den måde, at de dunker ikke sig selv oven i hovedet. De er ret hurtige til at komme videre og sige 'nå okay, hvad skal jeg gøre bedre?', hvor piger har en større tendens til at kigge mere negativt på det resultat, de leverede. Men der er enkelte gymnaster, der dunker sig selv oven i hovedet, men det er de færreste. Ud af de her mini/junior-drenge, så er der måske én eller to, som har den tendens at kunne se lidt negativt på deres resultat, hvor det selvfølgelig er vigtigt at have en stærk relation til dem så man kan sige 'det er altså okay at lave fejl. Nu prøver vi os frem, og så ser vi, hvad der sker. Vi har en plan for, hvad der skal ske, for at du kommer i den rigtige retning'."*

(Gymnastiktræner 2)



Dette citat (på side 59) illustrer generelt den opfattelse, som drengene har, når det gælder tanken om at gøre ting perfekt: At det kan man ikke.

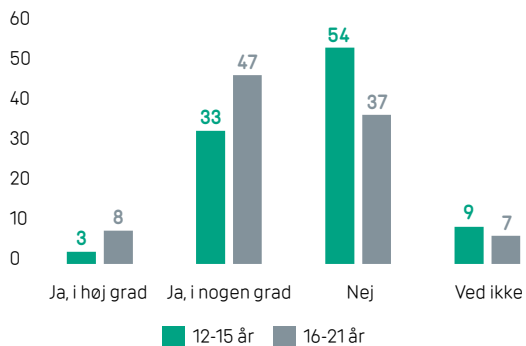
Således synes der altså at være nogle centrale forskelle blandt piger og drenge i forhold til hvordan, hvornår og i hvilken grad perfektionisme fylder i deres mentalitet og tilgang til det at arbejde målrettet i sin sport og/eller i skolen. Drengene synes i højere grad end pigerne at have udvikling for øje, når de f.eks. forholder sig til fejl, idet størstedelen af dem italesætter fejl som uundgåelige, selvom de kan være frustrerende. Her ser vi snarere en fejlfinderkultur end en udviklingskultur blandt pigerne.

#### 4.2 OPLEVER DRENGE FORVENTNINGSPRES?

Tidligere i rapporten har vi introduceret til nogle af de tendenser om konstant udvikling og optimering, som vi oplever i det 21. århundredes præstationssamfund. Især unge oplever et pres i forhold til at skulle følge med, og særligt i uddannelsessammenhænge oplever de hele tiden at skulle præstere deres bedste målt ud fra karakterer. Forventninger er der nok af, og de kommer både fra omgivelserne og fra én selv.

For at få et indblik i, om dette er noget, som de unge drenge i undersøgelsen oplever, har vi spurgt ind til, om de aktuelt oplever, at der er nogle forventninger til dem, som de har svært ved at indfri. 43 pct. af drengene svarer 'ja' (heraf 5 pct. i høj grad og 38 pct. i nogen grad) til, at de genkender denne oplevelse. Dette gælder især blandt de drenge, der har angivet, at de er eliteudøvere. Af figur 13 fremgår det, at der er sammenhæng mellem alder og oplevelsen af, at der er forventninger til én, som er svære at indfri. Her ses det,

Procent



Figur 13: Føler du, at der er nogle forventninger til dig, som du har svært ved at indfri? Krydset med Alder. (Procent)

at flere af drengene i alderen 16-21 år i høj eller nogen grad oplever, at der er et forventningspres til dem.

I forhold til forskelle mellem sportsgrene, ser vi, at svømning (55 pct.) og ishockey (54 pct.) er de to sportsgrene, hvor flest drenge i høj eller nogen grad oplever, at der er forventninger til dem, efterfulgt af gymnastik (47 pct.), kano/kajak (44 pct.), bordtennis (38 pct.) og håndbold (35 pct.).

#### 4.2.1 HVOR KOMMER FORVENTNINGERNE FRA?

Vi har spurgt de drenge, som oplever, at der kan være forventninger, som de har svært ved at indfri, hvor disse forventninger kommer fra – se figur 14.

Som vist i figur 14, så kommer forventningspresset overvejende fra drengene selv, idet næsten 3 ud af 4 (73 pct.) af de drenge, der oplever et forventningspres, svarer, at forventningerne i meget høj grad eller høj grad kommer fra dem selv.

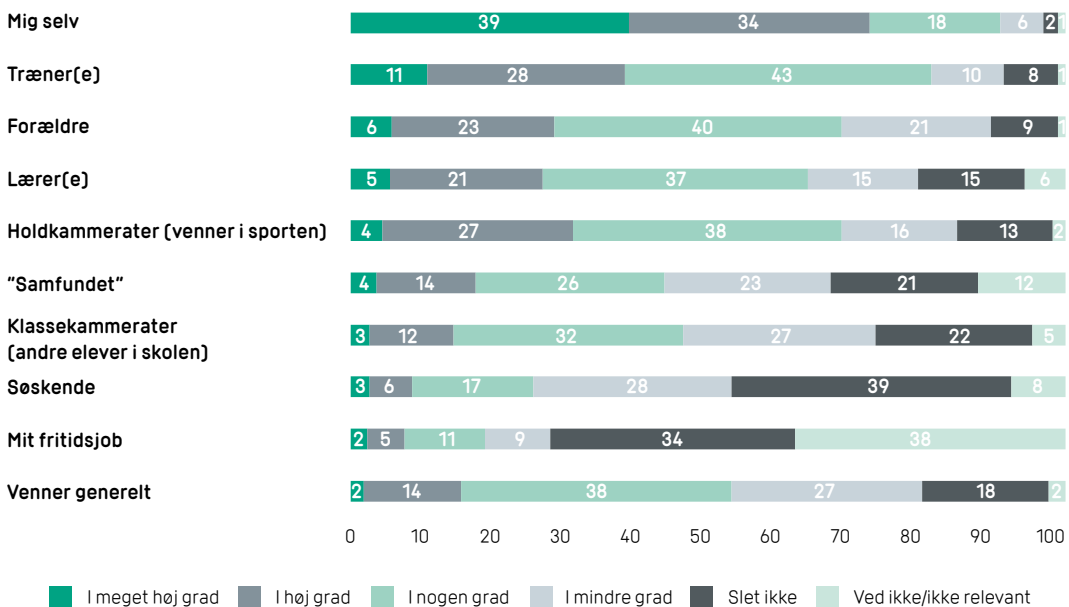
Foruden oplevelsen af et forventningspres fra sig selv oplever drengene et forventningspres fra trænere (39 pct.) og holdkammerater (31 pct.). 3 ud af 10 af drengene (29 pct.) oplever et forventningspres fra deres forældre, og hver fjerde dreng (26 pct.) oplever forventningspres fra lærere i skolen. Således kommer

de største oplevelser af forventningspres altså fra dem selv efterfulgt af trænere og holdkammerater i sporten.

Ser vi på, om det at være henholdsvis elite- eller breddeudøver afspejler sig i, hvor man oplever, at forventninger kommer fra, kan vi, ikke overraskende se, at flere eliteudøvere generelt oplever et større forventningspres både fra sig selv og fra trænere. Mere konkret oplever 13 procentpoint flere elite- end breddeudøvere i meget høj grad eller i høj grad et forventningspres, mens det gælder for 31 procentpoint flere eliteudøvere, når det gælder forventninger fra ens træner. Der ses ingen forskel mellem elite- og breddeudøvere i forhold til forventninger fra ens forældre.

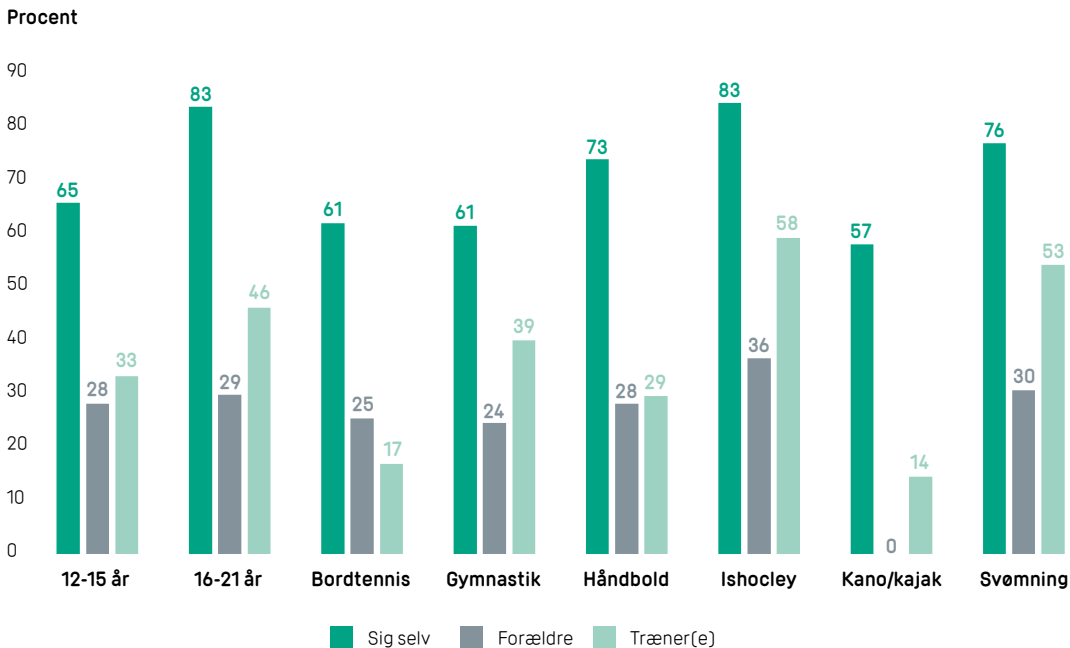
Ifølge figur 15 har alder og sportsgren ligeledes indflydelse på i hvilken grad, man oplever et forventningspres.

Her ser vi, at flere af de ældre drenge oplever et forventningspres både fra sig selv og fra trænere, mens forventningerne fra ens forældre ikke synes at ændre sig i takt med, at man bliver ældre. Svømning, ishockey og håndbold er de sportsgrene, hvor flest af drengene i meget høj grad eller i høj grad oplever et forventningspres – både fra sig selv og fra trænere.



Figur 14: Oplever du et forventningspres fra... (Procent)





Figur 15: Oplever du et forventningspres fra: Sig selv, Forældre, Træner(e). Krydset med alder og sportsgren. Viser kun andelen, der har svaret enten I meget høj grad eller I høj grad (Procent)

Der er mange plausible forklaringer på, hvorfor oplevelsen af et forventningspres stiger i takt med, at man bliver ældre. Én forklaring kan være det stigende pres på karakterer og forventninger til, hvad man vil i sin nære fremtid i forhold til uddannelses- og karrierevalg samtidig med, at det også er vigtigt at være en succes på den sociale arena (Willer & Østergaard, 2017).

#### 4.2.2 HVORDAN OPLEVES FORVENTNINGSPRESSET, OG HVAD TÆNKER DRENGENE OM DET?

Vi har bedt drengene i spørgeskemaet om at beskrive, hvordan de kan opleve et forventningspres til dem. Drengene beskriver både forventninger om konkrete præstationer i sporten (f.eks. at svømme bestemte tider til et stævne eller komme hjem med en medalje) samt et pres i forhold til de ambitioner, de har for sig selv i sporten (f.eks. drømmen om at blive professionel). Derudover beskrives et pres i forhold til, hvor meget energi, der skal lægges i skolen, og hvordan man skal klare sig til eksamener og i sine afleveringer. Størstedelen beskriver dog oplevelsen af et forventningspres som værende mere generelt – at der er forventninger fra flere arenaer i forhold til præstationer i sporten, at have tid til at være sammen med venner, karakterer, hvad man skal i fremtiden mm.

Men forventningspresset opleves ikke kun som noget negativt for de unge drenge. En gruppe af drenge i spørgeskemaundersøgelsen beskriver forventningspresset som noget positiv – som en motivation eller et "drive" til at arbejde for et mål, man har sat sig:

*"Jeg oplever det som et sundt forventningspres i idrættens verden. Man skal stille forventninger til sit hold. Ikke forventninger til præstation, men forventninger til indsats."*

*"Jeg kan godt lide, at der er et forventningspres til én. Det er med til at gøre, at man fokuserer mere og præsterer mere og bedre og gerne vil yde sit bedste."*

*"Jeg har det fint nok med forventningspres. Jeg oplever kun, at det kan være svært at udleve den forventning, hvis jeg oveni har andet i fritiden, der presser (f.eks. eksamener eller store afleveringer). Men jeg vil helst have et forventningspres, da det giver mig et større mål..."*

*(Dreng, spørgeskema)*

I disse eksempler tydeliggør nogle drenge altså, at forventninger også kan være positive og fungere som en motivation for at arbejde målrettet – med udvikling for øje! Som en af drengene pointerer, er det essentielt, at

forventningerne handler om *indsats* snarere end konkrete præstationer.

I interviewene med de unge drenge understreger de generelt, at de er deres egne største kritikere. De forklarer, hvordan de f.eks. oplever et forventningspres fra sig selv, når man sætter sig nogle mål i forhold til at nå bestemte resultater. Og omvendt oplever de, at deres trænere og særligt forældrene i højere grad er en støtte, end at de oplever et pres fra dem:

*Dreng 1 (2g): Det er mig, der har de største ambitioner til det, jeg går og laver. Trænerne lidt, men de er mere opbyggende og mine forældre også, de er også totalt støttende. Det er de også meget eksplícitte med at sige, at 'vi forventer ikke, at du bliver verdensmester eller OL-mester, vi vil bare gerne have, du er glad. Vi vil selvfølgelig hjælpe dig med at nå dine mål'. Så jeg vil sige, det er mig selv, der både er min største gave og byrde.*

*Dreng 2 (1g): Der er også noget med, de ikke kender denne her verden. Mine forældre var i hvert fald ikke ... De kender ikke det med at stå til DM og stå med presset, så de synes jo bare, det er fedt, når det går godt. Og så er de meget gode til at sætte det lidt i perspektiv, når det ikke går så godt.  
(Dreng, svømning)*

Som det understreges af 'dreng 1', oplever han både at være sin egen største "gave" i forhold til at være vedholdende og lægge en stor indsats i at nå sine mål, men han er samtidig også sin største "byrde", når han presser sig selv med forventninger om at nå særlige mål, som han sætter op for sig selv.

### 4.3 OPSUMMERING

43 pct. af drengene angiver i spørgeskemaet, at de enten i meget høj grad eller i høj grad overvejende er perfektionistiske omkring de ting, de laver, mens 49 pct. i meget høj grad eller i høj grad genkender oplevelsen af at være selvkritisk.

Overordnet giver drengene udtryk for, at de primært oplever tendensen til at være perfektionistisk i sporten. Der ses generelt en mere selektiv strategi i forhold til det at agere og tænke perfektionistisk blandt drengene, end vi så det blandt pigerne i 'Gode idrætsmiljøer for piger': Drengene synes i højere grad end pigerne at have udvikling for øje, når de f.eks. forholder sig til fejl. Størstedelen af dem italesætter fejl som uundgåelige, selvom de kan være frustrerende. Blandt pigerne så vi i højere grad en fejlfinderkultur end en udviklingskultur.

I forhold til oplevelsen af, om der er nogle forventninger til én, som er svære at indfri, er dette en følelse, som 43 pct. af drengene svarer 'ja' til.

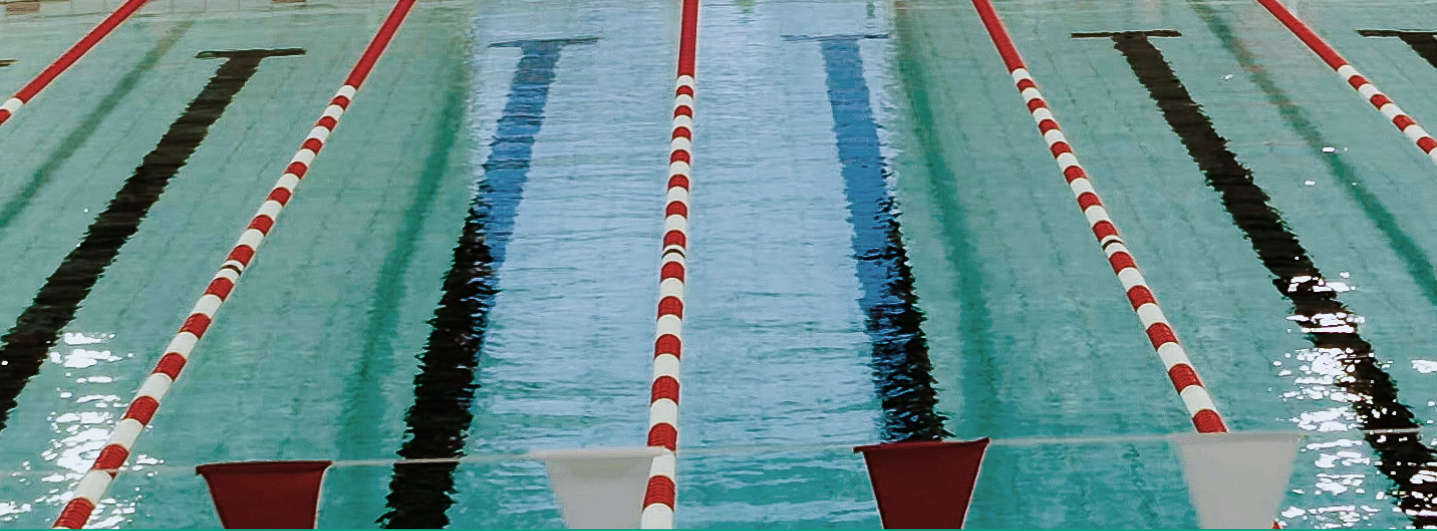
Opsummerende kan vi se, at drengene primært oplever forventningspres fra sig selv og dernæst fra trænere. Alder og sportsligt niveau har indflydelse på i hvilken grad, man oplever forventninger, idet flere af de ældre drenge (16-21 år) samt eliteudøvere oplever forventningspres. Drengene i interviewene genkender oplevelsen af, at der er nogle forventninger til én, som til tider kan være svære at indfri – særligt fra sig selv. Flere af drengene understreger dog samtidig, at de oplever forventningspresset som en motivation i forhold til at arbejde for at nå de mål, de har sat.

### Hvordan genkender du uhensigtsmæssig perfektionisme?

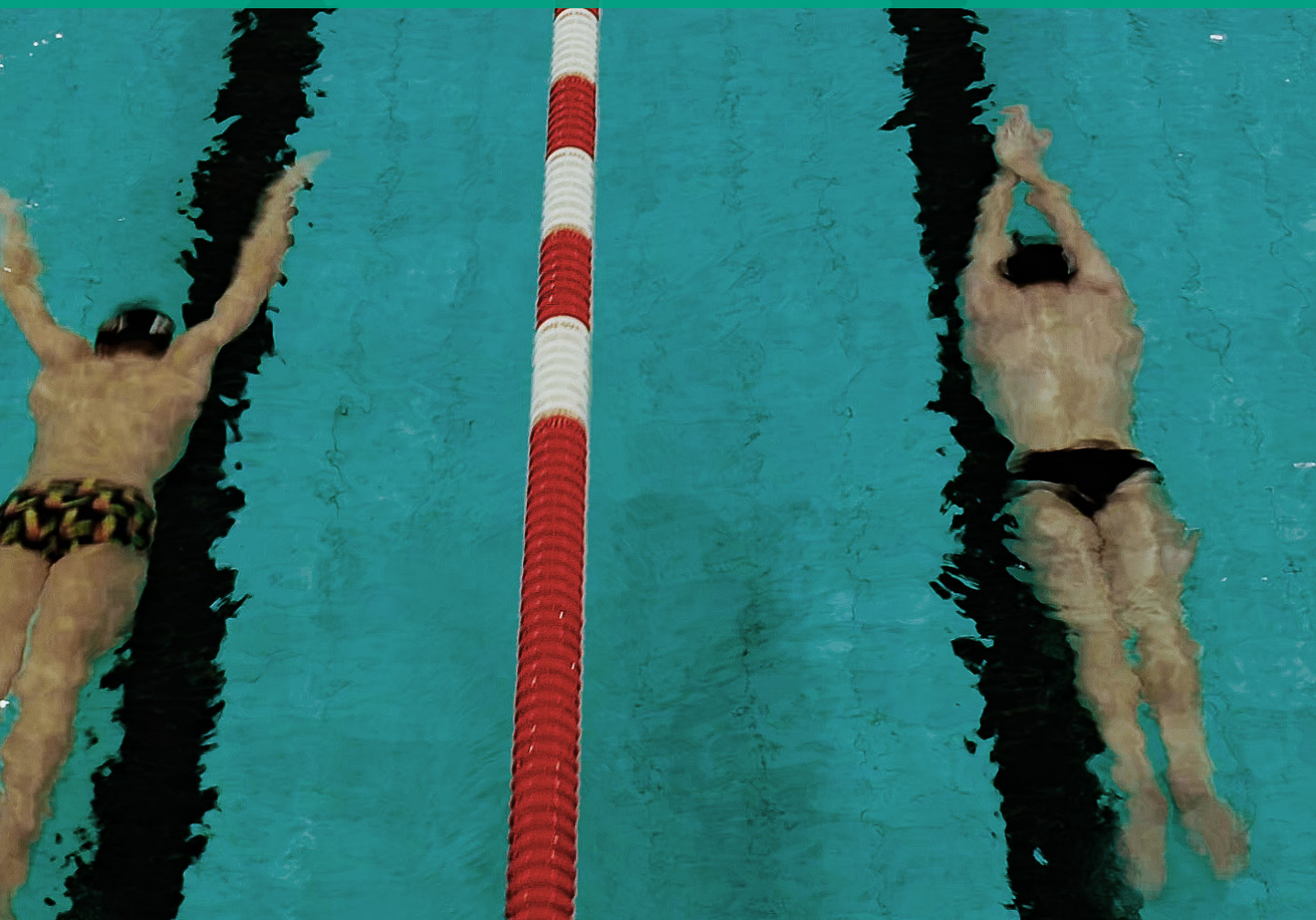
- Man har konstant dårlig samvittighed
- Man er angst for at fejle. Fejl og kritik opfattes som tegn på generel svaghed.
- Man er ikke i stand til at nyde arbejdsprocessen
- Man har en konstant kritisk bedømmelse af sig selv
- Man har tilbøjelighed til at tænke i 'alt eller intet'
- Man har svært ved at vurdere, hvornår det er vigtigt at yde sit allerbedste, og hvornår man kan tillade sig at slappe lidt af

Hvad der forårsager perfektionisme, vides ikke, men det antages at være et resultat af ens gener og det miljø, der omgiver én. Undersøgelser viser, at det er miljøet, som har den største indflydelse på, om man udvikler dette træk ([www.pjpk.dk](http://www.pjpk.dk)).





**DET GODE  
IDRÆTSMILJØ  
FOR DRENGE  
– IFØLGE DRENGENE**





“Jeg føler altid, at man er glad, når man træder ind i hallen. Der har aldrig været en dag, de sidste to år, hvor jeg er kommet sur ind i hallen. Jeg træder ind i hallen, og så får jeg et andet lag glæde omkring mig”

# 5.0

## HVILKEN BETYDNING HAR SPORTEM FOR DRENGENE?

*I: Hvad betyder håndbolden for jer i jeres hverdag?*

*"Alt! Ser håndbold, tænker på håndbold, tænker på træninger ... Det fylder i hvert fald rigtig meget!"  
(Dreng, håndbold, 9. klasse)*

I dette kapitel vil vi introducere til, hvilken betydning sporten har for drengene i deres hverdag: Har sporten en betydning udover det rent sportslige? Hvordan ville deres hverdag se ud, hvis de ikke havde sporten? Hvilken rolle spiller sporten i forhold til deres tanker om fremtiden?

### 5.1 SPORTENS BETYDNING I HVERDAGEN

Tidligere i rapporten har vi belyst den samfundstendens, at der er et stort fokus på præstationer og kontinuerlig optimering, som unge i dag er vokset op under, og som de i høj grad mærker konsekvenserne af i deres hverdag – særligt hvad angår de rammevilkår, som de møder i skole- og uddannelsessystemet. Konsekvensen af unges bevidsthed om det konstante fokus på perfekte præstationer, krav og optimering ser ud til at have betydning for unges mentale trivsel, som er stadig faldende (Ottosen, 2022; Katznelson m.fl. 2022). I en hverdag med fokus på karakterer, adgangskrav, sociale medier mv. fungerer den organiserede foreningsidræt som et mentalt frirum og en pause fra hverdagens øvrige aktiviteter (Jensen & Østergaard, 2018; Haugegaard & Østergaard, 2020).

Drengene i nærværende undersøgelse genkender oplevelsen af, at sporten fungerer som et pusterum fra hverdagens øvrige aktiviteter. Til spørgsmålet om, hvilken betydning sporten har for dem i deres hver-

dag, er drengene ikke i tvivl om, at sporten bidrager med glæde, gode venner og en anden social vennekreds end i skolen samt generelt øget velbefindende i deres hverdag. Dette stemmer overens med den tendens, vi så i afsnittet om drengenes trivsel i hverdagen generelt og i sporten, hvor vi erfarede, at sporten er det sted, hvor flest drenge angiver, at de trives bedst. Drengene beskriver, at de bliver i bedre humør, når de er til træning, og at det giver en god kropslig følelse:

*"Jeg føler altid, at man er glad, når man træder ind i hallen. Der har aldrig været en dag, de sidste to år, hvor jeg er kommet sur ind i hallen. Jeg træder ind i hallen, og så får jeg et andet lag glæde omkring mig."  
(Dreng, bordtennis, 9. klasse)*

Nogle andre drenge beskriver endda følelsen, de får i deres sport, som værende meditativ, når de er i eller på vandet, fordi man "bare lukker sig ind i en boble, når man sætter sig i kajakken og så roer", forklarer en af drengene eksempelvis. Når drengene giver udtryk for at genkende følelsen af, at sporten er et frirum eller en mental pause fra hverdagen, har vi spurgt dem, hvad det er, de har brug for en pause fra:

Interviewudrag A:

*Dreng 1 (9.kl.): Det kan godt være lidt hårdt og presset, fordi man hele tiden skal koncentrere sig og sidde og lave lektier, og når man har været i skole, så hjem og lave lektier og ... Så får man lige en lille pause, hvor man ikke tænker på det.*



*Dreng 2 (9. kl.): Det er også fællesskabet. Det er lidt som en anden verden, hvor man har skole på den ene side, og så har man sin træning. Så hvis man har en dårlig dag det ene sted, så er det det fedeste at komme til træning. Så tænker man ligesom på noget andet.*

*(Dreng, gymnastik)*

Interviewudrag B:

*Dreng (9. kl.): Det er jo alt det der: lektier, forventninger fra en i skolen og alle andre steder ... Forventninger fra ens forældre derhjemme, om man tager opvasken og alt muligt. At man bare får fri fra det, og 'nu skal jeg bare spille håndbold – nu behøver jeg ikke at tænke på alt det andet'.*

*I: Er der ikke forventninger til dig her?*

*Dreng (9. kl.): Jo. Men man har det sjovt, mens man prøver at indfri de forventninger. Det har man ikke de andre steder, synes jeg.*

*(Dreng, håndbold)*

Ifølge disse drenge er sporten altså en pause fra større og mindre forventninger til de ting, man skal både i skolen og hjemme.

Foruden den mentale pause fra hverdagen beskriver drengene også, at sporten er en arena, hvor de kan forfølge nogle mål og udfordre sig selv. I interviewene har vi spurgt dem, hvordan deres hverdag ville se ud, hvis de ikke havde sporten, og til dette svarer de, at de formentlig bare ville gå til en anden sport, fordi de ikke kan forestille sig en hverdag uden sport – uden et formål i hverdagen andet end at gå i skole:

*"Jeg ville bare føle, det var kedeligt. Ikke noget formål. Ikke at skulle være god til noget – ikke sådan kæmpe for noget. Jeg synes, det er fedt at stå op og blive bedre til noget og have noget, man sådan går op i. Det tror jeg, jeg ville savne rimelig meget, hvis jeg ikke havde noget som helst ... Bare stå op og gå i skole, tage hjem..."*

*(Dreng, håndbold, 9. klasse)*

Som denne dreng beskriver, er sporten altså ikke kun en aktivitet, der er lagt ind i hverdagen, fordi han synes, at sporten er sjov at dyrke. For ham, og flere andre af drengene i interviewene, er sporten et sted, hvor de

oplever at være gode til noget, som giver dem en oplevelse af motivation og lyst til at udvikle sig og blive bedre. Dette vil vi berøre yderligere i rapportens næste kapitel om drengenes motivation i sporten (kapitel 6).

Drengene oplever altså, at sporten tilfører noget meningsfuldt i deres hverdag – en aktivitet, hvor de kan forfølge mål, hvor de oplever, at de udvikler sig, og hvor de oplever glæde. Men ikke mindst fungerer sporten som en mental pause fra hverdagens øvrige aktiviteter og tanker.

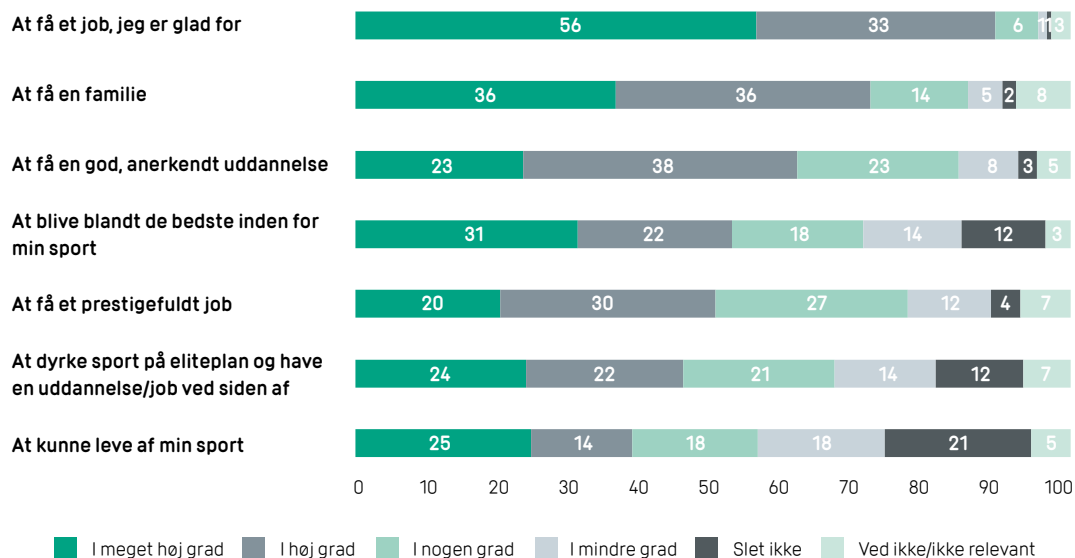
I følgende afsnit vil vi se nærmere på, om sporten også har en anden betydning for drengene i forhold til nogle eventuelle drømme med sporten, eller om sporten udelukkende betragtes som et sted, hvor de oplever glæde og mental trivsel.

## 5.2 AMBITIONER MED SPORTEM

For at få indblik i dels hvor meget sporten fylder i drengenes tanker på længere sigt, og dels hvad de drømmer om, har vi spurgt ind til dette i både spørgeskema og interviews. Til spørgsmålet om, hvad man drømmer om, svarer flest drenge i spørgeskemaet enten i meget høj grad eller i høj grad, at de: 1. drømmer om at få et job, de er glade for, 2. at få en familie samt 3. at få en god, anerkendt uddannelse – se figur 16.

Af de drømme, der involverer sporten, svarer 3 ud af 10, at de i meget høj grad drømmer om at blive blandt de bedste inden for deres sport, mens hver fjerde dreng i meget høj grad drømmer om at kunne leve af sporten samt at kunne dyrke sport på eliteplan og have en uddannelse/et job ved siden af. Her er det især de drenge, der dyrker ishockey, der drømmer om, at sporten kommer til at spille en central rolle i deres fremtid, mens især de drenge, der dyrker gymnastik og kano/kajak, ikke deler sammen forventninger til fremtiden.

De unge drenge i interviewene kan overordnet inddeles i tre grupper i forhold til, hvad de tænker om deres fremtid med/uden sport og sportens betydning for dem i forhold til hvilke ambitioner, de har med denne: 1) dem, der drømmer om en fremtid inden for sporten og går mere eller mindre målrettet efter det, 2) dem, der har nogle mål med sporten og er ambitiøse, men ikke ser en større fremtid i sporten, og 3) dem, der ingen konkrete drømme eller ambitioner har for sporten,



Figur 16: Hvad drømmer du om? (Procent)

men dyrker sporten, fordi de synes, det er sjovt og meningsfuldt her og nu.

Blandt de drenge, hvor sporten har stor betydning både her og nu og i forhold til fremtidige drømme, er sporten noget, de drømmer om, skal blive deres arbejde og/eller, at de en dag kommer på landshold og til OL. For denne gruppe af drenge er skolen sekundær, og deres prioriteringer i hverdagen afspejles i målet om, at sporten bliver omdrejningspunktet i den nære fremtid. Her betragtes uddannelse som 'plan b'. En gruppe af drenge sætter ord på deres ambitioner med sporten således:

I: Hvad er drømmen for jer med ishockey?

Dreng 1 (9.kl.): At kunne leve af det. Enten i udlandet eller i Danmark, men man kommer ikke rigtig til at kunne leve af det i Danmark.

I: Er det drømmen for jer allesammen?

Alle: Ja.

Dreng 2 (9.kl.): Ja, at spille i USA eller Canada.

I: Så hvis jeg spørger, hvad I laver om 10 år, så spiller I alle tre i NHL?

Alle: Ja.

Dreng 1 (9.kl.): Ja, vi starter med at tage til Sverige.

I: Kan man ikke leve af det i Danmark?

Dreng 1 (9.kl.): Der er nogle få der gør det.

Dreng 3 (9.kl.): Ja, de bedste gør.

Dreng 1 (9.kl.): De allerbedste, dem som også er på landsholdet.

Dreng 2 (9.kl.): Resten, de har så et job ved siden af. (Dreng, ishockey)

Derudover er der gruppen af drenge, for hvem sporten har stor betydning, men hvor de samtidig forholder sig til, hvorvidt sporten som en reel karrierevej er realistisk i forhold til ens niveau og de muligheder, der er i sporten. Disse drenge har nogle konkrete mål, de går efter, som f.eks. Olympic Hope eller medaljer til internationale stævner. Her er de sportslige ambitioner ikke på bekostning af skole og uddannelse. Dette forklarer en dreng således:

Dreng (9.kl.): Mit mål er sådan meget ... Det skal jo også være lidt realistisk på en måde, ikke ... Jeg kan ikke rigtigt se mig selv nå toppen-agtigt, men jeg sy-

nes ... Grunden til, at jeg svømmer, er jo også fordi jeg synes, det er virkelig sjovt! Jeg har selvfølgelig nogle mål med internationale mesterskaber og sådan noget, fordi jeg tænker, det kunne være meget sjovt ...

I: Så det er mere egne ambitioner i forhold til at se, hvor langt du kan komme?

Dreng (9.kl.): Ja. Se hvor langt jeg kan komme med det. Det akademiske ... lige nu er det sådan 'så længe jeg følger med, så går det nok'. Prøver at holde et højt niveau ...

(Dreng, svømning)

Den sidste gruppe af drenge har ingen tanker om, at sporten har en central rolle i deres liv inden for de næste 10 år. De dyrker sporten, fordi de synes, det er sjovt og på grund af fællesskabet, men de ser ikke sig selv nå toppen. Her ser de i højere grad, at uddannelse er det primære, og sporten måske er på sidelinjen på hyggeplan, hvilket en gruppe af drengene beskriver således:

I: Har I drømme med sporten i fremtiden?

Dreng 1 (8.kl.): Det kunne være fedt med landshold, men jeg bliver nok aldrig god nok til det.

I: Så du møder ikke ind i hallen og tænker sådan og sådan for at træne frem mod det?

Dreng 1 (8.kl.): Nej nej! Nej, slet ikke.

I: Hvordan ser jeres liv ud om 10 år?

Dreng 1 (8.kl.): Øh ... Jeg håber bare, jeg har det sjovt!



I: Hvad skal der til for, at du har det sjovt?

Dreng 1 (8.kl.): At jeg har det godt. Er glad ...

Dreng 2 (7.kl.): Måske at jeg har en uddannelse.

Dreng 3 (8.kl.): Jeg tror ... Jeg håber bare, jeg har det godt sådan mentalt og fysisk. Måske fortsætter min karriere i Hæren.

(Dreng, gymnastik)

Således illustrerer ovenstående citater fra forskellige drenge altså tre grundlæggende forskellige forestillinger om, hvilken betydning sporten har for én i forhold til ens fremtid. Alle er de dog enige om, at her og nu er sporten et sted, hvor de trives, er sammen med gode venner og får en mental pause fra hverdagen.

### 5.3 OPSUMMERING

I kapitlet om de unge drenges hverdagsliv fik vi indblik i, at drengene mere eller mindre alle sammen prioriterer sporten højt i deres hverdag, og at de oplever, at de får gode venskaber i sporten samtidig med, at de dyrker en interesse, som de synes er sjov, og hvor de oplever at trives godt. I dette kapitel har vi fået et mere dybdegående indblik i, hvilken betydning sporten har: Drengene beskriver sporten som et mentalt frirum fra hverdagen, hvor de oplever glæde og udvikling – en aktivitet, de har svært ved at forestille sig at skulle undvære. Derudover har vi erfaret, at sporten har forskellig betydning for drengene i forhold til hvilken rolle, de forestiller sig, at sporten spiller i deres fremtid. Nogle drenge drømmer om, at sporten bliver deres levevej, mens andre snarere ser sporten som en hyggeaktivitet kombineret med en uddannelse og et arbejde uden for sporten. Derimellem er der en gruppe af drenge, der har (høje) ambitioner med sporten, men samtidig forholder sig til, at det ikke er realistisk, at sporten bliver en levevej. Fælles for drengene er dog, at de giver udtryk for at være drevet af den glæde, udvikling og de venskaber, de oplever i sporten.

I næste kapitel vil vi kigge nærmere på, hvad der konkret motiverer drengene i deres sport.

## 6.0

# HVAD MOTIVERER DRENGENE I SPORTEN?

**”Altså helt ærligt ikke, så ved jeg faktisk ikke, hvorfor det er, jeg hele tiden svømmer ... Det, jeg allerbedst kan lide ved svømning det er, når vi kommer til træning, og det har været en god træning, og det er gået godt for én. Og så én af de ting, jeg allerbedst kan lide, det er, når jeg f.eks. har været til stævne, og jeg har svømmet noget, og planen så har virket, og det er gået godt. Det er bare sådan ... Det er bare en rigtig lækker følelse i kroppen, når det er gået godt for én.”**

[Dreng, svømning, 9. klasse]

En af de teorier, der ofte bruges inden for idrætsforskning i forhold til at beskrive, hvad der har betydning for, at man oplever at trives i et miljø og er motiveret for at være der, er selvbestemmelsesteorien. Teorien beskriver tre psykologiske behov, som skal være til stede eller være opfyldt for, at mennesker oplever selvbestemmelse i deres liv: behovene for henholdsvis autonomi (eller medbestemmelse), kompetence og samhørighed. Teorien kan f.eks. anvendes til at analysere et idrætsmiljø, herunder træneradfærd (Ravn, 2021). Behovet for kompetence beskriver oplevelsen af at dygtiggøre sig, mens samhørighed beskriver samværet med andre, og autonomi beskriver oplevelsen af at være den, der bestemmer i eget idrættsliv og ikke være underlagt en træners kontrol. Ifølge selvbestemmelsesteorien vil opfyldelsen af disse tre behov fremme interessen for idrætten, øge trivslen blandt de involverede og tilmed ofte forbedre præstationerne (Ravn, 2021).

I dette kapitel vil vi med udgangspunkt i selvbestemmelsesteorien kigge på forudsætningerne for, at drenge i undersøgelsen trives og er motiverede i deres respektive idrætsmiljøer.

### 6.1 HVAD ER VIGTIGT FOR DRENGENES MOTIVATION I SPORTEN?

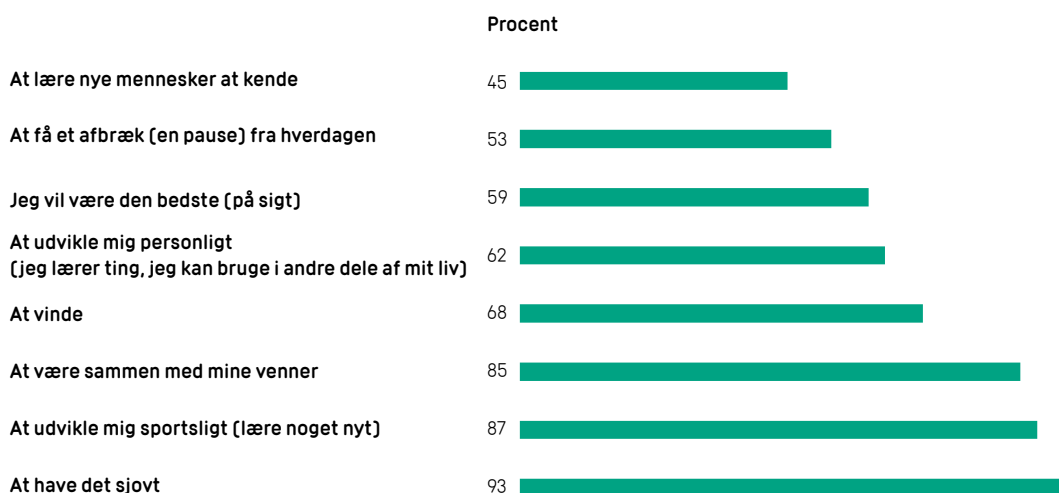
I forrige kapitel erfarede vi, at sporten bringer glæde, gode venskaber samt muligheden for at udvikle sig. Helhedsoplevelsen er, at 'det er sjovt' at dyrke sin sport, men hvad ligger der mere konkret i denne oplevelse af, at det er sjovt, og hvad er vigtigt for drengene i forhold til deres motivation i sporten?

Det vigtigste for drengenes motivation er at have det sjovt, efterfulgt af at udvikle sig sportsligt og at være sammen med sine venner – se figur 17.

Der er således en overensstemmelse mellem det, som drengene i spørgeskemaet angiver som de væsentligste faktorer i forhold til ens motivation i sporten, og det, som drengene i interviewene beskriver, at sporten betyder for dem i deres hverdag (jf. kapitel 5).

Det, der samlet set betyder mindst for ens motivation i sporten, er at ville være den bedste (på sigt), at få et afbræk fra hverdagen samt at lære nye mennesker at kende.

I forrige kapitel erfarede vi, at sporten har stor betydning for drengene i forhold til at give en mental pause (et frirum) fra hverdagens øvrige aktiviteter og tan-



Figur 17: Vurdér venligst i hvilken grad nedenstående udsagn passer på dig i forhold til, hvor vigtigt det er for din motivation i sporten: Andel der har svaret I meget høj grad eller I høj grad. (Procent)

ker om præstationer og forventninger. Det kan derfor umiddelbart undre, at 'at få et afbræk fra hverdagen' ikke synes at være lige så vigtigt for motivationen i sporten. Dette kan formodentlig forklares ved, at det mentale frirum ikke i sig selv er en motivation for én i sporten, men derimod opleves som en værdifuld sidegevinst ved at være der.

Når vi ser på, hvilken klasse drengene går i, kan vi se, at afbrækket fra hverdagen får større betydning i takt med, at man bliver ældre: 83 pct. af drengene i 3.g sammenlignet med 47 pct. af drengene i 7. klasse. Dette stemmer overens med de tendenser omkring drengenes hverdagsliv i henholdsvis folkeskolen og ungdomsuddannelsen, hvor ugeprogrammet bliver væsentligt mere komprimeret, når man går på en ungdomsuddannelse samtidig med, at kravene til og betydning af afleveringer og karakterer stiger.

Hvis vi sammenholder drengenes svar med de tre motivationsfaktorer, som blev introduceret indledningsvist til dette kapitel, angiver drengene, at to af disse faktorer er vigtige for deres motivation i sporten: oplevelsen af *kompetence* ('at udvikle mig sportsligt') og *samhörighed* ('at være sammen med mine venner').

'At have det sjovt' skal formentlig forstås som den samlede oplevelse af at være i sin aktuelle sport – altså effekten eller resultatet af ens specifikke idrætsdeltagelse, der opleves at være meningsfuld.

### 6.1.1 UDVIKLING SOM DRIVKRAFT

Som det fremgår af det indledende citat til dette kapitel, kan det give en "rigtig lækker følelse i kroppen", når man er til stævne, og det er gået godt for én, og de ting, man har arbejdet på, virker. Selvom drengen i interviewet siger, at han ikke umiddelbart ved, hvorfor han bruger så meget tid på svømning, som han gør, beskriver han efterfølgende, at han er drevet af at opleve, at det går godt til stævner – at planen, og det, man har arbejdet på, virker. Her er det værd at bemærke, at han ikke taler om at vinde, men snarere, at han lykkes med det, han arbejder på, og som er planen for hans stævne. Dette udviklingsfokus er generelt drivkraften blandt de øvrige drenge i interviewene, hvilket en anden dreng forklarer således:

*"Det [sporten, red.] er mit projekt, hvor jeg så også kan se mig selv udvikle mig. På den måde er det meget nemt bygget op i forhold til din personlige rekord og fra den ene gang til den anden gang, men det at se udviklingen, det nyder jeg rigtig meget [...]. Jeg kan i hvert fald godt lide at sætte store mål, og så tage skridt mod de mål og så håbe, de går i opfyldelse."*  
(Dreng, svømning, 3.g)

Dette citat illustrer, at den pågældende dreng har store mål, som han bliver motiveret af at nå i takt med at nå sine delmål. Generelt forklarer drengene, at det handler om at kunne måle eller se sin udvikling – enten i forhold til sig selv, i forhold til modstandere eller i forhold til holdkammerater. De kommer for at blive bedre!



### 6.1.2 FÆLLESSKABET SOM DRIVKRAFT

*Dreng (4.g): Lige i øjeblikket har jeg haft en periode, hvor jeg ikke vidste, hvad jeg ville med mig selv, og der valgte jeg så at stoppe med svømning, fordi jeg ikke kunne se de mål, jeg havde for mig, være realistiske, og så trænede jeg op mod DHM (danske holdmesterskaber, hvor man svømmer for point til holdet, red.). Så trænede jeg op mod det, og jeg syntes, det var megafedt at svømme igen, og glæden kom tilbage, og nu er jeg så startet igen. Så nu svømmer jeg egentlig bare, fordi jeg synes, det er fedt at svømme. Jeg kan godt lide at bevæge mig, og glæden i at komme til træning og have det fedt.*

*I: Hvad gør, at du har det fedt?*

*Dreng (4.g): Sammenholdet! Jeg godt kan lide at udfordre mig selv. Det er ikke, fordi jeg har mål om at deltage i OL i 2028 eller 2032 eller ...  
[Dreng, svømning]*

Foruden udvikling er én ud af tre veldokumenterede faktorer, der bidrager til, at man oplever at være motiveret, samhørighed – at opleve at høre til og være en del af et fællesskab. Dette er, ligesom udvikling, en faktor, som de unge drenge i interviewene ligeledes beskriver som deres drivkraft i sporten, ligesom vi ser i ovenstående citat. Når drengene kan relatere til samhørigheden som en motivationsfaktor, er det på grund af de venskaber og det fællesskab, man får i sporten, hvor man får en masse oplevelser sammen på ture til stævner, træningslejre mm.

### 6.1.3 ER DET VIGTIGT 'AT VINDE'?

Er det vigtigt at vinde? Når man spørger ind til børn og unges motiver for at dyrke sport, vil det 'at vinde' som oftest blive placeret i bunden på "motivationslisten". Men for drengene i denne undersøgelse ser det ud til at betyde mere med en placering som nr. 4 på listen over, hvad der har betydning for ens motivation i sporten (se figur 17). Når vi spørger drengene i interviewene, hvorfor det har betydning at vinde, lyder svarene, at det er, fordi det først og fremmest er sjovt at vinde. Dernæst svarer de, at det er fedt at se, at man lykkes sammen som hold, samt at det er en måde, hvorpå man kan se, at man lykkes med det, man arbejder på til træning (individuelt såvel som hold). Drengene ser således det at vinde, som en "test" i forhold til at op-

leve udvikling, og om man er i stand til at "levere", når det gælder.

Foruden ovenstående peger størstedelen af drengene også på, at de motiveres af at konkurrere, og i konkurrencen ligger det 'at vinde'. Betydningen af konkurrenceelementet vil vi se nærmere på i næste kapitel 7, der omhandler det gode træningsmiljø for drenge. I næste kapitel vil vi også se nærmere på, i hvilken grad drengene oplever autonomi eller medbestemmelse, som er den tredje faktor i selvbestemmelsesteorien, der har betydning for ens motivation i sporten.

### 6.2 OPSUMMERING

I dette kapitel har vi erfaret, at drengene overvejende er motiveret af at have det sjovt – og mere konkret af at udvikle sig og at være sammen med sine venner. Dette stemmer overens med drengenes pointe i forrige kapitel om, at de har svært ved at forestille sig en hverdag uden sport, fordi de ville mangle at have mål og ambitioner, som de arbejder for at forfølge – en mening eller et formål i hverdagen.

Netop udvikling og det at være en del af et fællesskab, er to faktorer, som er centrale i selvbestemmelsesteorien, der peger på, at udvikling, samhørighed og autonomi er tre basale psykologiske behov, som er essentielle i forhold til at skabe et motiverende og trivselsfremmende miljø (Ravn, 2021).

# INSPIRATION OG REFLEKSION TIL PRAKSIS

## INDIVIDUEL UDVIKLING OG FÆLLESSKAB PÅ TVÆRS

**”De [spillerne, red.] bliver bedre, fordi de bliver matchet niveaumæssigt ... Det er noget, der tænder drengene helt vildt – at de bliver udfordret i hverdagen. Det er jo megafedt for en på vores hold, der måske ikke er udviklet så meget, at han kan få lov til en gang imellem at træne sammen med nogle af dem, han gik på hold med sidste år på U13. Det fællesskab tror jeg er fedt! Drengene synes også, det er sjovt at træne med damerne, og så har man pludselig noget der. Noget fællesskab ...”**

(Træner, Roskilde Håndbold)

### UDVIKLING OG FÆLLESSKAB FOR ALLE

I Roskilde Håndbold er nogle af de centrale værdier at give spillerne: fællesskab, respekt for alle, sammenhold, engagement og seriøsitet. Én ting er, at man har sådanne værdier i sin idrætsforening. En anden ting er, hvordan man sørger for at skabe rammerne for at kunne efterleve værdierne i praksis.

Blandt de trænere, vi har interviewet, er der generelt en opmærksomhed omkring, at de atleter, der er i deres miljø, har forskelligt (sportsligt) niveau og dermed forskellige behov for at kunne udvikle sig. Når vi ved, at udvikling er centralt for atlethers motivation, både blandt drengene i undersøgelsen, men også generelt, er det derfor vigtigt at have disse forskellige behov for øje med henblik på, at miljøet er motiverende for alle, og ikke kun de bedste.

Som eksempel på, hvordan man tilgodeser forskellige individuelle behov blandt atleter, har Roskilde Håndbold et struktureret koncept omkring 'op/ned-træ-

ning', som skal sikre individuel udfordring og succesoplevelser for så mange i klubben som overhovedet muligt, ligesom det også skal sikre tryghed og fællesskab på tværs af hold i foreningen:

*”Vi træner rigtig meget op og ned, så U15 f.eks. træner nogle gange med U17, både hele hold og enkeltspillere. Formålet er at sørge for udvikling til hver enkelt. Hele tiden give dem udfordring. Så 3. holdet f.eks. oplever at være de bedste, når de træner med nogle, der er yngre end dem. Ellers får de aldrig den oplevelse af at være bedst. Vi har aldrig problemer med, når de skifter årgange. De er vant til at træne sammen.”*

(Træner og formand, Roskilde Håndbold)

En anden træner i klubben supplerer med, at han reelt ikke tror, at spillerne tænker over, når de rykker op på et andet hold, når de bliver ældre, fordi konceptet omkring jævnligt at træne sammen på kryds og tværs skaber tryghed og genkendelighed. På den måde er



nye trænere og nye holdkammerater ikke så "nye", fordi man er vant til at træne sammen.

Dette koncept omkring at træne op og ned – samt på tværs af køn – sikrer ikke kun udvikling og succesoplevelser hos den enkelte spiller. Det betyder også, at der skabes et stærkt socialt sammenhold og fællesskab i hele klubben:

*I: Hører I fra spillerne, hvad det betyder for dem?*

*Ja – alt! Det betyder rigtig meget. Men det betyder jo også meget for det sociale og fællesskabet i hele klubben. Der er jo også noget i, om man "tør" lade sine spillere gå til andre trænere, men her tænker vi "vores spillere" og ikke "mine spillere".*

*(Træner og formand, Roskilde Håndbold)*

Netop denne pointe, at man ikke tænker 'mine spillere' men 'vores spillere', kræver ifølge træneren, at der er en rød tråd mellem trænere og hold, som kræver meget løbende dialog og evaluering undervejs i sæsonen. Hun forklarer, at trænere, der kommer til klubben, bliver sat ind i konceptet omkring op/ned-træning, inden de bliver ansat i klubben, fordi det er vigtigt, at det er noget, man som træner både vil og tør.

Og det er ikke kun trænerne i klubben, der har en oplevelse af, at konceptet omkring op/ned-træning gør noget godt for fællesskabet og ens individuelle udvikling.

Drengene giver i høj grad udtryk for, at de synes, det er fedt med mulighederne for at træne med nogen, der er bedre end én selv, og samtidig er det også givende, at der kommer nogle yngre op og træner med:

*Dreng 1 (9.kl.): Det er lidt federe at være dem, der skal med op, men man kan jo også... Man kan jo også godt se, at hvis det skal være fedt, at man selv kommer op, så er man også nødt til at gøre det til en god oplevelse, når det er nogle yngre, der kommer op. Så det er jo også fedt at være de ældre og få lov til at give en god oplevelse til de små.*

*Dreng 2 (9.kl.): Så får man også nogle andre roller til træningen og kan lære lidt mere fra sig. (Dreng, Roskilde Håndbold)*

Således er dette eksempel omkring op/ned-træning altså et konkret bud på, hvordan en forening lykkes med at tænke struktur omkring individuel udvikling og fællesskab på tværs i foreningen på én og samme tid, hvilket ifølge både trænere og unge drenge har stor betydning for hele klubbens sammenhold og de enkelte spilleres trivsel og motivation i sporten.

“Når man kan mærke, at alle går til den, og man kan mærke, man får et par hårde tacklinger, men man gør det ikke for at være et ondt svin, men man gør det for at være den bedste ...”



# 7.0 DET GODE TRÆNINGSMILJØ FOR DRENGE - IFØLGE DRENGE

I dette afsnit vil vi præsentere unge drenges perspektiver på, hvad et godt træningsmiljø er. Glæder de unge respondenter i undersøgelsen sig til at komme til træning? Hvad kan være årsager til, at man ikke glæder sig? Hvordan oplever drengene generelt det idrætsmiljø, de er en del af? Det er nogle af de centrale spørgsmål, vi vil se nærmere på i dette kapitel.

## 7.1 GLÆDER DRENGENE SIG TIL AT KOMME TIL TRÆNING?

Til spørgsmålet om, hvorvidt man generelt glæder sig til at komme til træning, svarer 42 pct., at de altid glæder sig, mens 46 pct. svarer 'ja, oftest' og 10 pct.

svarer 'af og til'. 2 pct. svarer 'nej, sjældent'. Af dem, der har svaret, at de altid glæder sig til at komme til træning, ser vi en sammenhæng med alder, idet 14 procentpoint flere af de yngre drenge (12-15 år) altid glæder sig.

### 7.1.1 HVAD KAN VÆRE ÅRSAGER TIL, AT MAN IKKE GLÆDER SIG?

For at blive klogere på, hvad der er af årsager til, at drengene ikke altid glæder sig til at komme til træning, har vi bedt de drenge, som ikke altid glæder sig til træningen, om at angive, hvorvidt nedenstående forhold kan være en årsag til, at de ikke glæder sig – se figur 18:



Figur 18: Hvad kan være årsag til, at du ikke glæder dig? Flere svar er muligt. (Procent)



	Bordtennis	Gymnastik	Håndbold	Ishockey	Kano/kajak	Svømning
<b>Tankerne om det andet, jeg skal nå, fylder for meget</b>	31	41	22	22	8	45
<b>Jeg synes ikke, træningen er sjov</b>	3	5	26	15	8	26

Tabel 16: Hvad kan være årsag til, at du ikke glæder dig? Tankerne om det andet, jeg skal nå, fylder for meget og Jeg synes ikke, træningen er sjov. Krydset med Sportsgren. (Procent)

Af figuren fremgår det, at den største gruppe af drenge har svaret 'andet', hvortil de har haft mulighed for at uddybe, hvad der ligger i 'andet'. Den mest gennemgående forklaring på, at man ikke altid glæder sig til træning er: "Fordi jeg er træt!", efterfulgt af at "det nogle gange er for hårdt". Derudover beskriver drengene i 'andet'-kategorien, at årsager kan være, at de har en dårlig relation til træneren, at der er et dårligt psykisk miljø på holdet, at man er skadet, eller at træningerne er for kedelige.

De efterfølgende årsager, som drengene angiver i forhold til, hvorfor man ikke glæder sig til træning, er, at tankerne om det andet, man skal nå, fylder for meget, og at man ikke synes, træningen er sjov.

På lige fod med tidligere pointer, der er præsenteret i rapporten, stiger bekymringerne om, hvad man skal finde tid til i sin hverdag i takt med, at man bliver ældre og starter på en ungdomsuddannelse, og dette afspejler sig i, at tankerne om det andet, man skal nå, især fylder blandt de drenge, der er på en ungdomsuddannelse. Når vi krydser dette spørgsmål med hvilken sport, drengene dyrker, ser vi, at mængden af træningstid ikke nødvendigvis hænger sammen med, hvorvidt man oplever, at tankerne om det andet, man skal nå, fylder for meget, idet det både er mere og mindre træningsintensive sportsgrene, hvor drengene oplever, at tankerne om alt det andet fylder (se tabel 16). Dette kan muligvis forklares ved, at de drenge, der går til en mindre træningsintensiv sport, i højere grad også prioriterer at have andre aktiviteter i deres hverdag (f.eks. fritidsjob, anden fritidsaktivitet, mere tid med venner osv.), som de gerne vil have tid til ved siden af sporten.

Af tabellen fremgår det ligeledes, at der er nogle sportsgrene, der synes at efterlade en større oplevelse af, at træningen har været sjov. Hvad der ligger

i dette 'sjov' vil vi dykke ned i senere (afsnit 7.3), hvor drenge fra interviewene forklarer, hvad der ifølge dem udgør en god træning.

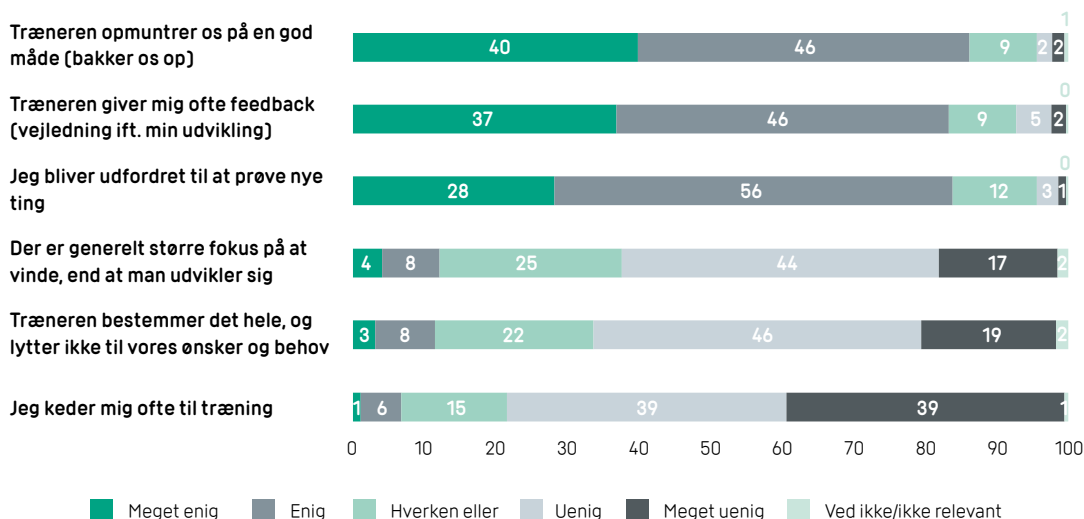
## 7.2 HVILKEN OPLEVELSE HAR DRENGENE AF DERES IDRÆTS- OG TRÆNINGSMILJØ?

I forlængelse af ovenstående vedrørende drengenes oplevelse af, hvorvidt de glæder sig til at komme til træning, har vi søgt at få et mere dybdegående indblik i, hvordan drengene oplever det miljø, de er en del af i sporten. Vi har derfor bedt dem om at vurdere, i hvilken grad en række udsagn vedrørende miljøet passer på deres oplevelse af det – se figur 19.

Størstedelen af drengene oplever altså, at miljøet, særligt i form af trænerens adfærd, er udviklende og støttende. Mere end 8 ud af 10 drenge er enten meget enige eller enige i, at træneren ofte giver feedback i forhold til ens udvikling, at træneren opmuntrer på en god måde, og at de bliver udfordret til at prøve nye ting.

Omvendt er der en mindre gruppe på ca. 1 ud af 10, der oplever, at træneren bestemmer det hele og ikke lytter til ønsker og behov, at der generelt er større fokus på at vinde end at udvikle sig, og som ofte keder sig til træning.

Disse udsagn giver indblik i drengenes oplevelse af, hvorvidt miljøet er henholdsvis autonomistøttende (giver plads til atleternes medbestemmelse) og udviklingsorienteret – faktorer, som ifølge selvbestemmelsesteorien er centrale for, at man oplever at være en del af et motiverende og trivselsfremmende miljø (Ravn, 2021). Det er således størstedelen af drengene, der oplever, at de har medbestemmelse i deres respektive idrætsmiljøer.



Figur 19: Vurder venligst hvor enig du er i nedenstående udsagn i forhold til din oplevelse af det idrætsmiljø du er i: (Procent)

### Hvordan kan medbestemmelse se ud?

I et trænerinterview forklarer to trænere, at de er meget opmærksomme på at involvere drengene i beslutninger vedrørende træninger og aktiviteter på holdet:

*“Jeg tror også, der er vigtigt, at nu, hvor de er blevet unge drenge og ikke er børn mere, at vi også får noget medbestemmelse med, og at de er med til at ... Vi spørger dem nogle gange ‘skal vi aflyse træning i morgen?’ eller ‘skal vi lave noget socialt i stedet for?’. Det kan være på mange planer – også når vi er på ture er de med til at bestemme, ‘hvornår skal vi i seng?’, ‘hvad er vores formål med denne her tur?’. Så hvis vi har en aftale om, at det er 23.30, så ligger de sig bare og sover. Der bliver ikke snakket. Det har vi en aftale om.”*

[Håndboldtræner]

Således giver denne træner altså et eksempel på, at medbestemmelsen både kan være indflydelse i det store og i det små – i forhold til træning og i forhold til sociale arrangementer.

Flere trænere og unge drenge beskriver også, hvordan de i fælles dialog taler om målsætninger og vejen til at nå målet ud fra de ønsker, drengene selv har til deres udvikling, så det ikke bliver “trænerens projekt” og ambitioner, der trækkes ned over hovedet på drengene, og dette er trænere og drengene enige om især er vigtigt for at bevare motivationen i sporten.

### Opfordring

Hvis du er i tvivl om, hvad dine udøvere motiveres mest af i sporten, så spørg dem, hvad der er vigtigt for dem. Hvis der åbnes op for, at de også har indflydelse på det “projekt”, som de er en central del af, vil det i sig selv være motiverende for dem at være der (jf. selvbestemmelsesteoriens faktor ‘autonomi’ eller ‘medbestemmelse’).

Fælles for drengene er, at fællesskabet og sociale aktiviteter i og uden for sporten har stor betydning. Giv plads til sjov og opfordr til sociale aktiviteter uden for sporten såvel som sjove aktiviteter med sporten, f.eks. i form af lege og konkurrencer til træning.

**Træner 1:** Jeg synes faktisk det der med selve måden, vi laver træningen på – om vi evner at få det gjort "drenget" nok – kompetitivt nok ... Jeg tror, drengene er gode til at lege med tingene – meget bedre end pigerne! Når man leger med noget i et seriøst setting, hvis man ikke har meget strenge regler for, hvordan man leger med tingene, så kan man godt komme på grænsen til, om det er seriøst eller useriøst. Det er der, vi som trænere nok kommer til at sige 'vi lader være med at lege så meget med det – vi gør bare sådan her og sådan her'. Og alle pigerne, de siger 'jaa!' og alle drengene, de er sådan 'hmm'/'nååh' ... så prøver de sådan at finde en måde, hvor de kan få det lidt ind, men jeg er ikke sikker på, det er en så god ide ...

**Træner 2:** Det interessante er: Kan man ramme drengene bedre?

**Træner 1:** Det kan man! Selvfølgelig kan man det. Den træning, vi laver og den sport, vi har, den er på mange måder mere skræddersyet til piger. Det med at fordybe sig i detaljer og arbejde med det igen og igen og igen og igen, indtil det bliver perfekt.

(Svømmetrænere)

### 7.3 HVAD ER INGREDIENSERNE I EN "FED" TRÆNING?

Foruden ovenstående og tidligere pointer i rapporten om, at et miljø skal være udviklingsorienteret, autonomtøttende og understøtte samhørigheden blandt atleterne for at skabe de bedste rammer for, at miljøet og aktiviteten er motiverende at være i (Ravn, 2021), har vi spurgt drengene i interviewene, hvad der ifølge dem udgør en "fed" træning. Dette har vi spurgt ind til dels for at kunne skitsere, hvad der skal til for at opleve, at en træning både er sjov og udviklende, men samtidig også fordi flere af de trænere, vi har interviewet, efterspørger denne viden: Hvad har drenge behov for i deres træning? Hvordan rammer man drengene bedst?

De ting, der går mest igen, når drengene forklarer, hvad de synes, en "fed" træning indeholder, er, at der er noget intensitet eller noget tænding i træningen. Derudover skal der være plads til grin og snak med hinanden, f.eks. mellem øvelser, så man oplever, at der er en god stemning mellem hinanden på holdet i træningen.

#### 7.3.1 INTENSITET OG TÆNDING I TRÆNINGEN

Disse centrale, men forholdsvis ukonkrete, faktorer (intensitet/tænding og god stemning), beskriver dog mere en energi eller oplevelse mere end konkrete elementer i træningen. Vi har derfor bedt drengene om at beskrive, hvornår de f.eks. oplever intensitet og tænding, og hvad der kan være med til at give denne fornemmelse i træningen:

*"Når man kan mærke, at alle går til den, og man kan mærke, man får et par hårde tacklinger, men man gør det ikke for at være et ondt svin, men man gør det for at være den bedste [...] Det er jo f.eks. ved at sætte noget på højkant – en "straf", hvis man kan sige det sådan. 'Taberen skal tage ti armbøjninger f.eks.'. Vi er jo så meget konkurrencemennesker, at så vil der automatisk komme lidt mere tænding på. Det hjælper bare meget!"*

(Dreng, håndbold, 9. klasse)

Ifølge denne dreng kan intensitet og tænding i træning altså opstå, hvis der sættes noget på spil undervejs, hvor man kan vinde eller tabe. Dette stemmer overens med det 'at vinde', som var den fjerdestørste motivation i sporten for drengene (se mere i kapitel

6). Tilsvarende forklarer flere af drengene, at når der spilles kamp, så er der altid "tænding på", og det er det, de bedst kan lide i en træning – at spille kamp.

Generelt peger drengene på, at konkurrenceelementet er vigtigt for at skabe "tænding", som det fremgår af dette interviewudrag:

*I: Fylder konkurrenceelementet meget for jer i forhold til jeres motivation, når I træner?*

*Alle: Ja!*

*Dreng 1 (2.g): Jeg tror, det fylder mere, end hvad folk lige går og tror. Altså også os selv. Jeg tror, ens underbevidsthed styrer meget mere, end hvad man lige går og tror.*

*I: Konkurrerer du mod dig selv eller mod andre også?*

*Dreng 1 (2.g): Mig selv, men også de andre. Jeg ved, hvad jeg selv plejer at gå på sådan nogle sæt, men jeg prøver også at følge med de andre drenge – dem, der er hurtigere end mig.*

*Dreng 2 (1.g): Ja. Jeg spørger normalt, hvis det er et sæt, hvor jeg ikke lige ligger ved siden af personen, så kan jeg godt finde på at spørge træneren, hvad de går bare for at vide, hvor jeg ligger i forhold til dem. (Dreng, svømning)*

Drengene forklarer yderligere, at der ikke altid skal være konkurrence, men at trænerne helst skal indtænke muligheden for det undervejs i et træningsprogram. Flere drenge beskriver, at de endda oplever at præstere bedre, når der er sat en konkurrence op i en øvelse. En dreng forklarer dog også, at han ikke har et behov for at blive sat op imod andre i en træning, fordi hans eget pres på sig selv er højere end det pres, han ville få af at konkurrere mod andre. Omvendt kan han også se, at det f.eks. kan hjælpe én til stævner, at man bliver udfordret til at konkurrere mod andre i træning også:

*"Jeg tænker egentlig også, det er fint at skabe et miljø, hvor der også er konkurrence, hvor det også er attraktivt at prøve at være den hurtigste i det, man gør. Det skal bare ikke være det eneste, der er vigtigt, men til gengæld føler jeg også, for de fleste kan man*

*ende med at svømme hurtigere på denne her måde, og på den måde kan det måske også hjælpe til stævner, at man lærer det der 'okay, nu tager jeg lige det sidste, fordi der er en sidemand, der lige svømmer lidt hurtigere', så kan man lige tage ham på de sidste 50 meter."*

*(Dreng, svømning, 3.g)*

Som det også fremgår af dette citat, er drengene bevidste om, at træning ikke kun skal være tænding og intensitet, men at det handler om balancen mellem forskellige typer af øvelser og spil, hvori der er indtænkt muligheden for at skabe intensitet eller tænding i træningen.

### 7.3.2 DEN GODE STEMNING UNDERSTØTTES BL.A. AF LEG

Den anden centrale faktor, som drengene pegede på i forhold til, hvad der er med til at give oplevelsen af, at en træning har været god, er, når der har været en god stemning mellem atleterne på holdet – en stemning, som de selv er med til at skabe, men som der skal gives rum til i træningen. Drengene forklarer, at de oplever den gode stemning, når de har det sjovt med hinanden, og her peger flere på, at leg og kreativitet i træningen er et effektivt middel til at understøtte dette:

*"Det er megafedt at lave små spil med hinanden. Det er sådan noget, vi synes er rigtig sjovt!"*

*(Dreng, håndbold, 9. klasse)*

Lege kan eksempelvis være i form af opvarmningsspil, hvor der er plads til, at man hygger sig med hinanden og griner sammen. Legen kan ifølge drengene både forstås som klassiske lege, f.eks. fangeleg, men det kan også være sådan noget som fri leg med bolden, hvor man individuelt kan øve forskellige skud og finpudse detaljer i sit spil.

## Giv plads til leg i træningen!

*"Det skal sgu være sjovt at gå til gymnastik! Det er det vigtigste."*

*(Gymnastiktræner)*

I forbindelse med en observation af flere træninger, er det tydeligt, at leg er en integreret del af træningen i flere miljøer, og det er tydeligt, at det skaber glæde og god stemning blandt drengene. "Legen" kan eksempelvis være i form af hockey som en del af opvarmningen til gymnastik, 'katten efter musen' med driblinger til håndbold, 'kongens efterfølger' i mindre grupper som opvarmningsaktivitet i vandet til svømning.

I et interview med en træner spørger vi ind til den legende aktivitet, de lavede i træningen i forhold til, hvad formålet med det var, og her forklarer han, at det langt hen ad vejen er et strategisk valg for at sikre drengenes motivation undervejs i hele træningen:

*"Lige efter hockey var der noget kedelig teknik i opvarmningen, men det glemmer de hurtigt, når de lige har spillet hockey. Det er også fedt at lave noget andet end gymnastik en gang imellem for at udvikle dem lidt."*

*(Gymnastiktræner)*

## 7.4 BETYDNINGEN AF FÆLLESSKABET I IDRÆTTEN

*"Hvis der ikke var et godt fællesskab, så tror jeg ikke, jeg ville gå her."*

*(Dreng, gymnastik, 8. klasse)*

Selvom vi på nuværende tidspunkt har fået indblik i, at det sociale i sporten har stor betydning både for drengenes motivation og fortsatte *tilvalg* af sporten, vil vi i dette afsnit se nærmere på, hvilken betydning fællesskabet i foreningen og på holdet reelt har for drengenes idrætsoplevelse generelt: Hvad synes de oftest om fællesskabet på deres hold, og hvad får de ud af det fællesskab, de har i idrætten?

Hvis de f.eks. spiller hockey som en del af opvarmningen, fungerer det som en "godbid", inden de skal øve noget teknik, som drengene synes er kedeligt, og så slutter de måske af med noget leg i stortrampoliner til sidst i træningen, så der er plads til det hele.

Træneren understreger, at det vigtige med drengene, "det er at gøre plads til legen":

*"To tidligere trænere har fået det fedeste drengemiljø op at køre i foreningen, fordi de altid har gjort plads til leg! Det, de har været så megagode til, det er at gøre træningerne fede!"*

*(Gymnastiktræner)*

Træneren forklarer yderligere, at når man især har med yngre drenge at gøre, så er det alfa-omega, at de hygger sig, at der er plads til sjov og ballade, og at de ikke står for meget stille og bare skal lytte. Hans erfaring er således, at det er vigtigt, at der gives plads til legen, for "ellers er det sgu sjovere at rende rundt på en fodboldbane og sparke til en bold. Det, der gør det sjovt her, det er legen".

### 7.4.1 HVAD SYNES DRENGENE OM FÆLLESSKABET PÅ HOLDET?

Drengene oplever generelt, at fællesskabet på deres hold er godt (94 pct.), mens 6 pct. oplever fællesskabet som værende mindre godt.

Det er svært at sige noget konkret om hvilke årsager, der er til, at man ikke oplever, at fællesskabet er godt, idet der kun er få respondenter, der oplever dette. Ud fra besvarelserne i spørgeskemaet kan vi dog se indikationer på, at en generel manglende fællesskabsfølelse, og at man ikke bakker hinanden op (at miljøet ikke er støttende) er de to faktorer, som flest oplever, når man ikke synes, at fællesskabet på holdet er godt.





#### 7.4.2 HVAD FÅR DRENGENE UD AF DET FÆLLESSKAB, DE HAR I IDRÆTTEN?

For mange af drengene er fællesskabet ikke kun vigtigt for at trives i sporten, men også for deres generelle trivsel. 68 pct. af de drenge, der synes, at fællesskabet på holdet er godt, oplever i meget høj grad eller i høj grad, at fællesskabet i sporten har indflydelse på den generelle trivsel i hverdagen. Dette gælder for 75 pct. af eliteudøverne og 62 pct. af breddeudøverne.

Når vi spørger drengene, hvad de får ud af det fællesskab, de har på holdet, er der flere forskellige faktorer, som synes at have betydning. Det, der betyder mest, ifølge drengene i spørgeskemaet, er mødet med nogen, som man deler en fælles interesse med, og at man har det sjovt sammen til træning, hvilket stemmer overens med de drenge, vi har talt med. Nogle drenge forklarer eksempelvis, at fællesskabet overordnet er en stor del af det at gå til sin sport:

*Dreng 1 (1.g): Det er jo en kæmpe del af det!*

*Dreng 2 (2.g): En virkelig stor del af det! Vi har det virkelig godt på drengeholdet. Det er en stor motivation for mig i hvert fald at komme her og være sammen med dem. Vi har det altid sjovt sammen.*

*Dreng 1 (1.g): Også det, at det ikke kun er os drenge, der er sammen, men det er hele holdet, der har det*

*sjovt sammen på tværs af aldre. Vi har det superfedt sammen!*

*(Dreng, svømning)*

Drengene forklarer yderligere, at de som gruppe passer godt sammen og har en fælles interesse i sporten, som har stor betydning for hele oplevelsen i deres idrætsmiljø. Drengene er også bevidste om, at hvis de en dag vælger sporten fra, så vil afsavnet til fællesskabet i sporten være stort:

*"Det ville jeg synes var megaærgeligt! Jeg har kendt mange af dem i mange år, så det ville jeg synes var et stort tab, fordi jeg ved, at jeg kommer ikke til at se dem, hvis jeg stopper, lige så meget. Vi havde en på holdet, der stoppede i marts, og han var en af mine rigtig gode venner, og jeg har kun set ham fire gange siden. For jeg har bare ikke tid, og det er bare superærgeligt!"*

*(Dreng, svømning, 2.g)*

I forlængelse af dette forklarer gruppen af drenge, at fællesskabet på holdet og i klubben er en reel overvejelse i forhold til, om man skal stoppe med sin sport, fordi venskaberne i sporten er så stærke, at det vil være et tab ikke at se hinanden på den måde, man er vant til.

Denne pointe er interessant ud fra et træner- og forningsperspektiv, idet der ligger et budskab om, at

atleternes venskaber og fællesskabet på hold og på tværs i klubben, kan være så værdifulde i de unge menneskers liv, at de kan have afgørende betydning, hvis man går med overvejelser om til-/fravalg af sporten. Ud fra et ønske om at bevare de unge mennesker i idrætten er der således en overvejelse i forhold til at dyrke og styrke fællesskab og venskaber, så de unge ikke har lyst til at skulle undvære dette i deres liv – både fordi de oplever, at det sociale har en positiv indvirkning på deres trivsel, og fordi de er bevidste om konsekvensen af at skulle undvære disse fællesskaber.

### 7.4.3 SOCIALE ARRANGEMENTER GIVER OPLEVELSER SAMMEN

Lørdagsbrunch, busture, træningslejre og overlevelsesture ... Alle sammen sociale arrangementer, der giver drengene fælles oplevelser og styrker fællesskabet. De drenge, vi har talt med, er ikke i tvivl om, hvad der har indflydelse på, at man styrker det fællesskab, der både er i klubben og på holdet – det er alt lige fra fællesspisning og musik i omklædningsrummet til lange busture og træningslejre:

*“Den juletur, vi lige har været på, der er det selvfølgelig fedt at tage over og spille, men det er lige så meget at komme over og bare hygge sig. Det fedeste er nærmest tiden om aftenen på skolen, hvor man bare kan gå rundt og være sammen. Det er meget det, at man bare har det sjovt sammen, der er det fedeste.”*  
(Dreng, håndbold, 9. klasse)

Selvom den omtalte juletur reelt er et stævne, som man har deltaget i, er denne tur en fælles oplevelse for mange hold på tværs af alder og køn i klubben. Ifølge drengen i ovenstående citat er det fedt at spille kampe, men det er det sociale, der bliver omdrejningspunktet.

Drengene i interviewene fortæller generelt om julefrokoster, kortaften, nytårsfester i klubhuset, ture i svømmehallen i stedet for en lørdagstræning, træningslejre eller stævner sammen som forening på tværs af hold. En gruppe af drenge fortæller om deres tradition på holdet med lørdagsbrunch, hvor de spiser sammen efter morgentræningen, og selvom de dyrker en sport, hvor de ses 8-10 gange ugentligt, så prioriterer alle at bruge tid sammen efter træning på at spise brunch i klublokalet, fordi *“det bare er superhyggeligt! [...] Vi sid-*

*der bare og spiser og snakker om ugen, der gik”*, forklarer en af drengene.

Drengene er på tværs af interviewene enige om, at det at dyrke fællesskabet og give plads til, at venskaberne i sporten kan udfolde sig, er meget værdifuldt for dem. De synes, det er fedt, når der arrangeres aktiviteter, som ikke har noget med selve sporten at gøre, og det må også gerne erstatte almindelige træninger en gang imellem, fordi det er med til at ryste dem sammen som gruppe, at man laver andre aktiviteter uden fokus på sporten.

Foruden at understøtte den generelle fællesskabsfølelse på tværs af hold i foreningen, har det gode fællesskab i foreningen som helhed også den gevinst, at man kender hinanden på tværs af hold. Hvis man f.eks. som U17-dreng står over for et skift til U19, så kender man allerede de nye holdkammerater og trænere fra ture eller sociale arrangementer i foreningen, hvilket ifølge de drenge, der oplever dette i deres forening, gør disse skift meget lettere, fordi der er tryghed og relationer på det nye hold fra start. Fællesskabet i foreningen gør ifølge nogle drenge også, at man har lyst til at komme op og støtte de andre hold i klubben, og ikke kun forholder sig til sit eget lukkede hold:

*Dreng 1 (9. kl.): Fællesskaber i foreningen er, at man har lyst til at komme op og støtte de andre i klubben og ikke kun være på sit eget lukkede hold. Man kan sagtens have en samtale med en U19-dreng eller en U11- eller U9-dreng.*

*Dreng 2 (9. kl.): Det er ikke kun ens eget lukkede hold. Man er en del af noget større.*  
(Dreng, håndbold)

Både drenge og trænere er også bevidste om, at kendskabet til hinanden på tværs af hold i foreningen er med til at skabe rollemodeller, så de yngre i klubben har nogen, de ser op til, hvilket kan være værdifuldt i forhold til at se, at man f.eks. godt kan dyrke sin sport og gå på en ungdomsuddannelse samtidig.

## Fundamentet er at sikre gode oplevelser sammen gennem sporten!

Bevidstheden om og prioriteringen af, at idrætsmiljøerne både skal være sociale og sportsligt udviklende, er der bred enighed om blandt de trænere, vi har interviewet. Særligt i forhold til unge drenges fravalg af sporten forklarer trænere, at idrætten kan "vinde" ved at tilbyde gode oplevelser og stærke fællesskaber.

Til spørgsmålet om, hvad der er styrken ved deres idrætsmiljø, svarer en træner:

*"At vi fokuserer på oplevelsen! At vi er bevidste om, at det handler ikke om at komme til OL eller VM. At det handler om at have en god oplevelse og lyst til at se os igen. Det der med, at vi kigger på 'hvordan giver vi dem en oplevelse, som de kan huske, når de bliver voksne og faktisk blive talt positivt om?'. At det er noget, vi italesætter og vi faktisk prøver at gøre os umage for at gøre."*  
 (Svømmetræner)

Som eksempel herpå forklarer træneren, at de har været til et stævne med nogle unge svømmere, og i stedet for, at de skulle svømme alle dage til stævnet, sendte de dem i legeland en af dagene, fordi de i træner-teamet vurderede, at det ville give dem en bedre relation og en bedre oplevelse af turen.

En anden træner fortæller ligeledes om deres bevidste strategi i forhold til at styrke sammenholdet internt på holdet, og som eksempel herpå beskriver han, at de netop har haft en træningsweekend med drengene:

*Træner: Det eneste gymnastik, vi lavede, det var sådan noget 40 minutter på 24 timer. Vi var ude at bowle, vi var ude at spille fodbold ... Vi lavede sådan nogle lege om aftenen, hvor de skulle lave 'Den store bagedyst' med lagkager og sådan noget – alt sammen bare for at danne sammenhold! Det er vores førsteprioritet, at de har det godt sammen, for hvis de ikke har det godt sammen, så bliver de aldrig gode som hold."*

*I: Er det med til at fastholde dem i miljøet?*

*Træner: Meget! Der er mange af de drenge, der ikke bliver til noget stort. Der er mange af dem, der ikke kommer særlig meget videre, end hvor de er nu. Men de går her, fordi de stadig synes, det er sjovt at springe, og fordi det er deres venner. Vi havde en snak med dem i weekenden til vores holdmøde ... Det er derfor, de går her – det er deres venner! Det er helt sikkert faktor ét. Hvis de ikke føler, de har venner heroppe, de skal op til, så gider de ikke komme til træning.*  
 (Gymnastiktræner)

For en gruppe af drenge, hvor aktiviteten i sig selv ikke nødvendigvis er nok til, at de fortsætter med den pågældende sport, er det altså denne træners erfaring, at det fundament, man skal bygge holdet og miljøet op omkring, er venskabet mellem drengene på holdet, og her er oplevelser sammen med til at styrke dette fundament.



## 7.5 HVILKEN ROLLE SPILLER TRÆNEREN I DET GODE IDRÆTSMILJØ FOR DRENGE?

I rapportens indledende del har vi erfaret, at unge har brug for voksne, der kan fungere som deres pan-delapper. Hos teenagere er den forreste del af hjer- nen endnu ikke færdigudviklet, og derfor kan unge i teenageårene have svært ved (og brug for hjælp til) at træffe beslutninger. Men er det den eneste funkti- on, en træner har for unge drenge i idrætslivet, eller oplever drengene, at deres træner også kan bruges til andet end at hjælpe med f.eks. at danne overblik i hverdagen?

I 'Gode idrætsmiljøer for piger' fandt vi, at der er en tendens til, at pigerne havde færre voksne samtale- partnere i takt med, at de blev ældre: Dette afspejler sig i, at ca. 40 pct. af pigerne i henholdsvis 9. klasse og 1.g angav, at de kan tale med deres træner, mens andelen faldt til 25 pct. i 3.g. I udgangspunktet kan man argumentere for, at der er tale om en naturlig udvik- ling. Efterhånden som man bliver ældre, har man må- ske mindre behov for at drøfte ting med en træner, der ikke nødvendigvis ved, hvordan det er at gå i 3.g i 2022. Her skal man dog være opmærksom på, at denne "helt naturlige" udvikling blot er ét blandt flere forhold, der gør, at de unge i et vist omfang oplever at stå mere alene med deres "idrætsprojekt". Samlet set kan det se således ud for en ung, der starter på en ungdoms- uddannelse:

- Man taler mindre med sine trænere.
- Man får nye lærere (på ungdomsuddannelsen), der ikke kender ens historie.
- Man får nye klassekammerater, der heller ikke kender ens historie.
- Forældrene trækker sig fra skoleprojektet, og fle- re beslutninger overlades til én selv, når man bliver ældre.

I dette afsnit vil vi skitsere, i hvilket omfang drenge taler med voksne, hvilken betydning trænerne ude i idrætsforeningerne har for unge drenge, hvilken rela- tion drengene oplever at have til deres træner, samt hvad drengene mener, man skal kunne for at være en god træner for unge drenge.

### 7.5.1 OPLEVER DRENGENE AT KUNNE TALE MED DERES TRÆNER OM UDFORDRINGER I HVERDAGEN?

Ud fra spørgeskemaet kan vi se, at 2 ud af 3 drenge angiver at have andre voksne end ens forældre, som man kan snakke med om f.eks. udfordringer i hverda- gen. Træneren (44 pct.) er den, som flest af drengene angiver at kunne tale med om udfordringer i hverdagen, efterfulgt af lærere (41 pct.) og bedsteforældre (41 pct.) samt søskende (39 pct.) udover ens forældre.

Der er en del flere eliteudøvere (62 pct.) end bredde- udøvere (27 pct.), der oplever, at de kan bruge deres træner som en samtalepartner, og dette kan sand- synligvis forklares ved de mange timer, man tilbrin- ger sammen, i takt med at sporten fylder mere i ens hverdag.

Derudover kan vi se, at drengene bruger deres træ- ner *mere* efterhånden som de bliver ældre: 33 pct. af drengene i 7. klasse oplever at kunne snakke om ud- fordringer i hverdagen med sin træner, hvilket gælder for 56 pct. i 1.g, og henholdsvis 69 pct. og 83 pct. i 3.g og 4.g. I forhold til de drenge, der går på en ungdoms- uddannelse, vil disse ligeledes afspejle sig i gruppen af eliteudøvere, som vi netop har konstateret i høje- re grad end breddeudøvere oplever at kunne snakke med deres træner.

I interviewene så vi lignende tendens i forhold til, at man i mindre grad betragter sin træner som en vigtig voksen i sit liv, når man er yngre sammenlignet med de ældre drenge:

*I: Bruger I jeres træner til andet end det rent sports- lige og sportsrelaterede?*

*Dreng (7.kl.): Nej, det synes jeg ikke. Jeg synes, at de skal kunne hjælpe mig i bordtennis, og så er det selv- følgelig kun godt, hvis de spørger ind til andet, men jeg synes bare det er det [sportslige, red.], de skal kunne. De er ikke trænet til andet.*

*(Dreng, bordtennis)*

Af dette citat fremgår det altså, at der ikke umiddel- bart er nogle forventninger til, at man kan bruge sin træner til andet end det sportslige. I følgende afsnit vil vi dog belyse, at denne opfattelse ikke stemmer overens med de ældre drenges oplevelse, der anser træneren som mere end blot en træner.

Der ses desuden en tendens i forhold til hvilken sportsgren, man dyrker: Svømning er den sport, hvor flest drenge oplever at kunne tale med deres træner om udfordringer i hverdagen (73 pct.) efterfulgt af ishockey (59 pct.) og gymnastik (40 pct.). I henholdsvis håndbold (32 pct.), bordtennis (26 pct.) og kano/kajak (21 pct.) oplever drengene i mindre grad at bruge deres træner som samtalepartner. Her er det igen værd at være opmærksom på sammenhængen mellem alder og sportsligt niveau i forhold til de grupper af udøvere, der er repræsenteret i hver af de seks sportsgrene.

### 7.5.2 HVILKEN OPLEVELSE HAR DRENGENE AF DERES TRÆNER?

Vi har bedt drengene om at forholde sig til en række udsagn vedrørende trænerrollen for at få indblik i, hvordan de oplever at kunne bruge deres træner, og hvordan de oplever relationen til ham/hende – se figur 20.

Som det fremgår af figuren, har drengene generelt en god oplevelse af deres træner, idet størstedelen oplever, at deres træner er en god leder, at de har en god relation til deres træner, og at de oplever deres træner som pædagogisk. Lidt under halvdelen af drengene oplever, at deres træner generelt er opmærksom på, hvordan atleterne har det, og at de kan snakke med deres træner om andet end sporten. 1 ud af 10 drenge

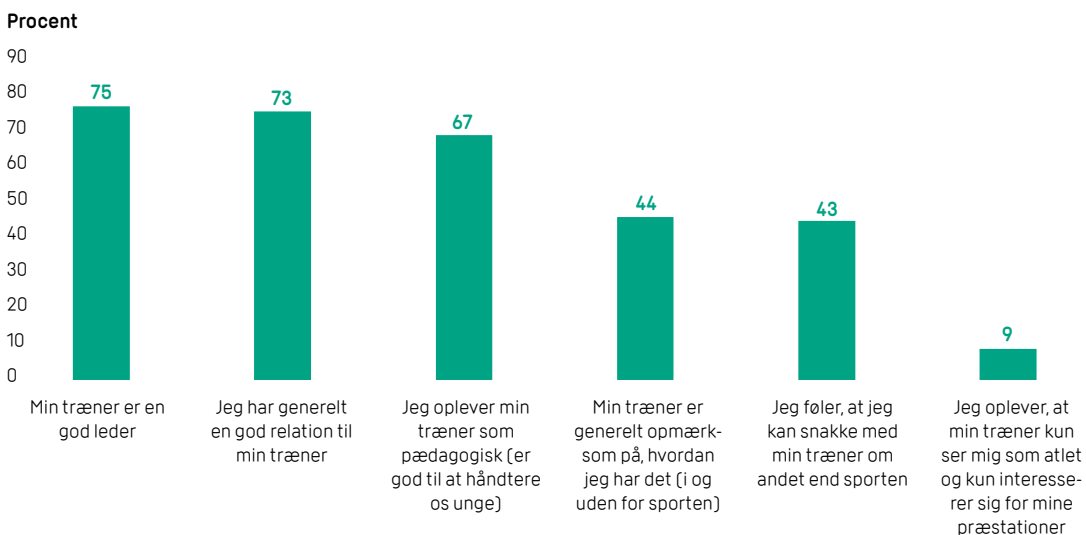
oplever, at deres træner kun ser dem som atleter og kun interesserer sig for præstationer.

Hvis vi ser på top-3 af de udsagn vedrørende ens træner, som drengene kan nikke genkendende til, er det især drenge i henholdsvis kano/kajak og gymnastik, der vurderer deres træner positivt – se tabel 17.

Af tabellen fremgår det, at drengene generelt oplever deres træner som pædagogiske og med gode lederegenskaber.

Relationen til træneren synes i høj grad at have sammenhæng med, hvorvidt drengene trives i deres sport. De drenge, der oplever at have en god relation til træneren, vurderer oftere, at deres trivsel i sporten ligger højt på trivselsskalaen fra 1-10. Eksempelvis vurderer 60 pct. af drengene, som i meget høj grad eller i høj grad oplever at have en god relation til deres træner, at deres trivsel i sporten er helt i top (9 eller 10 på trivselsskalaen). Til sammenligning gælder dette kun for 8 pct. af de drenge, som i mindre grad eller slet ikke oplever en god relation til deres træner.

Der ses ligeledes en positiv sammenhæng mellem, at træneren opleves som pædagogisk og som en god leder, og en høj trivsel i sporten.



Figur 20: Vurdér venligst i hvilken grad følgende udsagn om din nuværende træner passer på dig: Viser kun andelen, der har svaret i meget høj grad eller i høj grad. (Procent)



	Bordtennis	Gymnastik	Håndbold	Ishockey	Kano/ kajak	Svømning
<b>Min træner er en god leder</b>	81	96	69	84	94	71
<b>Jeg har generelt en god relation til min træner</b>	66	81	69	73	86	80
<b>Jeg oplever min træner som pædagogisk (er god til at håndtere os unge)</b>	75	86	65	69	100	58

Tabel 17: Vurdér venligst i hvilken grad følgende udsagn om din nuværende træner passer på dig: Viser kun andelen, der har svaret I meget høj grad eller i høj grad på udsagnene: Jeg har generelt en god relation til min træner. Min træner er en god leder. Jeg oplever min træner som pædagogisk. (Procent)

Således har vi altså fået indblik i, at drengene generelt synes at have en positiv oplevelse af deres træner som en central (sekundær) voksen og samtalepartner i deres hverdag. I følgende afsnit vil vi blive klogere på, hvordan drengene oplever relationen til deres træner.

### 7.5.3 "HAN ER MERE END BARE EN TRÆNER" – OM RELATIONEN TIL ENS TRÆNER

*"Han er bare god at snakke med. Og så er han også en god træner. Og en god gymnast."*  
(Dreng, gymnastik, 8. klasse)

Generelt er der bred enighed blandt drengene både i spørgeskemaundersøgelsen og i interviewene om, at relationen til ens træner har stor betydning for ens oplevelse i idrætten: Det er vigtigt, at man kan have det sjovt sammen, og det er vigtigt, at man kan snakke sammen om andet end sporten, og at træneren udviser interesse for ens trivsel og liv generelt uden for sporten:

*I: Hvordan vil I beskrive jeres relation til jeres træner?*

*Dreng 1 (9.kl.): Jeg synes, at vi har det sjovt med ham. Jeg synes, at vi har det fedt. Og vi kan også snakke med ham, hvis det nu skulle være.*

*Dreng 2 (9.kl.): Han stiller spørgsmål om piger og alt muligt.*

*I: Så I snakker også med jeres træner om andet end ishockey?*

*Dreng 2 (9.kl.): Ja, han hører også om, hvordan det går med vores sociale liv.*

*Dreng 3 (9.kl.): Ja, og også om hvordan det går i skolen og sådan noget.*

*Dreng 2 (9.kl.): Der er også nogle gange, hvis der er noget, så kommer vi bare og siger det til ham. Så har vi måske ikke den bedste træning på grund af, at der er noget i skolen eller sådan noget, så man ikke har det så fedt, men så kan man bare tage fat i ham, og så forstår han det. Så er der ikke lige så mange krav til én.*

*I: Er det noget, der er blevet italesat, at man bare skal komme og sige det, hvis man feks. har en dårlig dag?*

*Dreng 1 (9.kl.): Ja, det siger de. Hvis der er noget, så kan de også nogle gange bare se det på en, hvis der er noget, eller man er ked af det. Så kommer de hen og hører, om der er noget galt.  
(Dreng, ishockey)*

Som det fremgår af ovenstående interviewuddrag, betragtes træneren ikke "bare" som en træner. En dreng forklarer, at træneren selvfølgelig står for at gøre én bedre, men at man på en måde også betragter ens træner som en ven – som én, man stoler på, og som man kan tale med om det meste – "en person, der generelt bare vil én det bedste", understreger han. En anden dreng supplerer med, at man måske kan anse ens træner som en form for en "uægte far" eller en onkel, som er en vigtig voksen i ens liv. Drengene værdsætter de dialoger, de har med deres træner – både de løse om,

hvordan man har det, og de mere strukturerede om, hvad man gerne vil blive bedre til i sporten.

Selvom der generelt er bred enighed om, at relationen til ens træner er vigtig, pointerer flere drenge dog også, at det tager tid at opbygge sådan en relation til en træner, så hvis man f.eks. lige har fået ny træner, kan der godt gå noget tid, før man oplever, at den nye træner er "mere end bare en træner".

### Det centrale er forståelsen!

Når drengene fortæller, hvad det bedste ved deres træner er, handler det overvejende om forståelse, og om at være god til at snakke og hygge sig med atleterne til træning og på ture:

*I: Betyder det noget for jer, at jeres træner er god at snakke med?*

*Dreng (9.kl.): Ej, det betyder noget! Han er lidt mere en ven, bror ... Man har selvfølgelig vanvittigt meget respekt og alt muligt, men man kan samtidig snakke med ham om alt.*

*(Dreng, håndbold)*

Når det er vigtigt for drengene, at de oplever, at de kan tale med deres træner om mange forskellige ting i og uden for sporten, handler det om forståelse, og at træneren går op i, hvordan man har det og spørger ind til andre ting i livet end kun det sportslige. Det er ikke mindst vigtigt, at træneren skaber et rum for gensidig dialog, hvor der er høj grad af tillid, og hvor man kan søge vejledning og støtte. En gruppe af drenge forklarer eksempelvis, at de værdsætter, at de kan gå til ham og ytre, at man er presset – f.eks. over afleveringer i skolen eller manglende overskud:

*I: Hvad betyder det for jer, at I kan det?*

*Dreng (4.g.): Alt! Det der med, at man kan komme stille og roligt til træneren, og sige [træner], i morgen, der er jeg presset – kan jeg ikke holde fri? – 'det gør du bare!'. Han siger bare 'gør, hvad du har lyst til'. Man er ikke bange for at sige det.*

*I: Og det er ikke sådan, at han bare overlader det til jer selv?*

*Dreng (4.g.): Hvis du kommer med en grund, og han kan hurtigt se på folk, at man er presset, eller man*

*ikke kan overskue det, så siger han 'det lyder rigtig fint, dejligt du lytter til dig selv'.*

*Dreng (3.g.): Og det gælder stort set for alt. [Træner] vil gerne have, hvis vi har det presset over et eller andet, så vil han gerne have, vi kommer og siger det til ham, så han ved, at vi har det lidt nedtur over so and so...*

*(Dreng, svømning)*

Drengene forklarer yderligere, at de sagtens kan snakke med deres træner om disse ting uden dårlig samvittighed, hvorimod de har haft andre trænere, som de ikke oplevede at kunne bruge på samme måde.

Netop fordi der er den åbenhed og tillid mellem atleter og træner, er der eksempelvis ikke udstukket regler eller aftaler om, hvornår et afbud til træning er legitimt. F.eks. er det helt okay, at man prioriterer at tage til en gymnasiefest en fredag aften i stedet for at træne. Dér, hvor træneren kan gå ind og hjælpe med vejledning til de unge atleter, er ifølge drengene, hvis man så ugen efter til et stævne ikke præsterer det, man gerne vil, efter at have valgt at tage til gymnasiefest:

*"Så tror jeg også, han er meget god til at sætte det i perspektiv, hvis man så er utilfreds over ens præstation: 'Du kan jo heller ikke forvente det ene over det andet', men stadig på en konstruktiv måde. At han lige laver et reality-tjek nogle gange, at man kan ikke få begge ting altid, så nogle gange må man også bare acceptere, at næste uge bliver jeg ikke så god, fordi man tager til gymfest."*

*(Dreng, svømning 3.g)*

Således er ansvaret i forhold til at prioritere de ting, man gerne vil, i høj grad lagt over på atleterne selv, men træneren vejleder i det omfang, atleterne efterspørger det.

Her ser vi altså et eksempel på, hvordan en træner går ind og støtter atleterne i forhold til at træffe nogle beslutninger, som udefra set kan virke ukomplicerede, men som synes mere uoverskuelige, når man er ung, og ens "administrerende direktør" (hjernens frontallapper) ikke er færdigudviklede, og man derved kan have svært ved at overskue situationer og træffe beslutninger (se mere i temaafsnit om hjernens udvikling først i rapporten).

## Uddrag af trænerinterview vedrørende bevidstheden om at være en vigtig voksen i de unge atleters liv:

I: Er I bevidste om, at I er vigtige voksne i atleternes liv?

Træner 1: Ja! Vi ser dem jo virkelig mange timer om ugen. Det er mere, end der er nogen underviser eller lærer, der er sammen med dem. Det er også mere end deres forældre er sammen med dem. Derfor har vi også et kæmpe ansvar for at sørge for, at de trives. Det er jeg meget bevidst om! Der er ikke særlig mange forældre, der er så meget sammen med deres børn. Specielt ikke i den alder, kunne jeg forestille mig.

I: Kan de også komme til jer, hvis de har problemer i livet ud over i sporten?

Træner 1: Ja, det synes jeg! [...] Jeg synes, man har mange hatte på!

Træner 2: I nogle perioder bruger jeg nok mere end 50 pct. af min arbejdstid på at håndtere deres problemer ...

Træner 1: ... der har med alt andet end svømning at gøre!  
(Svømmetrænere)

### 7.5.4 NOGLE SAMTALEEMNER ER PRIMÆRT FORBEHOLDT VENNERNE

Selvom drengene ytrer stor tilfredshed med, at de kan snakke med deres træner om alt, så er der også ting, som man ikke har lyst til at snakke med sin træner om. Dette understreges bl.a. af en dreng i 9. klasse, der siger, at "jo dybere, vi kommer, jo mindre chance er der for, jeg gider fortælle det". For nogle drenge kan emner altså godt være for personlige til, at man ønsker at tale med sin træner om det. I et andet interview forklarer nogle drenge, at der generelt også er emner, der tilhører snakken med vennerne:

*Dreng 1 (1.g): Man kan jo ikke sådan snakke "bro-snak" med ens træner. Man kan snakke lidt mere á la voksen-generelt-snak ...*

*I: Hvad er "bro-snak"?*

*Dreng 2 (1.g): Sådan noget ungdoms ... [...] Alt hvad man snakker med sine venner om. Det er ikke alt, man vil have ud til voksne.  
(Dreng, kajak)*

Mere konkret uddyber en tredje dreng, at kærlighed ikke er noget, man vil snakke med sin træner om, men at det generelt heller ikke er noget, han vil snakke med *nogen* voksne om.

### 7.5.5 "HVORDAN HÅNDBTERER MAN DRENGE OG DERES FØLELSER?"

I trænerinterviewene har vi spurgt, hvad de kunne ønske af viden om unge drenge, der dyrker sport, for at kunne være en bedre træner for dem. Til dette svarer en træner, at han kan have svært ved at vurdere, hvad drengene har behov for: Hvordan håndterer man f.eks. drenge og deres følelser?

For at få drengenes perspektiv på, hvad de tænker om denne træners refleksioner, har vi spurgt, hvad de tænker, man som træner kan eller bør gøre i sådanne situationer. Flere drenge påpeger, at det er vigtigt at kende drengene for at have en ide om, hvad de har brug for. Men mere konkret foreslår en gruppe af drenge, at man kan være opmærksom på, om pågældende dreng kigger én i øjnene, for hvis dette ikke er tilfældet,

er der måske noget galt. Ifølge drengene vil det være forskelligt, hvad der er det rigtige at gøre i sådan en situation, men et bud er at trække vedkommende til side og spørge, om der er noget, man kan hjælpe med. For nogle drenge kan det også være bedre at tage den snak over beskeder i stedet for en samtale, hvor man måske vil åbne mere op over for træneren. En pointe er, at man i hvert fald ikke skal opsøge en samtale med en nedtrykt dreng foran andre. Således er det altså drengenes vurdering, at det er okay, at man som træner rækker ud og tilbyder sin hjælp, men at man skal være opmærksom på, i hvilken situation man gør det, i forhold til om drengen vil fortælle, hvad der galt.

### 7.5.6 HVAD BØR TRÆNERE VIDE OM UNGE DRENGE?

Ud fra et ønske om at kunne klæde trænere og andre fagpersoner på til mødet og dialogen med unge idrætsaktive drenge, har vi bedt drengene om at beskrive, hvad de synes er essentielt for trænere at vide om unge drenge, der dyrker sport i fritiden. Her peger drengene især på, at det er vigtigt, at man som træner for unge drenge er opmærksom på, "at man har et liv uden for hockey også"; som en dreng i 9. klasse udtrykker det. Denne dreng forklarer yderligere, at forståelsen for, at der også er et ungdomsliv uden for sporten f.eks. er vigtig i forhold til at give fri fra træning en gang imellem, så man kan få styr på skolearbejde, se sine venner eller bare kan tage en pause til at slappe af. Denne pointe med fridage og indlagte pauser i hverdagen gælder især blandt de drenge, der dyrker en mere træningsintensiv idræt, som vi også erfarede tidligere i rapporten omkring drengenes hverdagsliv og prioriteringer heri.

Derudover peger nogle andre drenge på, at det er vigtigt, at træneren tænker over, at unge drenge typisk har meget energi:

*"Vi er unge drenge. Vi har masser af energi. På vores hold, der fjoller vi rigtig meget. Vi siger nogle sjove ting og joker med hinanden. Meget af det foregår i omklædningen, men også til træning. Men det er bare, at vi har meget energi."*

*(Dreng, svømning, 2.g)*

Pointen for denne dreng er, at man som træner skal huske at give plads til, at drengene kan få lov til at fjolle en gang imellem, så de kommer ud med deres energi. Tidligere erfarede vi også, at det, at give plads til "leg"

### "Mange drenge siger bare 'det ved jeg ikke' eller 'fint nok'..."

Blandt nogle af de trænere, vi har interviewet, kan der være en frustration i forhold til at få drenge til at sætte ord på nogle af de oplevelser, de har. Hvis en træner f.eks. henvender sig til en dreng, der har ytret, at en træning har været (for) hård, hvordan skal man så som træner få feedback på drengenes oplevelse og eventuelt justere til, hvis de ikke er i stand til at sætte yderligere ord på deres oplevelse? Træneren forklarer, at det er hans oplevelse, at det er meget nemmere at få pigerne til at sætte ord på deres oplevelser og refleksioner.

Når vi beder drengene om at forholde sig til sådan en trænerfrustration, forklarer de meget enkelt, at der ikke nødvendigvis er mere i de udtalelser, en dreng kommer med, end de ord, der ryger ud af hans mund:

*Dreng 1 (1.g): Mange drenge siger 'det ved jeg ikke' eller 'fint nok'...*

*I: Og mener de så det?*

*Dreng 1 (1.g): Ja, det mener de!*

*Dreng 2 (1.g): Medmindre de viser noget andet udtryksmæssigt.*

*I: Kan I genkende det med, at pigerne måske sætter flere ord på?*

*Begge: Ja!*

*I: Det bunder ikke i andet, end at det er sådan, de har det?*

*Dreng 2 (1.g): Det er bare sådan!*

*(Dreng, kajak)*

Der er generelt enighed blandt drengene i forhold til, at piger måske er bedre til at sætte ord på deres oplevelser og refleksioner, men omvendt er pointen fra drengene også, at der nogle gange ikke er mere bag ordene end det, der kommer ud. Så når en dreng siger 'fint nok' eller 'det ved jeg ikke', så er der ikke nødvendigvis mere at hente bag udtalelsen, end at det er 'fint nok'.



i træningen er med til at understøtte, at drengene har en oplevelse af, at deres træning har været "fed", som bidrager positivt til oplevelsen af, at det skal være sjovt at dyrke sin idræt, som er den primære årsag til, at drengene oplever, at de er motiverede til træning.

### 7.5.7 OPSUMMERING: HVAD VIL DET SIGE AT VÆRE EN GOD TRÆNER FOR UNGE DRENGE?

Som det fremgår af de forrige afsnit om trænerrollen, har det stor betydning for drengene, at ens træner er andet og mere end bare en træner – at det er én, man kan snakke med om andet end sporten, og at vedkommende har forståelse for det ungdomsliv, drengene også er en del af uden for sporten.

I interviewene har vi bedt dem om at beskrive, hvordan en drømmetræner i deres sport ser ud, og en gruppe af drenge i interviewuddraget nedenfor beskriver det billede, der generelt tegnes af drømmetræneren blandt de øvrige drenge også:

*Dreng 1 (9.kl.): Det skal være en, som kan snakke med om næsten alt, som vedrører ham selvfølgelig. Så skal han selvfølgelig kunne sætte en fed træning op.*

*Dreng 2 (9.kl.): Han skal ville det, så man kommer hver dag og vil det. Han må også gerne være lidt hård, så der kommer noget disciplin.*

*I: Så disciplin er også vigtigt?*

*Dreng 1 (9.kl.): Ja, meget.*

*Dreng 3 (9.kl.): Han skal også kunne arrangere noget uden for ishockeyen, som kan ryste os sammen.*

*Dreng 1 (9.kl.): Ja, ture, eller hvad det nu skulle være. (Dreng, ishockey)*

Når det er vigtigt, at træneren også arrangerer aktiviteter uden for sporten, er det med udgangspunkt i den tidligere pointe, at ture og oplevelser sammen uden for sporten har stor betydning for at understøtte fællesskab og venskaber mellem drengene i idrætten. Derudover peger drengene på, at de vigtige kvaliteter ved en god træner er, at det er en, man kan snakke med, og som også er fagligt dygtig inden for det rent sportslige. Således beskriver drengene altså både nogle sociale, menneskelige og faglige kompetencer, som er centrale for at være en god træner for unge drenge.



## Hvad tænker drengene om træneres motivation, og det udfordrende ved at være træner?

*"Jeg gør meget ud af at spørge dem om andet end gymnastik: 'Hvordan det går i skolen' og 'har du haft en god dag?'. Jeg synes ikke, det er sjovt, hvis jeg 'kun' er deres træner. Jeg synes, gymnastik er sjovt til et vist punkt. Jeg synes, relationen er sjovere. Jeg holder fast i gymnastikken på grund af relationerne. Og så bruger jeg det til forhåbentlig at skabe nogle gode gymnaster, fordi man bliver respekteret, fordi man kender dem og investerer i dem, og så lytter de også bedre efter, når man siger ting."*  
(Gymnastiktræner)

Når vi spørger drengene, hvad de tror, der er det motiverende for deres træner ved at træne dem, er der bred enighed om, at det handler om, at trænerne også værdsætter det fællesskab, der er i sporten og internt på holdet, at der er et gensidigt engagement i form af nogle mål om at blive bedre, men ikke mindst at se og følge atleternes udvikling:

*Dreng 1 (2.g): At de kan se, vi går op i det, vi laver. Vi er her ikke for bare at blive lidt bedre til at svømme. Vi er her for at blive de bedste til at svømme!*

*Dreng 2 (1.g): Fordi vi vil det! Jeg tror også, det er fedt at se svømmere udvikle sig – at se, det begynder at tage til. Det tror jeg, må være superfedt!*  
(Dreng, svømning)

Foruden drengenes perspektiver på, hvad de tror, trænerne er motiverede af, har vi også spurgt, hvad de tror, er det udfordrende ved at træne målgruppen af unge drenge. Størstedelen af drengene peger på, at det formentlig kan være udfordrende med drenges til tider manglende koncentration – som dog ifølge flere af de ældre drenge er blevet bedre med årene.

En af undersøgelsens ældre drenge, som også selv er træner, er bevidst om, at det til tider kan være svært at nå "helt ind" til drenge:

*"Måden vi reagerer på på nogle punkter, tror jeg. Jeg kender fra mig selv, at hvis noget er hårdt, at man så bare lukker i. Man kunne måske være bedre til at åbne op og sige, hvad der er galt. Men jeg tror, det er sværere for en dreng at skabe tillid end for en pige ... Eller det ved jeg, det er. Det kan jeg jo se på mine svømmere på 2.holdet, at jeg har meget bedre tillid til pigerne, end alle drengene har. Det kommer meget mere naturligt på en eller anden måde."*  
(Dreng, svømmer, 4.g)

Denne betragtning stemmer overens med en træner, der til spørgsmålet om, hvad han synes er udfordrende ved at træne målgruppen forklarer, at det kan være svært at vide, hvordan man når helt ind til drenge og får dem i tale, hvis de ikke umiddelbart selv åbner op over for én.

## 7.6 OPSUMMERING

Indledningsvist for dette kapitel har vi fået belyst, at størstedelen af drengene altid eller oftest glæder sig til at komme til træning. Når man ikke glæder sig, skyldes det overvejende, at tanker om det andet, man skal, fylder for meget – eller at man er trætt!

Drengene giver generelt udtryk for, at de har en god oplevelse af deres idrætsmiljø, og her spiller træneren en central rolle i forhold til at være støttende og forstående. Når drengene skal beskrive, hvad der gør, at de har en "fed" træning, er det summen af intensitet og tænding sammenholdt med, at der har været en god stemning i træningen med plads til grin og sjov mellem hinanden på holdet.

Både fællesskabet og relationen til ens træner har stor betydning for drengenes generelle oplevelse i idrætten. I forhold til fællesskabet er der både tale om den gode stemning og oplevelser internt på holdet, men også større ture med andre hold i klubben, som er værdifulde for drengene.

Når det handler om relationen til ens træner, er der bred enighed om, at man ser sin træner som andet og mere end en træner – det er også en vigtig samtalepartner i ens liv, som man kan tale om andet end kun det sportslige med. Således fungerer træneren potentielt som en vigtig sekundær voksen i drengenes liv.

# OPSUMMERING AF CENTRALE POINTER

## Træneres ønsker til viden om unge drenges idrætsdeltagelse

Som en del af undersøgelsen har vi interviewet de trænere, som træner de unge drenge, der er med i undersøgelsen. Trænerne har bl.a. bidraget med perspektiver på, hvad de oplever, er udfordrende for unge drenge i forhold til at få hverdagen til at hænge sammen, og hvad de oplever, har en positiv virkning i forhold til, at flere drenge fortsætter med at vælge sporten til. Derudover har det også været essentielt for os at tale med trænere for at blive klogere på hvilke konkrete ønsker til viden om unge drenge, der er relevant for dem i forhold til at understøtte deres arbejde med at udvikle gode og attraktive rammer for unge drenge i foreningsidrætten.

Det, som trænere overordnet peger på i forhold til ønsket om viden fra denne undersøgelse, er hvilke *elementer*, der medvirker til, at man har *et godt træningsmiljø for drenge*: Hvad skal man have fokus på i træningshallen? Er der noget, man skal gøre mere/mindre af? Hvad vurderer drengene selv, er årsager til, at mange unge i deres alder vælger sporten fra? Er det, fordi man ikke tilrettelægger miljøerne, så de er attraktive for drenge? Hvad gør man i de idrætsmiljøer, som også er attraktive for den ældre aldersgruppe af unge drenge?

Foruden viden om de rammer, man tilbyder drengene, er der også en gruppe af trænere, der ytrer ønske om mere *specifik viden om målgruppen* af unge drenge: Hvad skal man være opmærksom på? Hvad har de behov for? Hvad vil de gerne undgå? Hvordan håndterer man eksempelvis drenge og deres følelser?

## DRENGENES HVERDAGSLIV OG PRIORITERINGER HERI

Der er generelt mange aktiviteter i ungdomslivet, der skal findes tid til, og det er for nogle af drengene nemmere, end det er for andre. Generelt hænger hverdagen bedre sammen for de yngre drenge, og der er generelt mere tid i hverdagen til andre aktiviteter blandt breddeudøvere og i de mindre træningsintensive idrætter sammenlignet med de træningsintensive idrætter.

Selvom det fysiske samvær med vennerne har høj prioritet for en stor gruppe af drengene, er fester kun noget, der er aktuelt for 3 ud af 10 drenge. Således er fester altså ikke noget, der fylder i det store billede blandt de idrætsaktive unge drenge, hvilket overvejende skyldes, at de ikke er gamle nok til at tage til fester endnu, eller at tiden ikke er til det grundet sporten. I forhold til den tid, der skal bruges på skolearbejde i fritiden, er der et betydeligt skifte i den tid, skolearbejdet kræver, når man starter på en ungdomsuddannelse, som kræver nogle anderledes prioriteringer af ens tid, end man var vant til i folkeskolen.

Den store gruppe af drenge synes ikke at have de store problemer med at finde tid i deres hverdag til afslapning, og drengene giver også udtryk for, at det er en nødvendighed med små og større indlagte pauser i hverdagen for at kunne lade op både fysisk og mentalt. Når vi spørger ind til drengenes generelle prioriteringer i hverdagen (gennem en prioriteringsøvelse), er sporten det, der prioriteres højest, mens skole og tid til vennerne prioriteres middel, efterfulgt af afslapning og fester til sidst på listen. Sociale sammenhænge uden for sporten samt tid til afslapning er det, der er sværest at gå på kompromis med som en konsekvens af det tilvalg, man har foretaget af sporten.

## ÅRSAGER TIL FRAVALG AF SPORTEM

Ca. hver tiende dreng i spørgeskemaet har aktuelt overvejelser om at stoppe med deres sport, mens 22 pct. tidligere har haft sådanne overvejelser, men

uden at stoppe. 64 pct. af respondenterne går ikke med overvejelser om at stoppe. Den primære årsag til overvejelser om at stoppe med at dyrke sin sport skyldes ønsket om at prioritere sin tid anderledes. I dette ligger et ønske om at bruge sin fritid til andre aktiviteter end kun sporten, såsom f.eks. skolearbejde, fritidsjob, og i særdeleshed socialt samvær med venner, bl.a. i form af fester (og piger).

### **DRENGENES OPLEVELSE AF PERFEKTIONISME OG FORVENTNINGSPRES**

43 pct. af drengene i spørgeskemaet angiver, at de enten i meget høj grad eller i høj grad overvejende er perfektionistiske omkring de ting, de laver, mens 49 pct. i meget høj grad eller i høj grad genkender oplevelsen af at være selvkritisk.

Overordnet giver drengene udtryk for, at de primært oplever tendensen til at være perfektionistisk i sporten. Der ses generelt en mere selektiv strategi i forhold til det at agere og tænke perfektionistisk blandt drengene, end vi så det blandt pigerne i 'Gode idrætsmiljøer for piger': Drengene synes i højere grad end pigerne at have udvikling for øje, når de f.eks. forholder sig til fejl. Størstedelen af dem italesætter fejl som uundgåelige, selvom de kan være frustrerende. Blandt pigerne så vi i højere grad en fejlfinderkultur end en udviklingskultur.

I forhold til oplevelsen af, om der er nogle forventninger til én, som er svære at indfri, er dette en følelse, som 43 pct. af drengene svarer 'ja' til. Drengene oplever primært forventningspres fra sig selv og dernæst fra trænere. Drengene i interviewene genkender oplevelsen af, at der er nogle forventninger til én, som til tider kan være svære at indfri – særligt fra sig selv. Flere af drengene understreger dog samtidig, at de oplever forventningspres som en motivation i forhold til at arbejde for at nå de mål, de har sat.

### **SPORTENS BETYDNING FOR DRENGENE**

Drengene beskriver sporten som et mentalt frirum fra hverdagen, hvor de oplever glæde og udvikling – en aktivitet, de har svært ved at forestille sig at skulle undvære. Derudover har vi erfaret, at sporten har forskellig betydning for drengene i forhold til hvilken rolle, de ser sporten spille i deres fremtid. Nogle drenge drømmer om, at sporten bliver deres levevej, mens andre snarere ser sporten som en hyggeaktivitet kombineret med en uddannelse og et arbejde uden for sporten. Derimellem er der en gruppe af drenge, der

har (høje) ambitioner med sporten, men som samtidig forholder sig til, at det ikke er realistisk, at sporten bliver en levevej. Fælles for drengene er dog, at de giver udtryk for at være drevet af den glæde, udvikling og de venskaber, de oplever i sporten.

### **DRENGENES MOTIVATION I SPORTEN**

Drengene er overvejende motiveret af at have det sjovt – og mere konkret af at udvikle sig og at være sammen med sine venner. Dette stemmer overens med det faktum, at drengene fortæller, at de har svært ved at forestille sig en hverdag uden sport, fordi de ville mangle at have mål og ambitioner, som de arbejder for at forfølge – en mening eller et formål i hverdagen. Netop udvikling, og det at være en del af et fællesskab, er to faktorer, som er centrale i selvbestemmelsteorien, der peger på, at udvikling, samhørighed og autonomi er tre basale psykologiske behov, som er essentielle i forhold til at skabe et motiverende og trivselsfremmende miljø.

### **DET GODE IDRÆTSMILJØ FOR DRENGE - IFØLGE DRENGE**

Størstedelen af drengene glæder sig altid eller oftest til at komme til træning. Når man ikke glæder sig, skyldes det overvejende, at tanker om det andet man skal, fylder for meget – eller at man er træt!

Drengene giver generelt udtryk for, at de har en god oplevelse af deres idrætsmiljø, og her spiller træneren en central rolle i forhold til at være støttende og forstående. Når drengene skal beskrive, hvad der gør, at de har en "fed" træning, er det summen af intensitet og tænding sammenholdt med, at der har været en god stemning i træningen med plads til grin og sjov mellem hinanden på holdet.

Både fællesskabet og relationen til ens træner har stor betydning for drengenes generelle oplevelse i idrætten. I forhold til fællesskabet er der både tale om den gode stemning og oplevelser internt på holdet, men også større ture med andre hold i klubben, som er værdifulde for drengene.

Når det gælder relationen til ens træner, er der bred enighed om, at man ser sin træner som andet og mere end en træner – det er også en vigtig samtalepartner i ens liv, som man kan tale om andet end kun det sportslige med. Således fungerer træneren potentielt som en vigtig sekundær voksen i drengenes liv.

# AFRUNDING OG REFLEKSION TIL PRAKSIS

## HVAD KENDETEGNER ET GODT IDRÆTSMILJØ FOR DRENGE?

Ønsket med denne rapport har været at give indsigt i og forståelse for, hvordan hverdagslivet ser ud for unge drenge i alderen 12-21 år. Samtidig har det været vores ønske at bidrage til refleksion i praksis samt inspirere til, hvordan man i idrætsmiljøerne kan arbejde med at udvikle fortsat gode og attraktive idrætsmiljøer for unge drenge således, at de fortsætter med at vælge foreningsidrætten til i deres hverdag.

Så – kære træner, leder eller anden form for praktiker, hermed et par afsluttende bemærkninger, som vi håber, kan bidrage til refleksion over, hvordan du kan være med til at udvikle fortsat gode idrætsmiljøer for unge drenge.

Modellen nedenfor er et forsøg på at illustrere de centrale elementer, som drengene peger på, er vigtige for, at man har et godt miljø for unge drenge at dyrke idræt i. Det centrale er, at:

- Det skal være sjovt!
- Der skal være fokus på udvikling
- Man skal have en god relation til sin træner
- Der skal være et godt fællesskab i klubben og gode venskaber på holdet
- Atleterne skal inddrages både i forhold til egen udvikling og for at sikre medbestemmelse generelt

Når du ser på denne model, kan du betragte den som en overordnet tjekliste, der bidrager til at være nysgerrig på egen praksis:

- Tilbyder vi det i vores miljø?
- Kan vi tilbyde *mere* af det i vores miljø?
- Og vigtigst: *Hvordan* kan vi tilbyde mere af det, som vi kan forbedre?

En pointe er, at det gode miljø for drenge står på flere ben, således at der er fokus på:

- **Kompetence** – i forhold til at sikre løbende udvikling
- **Samhørighed** – mellem drengene, på tværs i klubben og mellem træner og atlet.
- **Medbestemmelse** – ved at involvere og tænke miljøerne *sammen med* og ikke *for* drengene

Hvis der ikke er fokus på disse tre elementer, som ifølge selvbestemmelsesteorien (Ravn, 2021) er fundamentet for at skabe rammerne for et motiverende og trivselsfremmende miljø, bliver rammerne omkring idrætten potentielt for skrøbelige ...



### VI HÅBER, AT DU TAGER NOGET MED DIG ...

Nogle af de fokuspunkter, som vi håber, at du som læser tager med dig fra denne rapport, er overordnet, at det som træner, eller anden voksen omkring de unge, er essentielt at være opdateret på det at være ung i 2020'erne for at have en forståelse for de rammevilkår, der er i drengelivet. Helt konkret håber vi, at du tager følgende med dig:

- *Hjernen er under udvikling i teenageårene* – støt og vejled derfor de unge atleter, når de synes at have svært ved at træffe beslutninger, selvom de kan synes små og ukomplicerede.
- *Drenge trives generelt under pres* – og det er okay at spørge ind til, hvordan man har det samt ytre forståelse for, når noget kan være udfordrende.
- *Drengene vægter i høj grad det fysiske samvær med vennerne* – giv derfor plads til at dyrke dette både uden for sporten, men i særdeleshed i sporten.
- *Trænere er vigtige sekundære voksne i de unge drenge liv* – vær opmærksom på værdien af den relation, man som træner har til de unge, der i høj grad værdsætter nogle voksne, der søger dialog og udviser forståelse.



Når drengene både byder dialogen med træneren velkommen, og tilmed også værdsætter den, er det essentielt, at man som træner er bevidst om at være proaktiv i sin nysgerrighed og sørger for at se alle sine atleter i øjnene løbende. Det kan man f.eks. sikre ved systematisk at spørge atleterne:

- Hvordan har du det?
- Hænger hverdagen sammen?
- Er der noget, du har brug for?
- Er der noget, jeg kan hjælpe dig med?

### **SPORTEN ER ET MENTALT FRIRUM I HVERDAGEN OG EN POTENTIETL BESKYTTENDE FAKTOR I FORHOLD TIL (MIS)TRIVSEL**

Afslutningsvis vil rette opmærksomheden mod den potentielt værdifulde og beskyttende faktor, sporten kan have for drengenes trivsel. Dette skal både ses i lyset af rapportens indledende pointe om, at fællesskaber kan og bør betragtes som daglige vitaminpiller – at det at indgå i et fællesskab med andre har betydning for vores oplevelse af at *høre til*, som har betydning for både vores motivation i det pågældende miljø, men også i forhold til at fremme trivsel.

Derudover har vi erfaret, at sporten tilbyder en mental pause fra hverdagens øvrige aktiviteter, tanker og forventninger. I dette mentale frikvarter ligger især samværet med andre jævnaldrende, som man deler en fælles passion med.

Ifølge drengene i nærværende undersøgelse har det sociale fællesskab i sporten så stor betydning for dem, at det er en reel overvejelse for dem, om de er villige til at miste dette, hvis de vælger sporten fra. Heri ligger altså et budskab om, at atleternes venskaber og fællesskabet på holdet og på tværs i klubben, kan være så værdifulde i de unges liv, at de kan have afgørende betydning, hvis man går med overvejelser om til-/fravalg af sporten. Ud fra et ønske om at bevare de unge i idrætten, er der således en overvejelse i forhold til at prioritere fællesskab og venskaber på tværs, så de unge ikke har lyst til at skulle undvære dette i deres liv, fordi de både oplever, at det påvirker deres trivsel positivt, og fordi de er bevidste om konsekvensen af at skulle undvære disse fællesskaber.



# LITTERATUR

- Biesta, Gert (2022): *Verdensvendt uddannelse*. Forlaget Klim
- Gaard, A., Bugge, N. P. & Østergaard, S. (2021): *Der sker hele tiden noget. Det gør der bare ...* Center for Ungdomsstudier
- Christensen, M. K. & Sørensen, J. H. (2009): *Sport or School? Dreams and dilemmas for talented young Danish football players*. European Physical Education Review
- Grube Juul, Kirsten & Østergaard, Søren (2016): *Ung i en præstationskultur*. Frederiksberg. Forlaget Ungdomsanalyse.nu
- Haugegaard, Simon & Østergaard, Søren (2020): *Jagten på frirum*. Center for Ungdomsstudier
- Hjortkjær, Christian (2022): *Utilstrækkelig*. Forlaget Klim, 1. oplag, 4. udgave
- Jensen, Stephanie Y. M. & Østergaard, Søren (2018): *Gode idrætsmiljøer for piger*. Danmarks Idrætsforbund
- Katznelson, N., Gölich, A. & Pless, M. (2022): *Mistrivsel i lyset af tempo, præstation og psykologisering*. Center for Ungdomsforskning
- Madsen, M., Elbe, A., Madsen, E. E., Ermidis, G., Ryom, K., Wikman, J. M., Lind, R. R., Larsen, M. N. & Krustrup, P. (2020): *The "11 for Health in Denmark" intervention in 10- to 12-year-old Danish girls and boys and its effects on well-being-A large-scale cluster RCT*. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports. Vol. 30, Issue 9, p. 1787-1795.
- Nylandsted, Lone Ross (2016): *Generation Præstation*. Dansk Psykologisk Forlag
- Ottosen, M. H., Andreassen, A. G., Dahl, K. M., Lausten, M., Rayce, S. B. & Tagmose, B. B. (2022): *Børn og unge i Danmark: Velfærd og trivsel 2022*. VIVE
- Perski, Aleksander & Rose, Joanne (2010): *Præstationsfælden – overlevelsesguide for præstationsprinsesser*. Dansk Psykologisk Forlag
- Petersen, Anders (2016): *Præstationssamfundet*. Hans Reitzels Forlag
- Rask, S., Petersen, F., Hansen, K. & Eske, M. (2022): *Danskernes motions- og sportsvaner 2020*. Idrættens Analyseinstitut
- Ravn, Ib (2021): *Selvbestemmelsesteorien*. Hans Reitzels Forlag
- Rønhovde, Lisbeth Iglum (2011): *Under ombygning*. Hans Reitzels Forlag
- Schultz Hansen, Søren (2015): *Digitale indfødte på job*. Gyldendal Business
- Stoeber, Joachim & Rambow, Anna (2007): *Perfectionism in adolescent school students: Relations with motivation, achievement, and well-being*. Personality and Individual Differences.
- Sundhedsstyrelsen (2022): *Danskernes sundhed – Den Nationale Sundhedsprofil 2021*. Sundhedsstyrelsen
- Thorup, Anne A. E. (2022): *Hvordan styrker vi børn og unges mentale sundhed?* Informations Forlag
- Toft, Niels Mathias & Hougaard, Stephanie Y. M. (2022): *Faciliteters betydning for unges idrætsdeltagelse og oplevelser i idrætten*. Center for Ungdomsstudier
- Willer, Thomas & Østergaard, Søren (2017): *Det er vigtigt at være en succes ... men det er bare ikke altid, at det lykkes!* Center for Ungdomsstudier

## INTERNETSIDER

Debatindlæg Politiken (2017): *Skolepiger: Indirekte er 12-tallet blevet det eneste rigtige*. <https://politiken.dk/debat/art5829279/Indirekte-er-12-tallet-blevet-det-eneste-rigtige>

Debatindlæg af Rasmus Kjeldahl, direktør i Børns Vilkår på [www.avisendanmark.dk](http://www.avisendanmark.dk) (2022): *Debat: Alt for mange unge mistrives psykisk – Vi skylder dem at handle*. <https://avisendanmark.dk/debat/debat-alt-for-mange-unge-mistrives-psykisk-vi-skylder-dem-at-handle>

[www.pjkp.dk](http://www.pjkp.dk)

[www.sst.dk](http://www.sst.dk)

<https://sst.dk/da/viden/Forebyggelse/Mental-sundhed>