



DRÅ

GODE IDRÆTSMILJØER FOR PIGER

Indsigt, inspiration og
redskaber til trænere

MIL

PIGER

Gode idrætsmiljøer for piger

© Danmarks Idrætsforbund 2018
Stephanie Y. M. Jensen
Søren Østergaard

LAYOUT OG TRYK

Formegon

FOTO

John Petersen
Colorbox (side 16)
Morten Olsen (side 58)

ISBN: 978-87-91705-37-3

1. udgave 1. oplag 2018

Danmarks Idrætsforbund
Idrættens Hus
Brøndby Stadion 20
2605 Brøndby

FORORD

Denne bog henvender sig til dig, der enten træner piger i foreningsidrætten eller på anden måde arbejder med unge piger, hvor sport er en del af hverdagen.

Bogen ønsker at skabe indsigt i og forståelse for, hvordan hverdagslivet ser ud for de unge piger (i alderen 14-21 år), samt inspirere til, hvordan man ude i idrætsmiljøerne kan arbejde med nogle af de udfordringer, der kan være forbundet med at træne denne gruppe af udøvere. I bogen kan du bl.a. læse om:

- Hvordan de unge piger får hverdagslivets mange arenaer (skole, sport, fritidsjob, venner, familie mv.) til at hænge sammen.
- Hvordan man kan støtte pigerne i at håndtere, at det i nogle perioder kan være presset med sport, skole, familie osv.
- Hvilken betydning sporten har for pigerne.
- Hvordan man kan italesætte og hjælpe pigerne til at håndtere og give slip på den udbredte forestilling om, at alting altid skal være perfekt.
- Derudover kan du få indblik i, hvad pigerne mener, at en god træner kan og gør, samt hvad de mener, der udgør et godt idrætsmiljø for piger.



INDHOLD

Forord	3
Indhold	5
Introduktion	7
Del 1 - UNG I 2010'ERNE	12-17
<i>'Generation Præstation?'</i>	14
<i>Hjernens udvikling i teenageårene – hvad betyder det i praksis i arbejdet med unge?</i>	16
Del 2 - UNGE PIGER: HVERDAGSLIV, SPORT, PERFEKTIONISME OG FORVENTNINGER	18-51
<i>Unge pigers hverdagsliv med sport og skole som centrale arenaer</i>	20
<i>TEMA: Pigernes trivsel i sportsarenaen</i>	28
<i>Perfektionisme og selvkritik</i>	30
<i>TEMA: Hvad motiveres pigerne af i sporten?</i>	36
<i>TEMA: Hvad bruger man sin træner til?</i>	38
<i>Pigernes oplevelse af forventningspres</i>	40
<i>TEMA: Hvorfor vælger pigerne sporten fra?</i>	44
<i>TEMA: Idrætten handler om mere end præstationer</i>	48
<i>Viden alene er ikke nok</i>	51
Del 3 - PRAKTISKE REDSKABER OG INSPIRATION TIL, HVORDAN DU KAN ARBEJDE MED AT UDVIKLE GODE IDRÆTSMILJØER FOR PIGER	52-97
<i>Strukturelle ændringer omkring træninger kan hjælpe til at lette presset i hverdagen</i>	56
<i>Træningsmodel i volleyballklub</i>	58
<i>Træningsmodel i basketballklub</i>	59
<i>Træningsmodel i svømmeklub</i>	60
<i>Træningsmodel i fodboldklub</i>	61
<i>TEMA: Vigtigheden af pauser</i>	64
<i>Trivsel og motivation i idrætsmiljøer</i>	66
<i>Forslag til praksis: Trivselsmåling</i>	70
<i>TEMA: Hvad kan ifølge trænere være udfordrende ved at træne piger?</i>	72
<i>Perfektionisme og modstand mod fejl</i>	74
<i>Case-eksempel</i>	75
<i>Italesæt over for udøverne, at alting ikke altid kan være perfekt</i>	78
<i>Er der forskel på 'at gøre et forsøg og ikke lykkes' og 'at fejle'?</i>	79
<i>Evaluering – fokus på de ting, der lykkes</i>	80
<i>TEMA: Den gode trænerrolle - hvad har unge piger brug for af deres trænere?</i>	84
<i>Forventningsafstemning</i>	88
<i>Hold-kontrakt</i>	90
<i>Selv små ændringer kan gøre en stor forskel for pigerne – afsluttende perspektiver</i>	94
Litteratur	98

QR-koder til videospots ved en række tematikker

Løbende i bogen vil du finde en QR-kode, som henviser til en række forskellige videoer, hvor unge piger, trænere og eksperter sætter ord på nogle af de tematikker, vi præsenterer i bogen. Videoerne findes på YouTube-kanalen "Gode idrætsmiljøer for piger".



INTRODUKTION

Citius, Altius, Fortius.

Sådan lyder det olympiske motto om, at præstationer skal være hurtigere, højere og stærkere. Dette budskab synes også at kendetegne de krav om kontinuerlig optimering, der udgør det grundlæggende DNA i den præstationskultur, vi lever i og med i det 21. århundrede.

En præstationskultur kender vi fra sportens verden, hvor man historisk set hylder store præstationer, og hvor man er enige om, at vinderne fejres med medaljer og stor anerkendelse. For at vinde skal man træne hårdt, og for mange kræver det i større eller mindre grad, at man former sit liv efter de betingelser, det kræver at præstere i sporten.

Har man valgt sporten til som ambitiøs udøver, medfølger uundgåeligt fravalg af andre aktiviteter. For langt de fleste udøvere er der dog én ting, som ikke er til forhandling: skolen.

Når elite- såvel som breddeudøvere oplever, at skolen og sporten bliver vanskelige at kombinere, er det i langt de fleste tilfælde foreningsidrætten, der vælges fra. I 7.-9. klasse angiver ca. 60 pct., at de er aktive i en idrætsforening (Grube Juul & Østergaard 2016), mens denne andel falder til fire ud af ti i gymnasiet (Willer & Østergaard 2017) – og tendensen er især udbredt blandt pigerne.

Tendensen, at drenge i højere grad end piger er foreningsaktive, ses også, når man kigger på antallet af medlemmer i 2016 inden for de ti specialforbund, der er en del af projektet 'Gode idrætsmiljøer for piger', som ligger til grund for denne bog:

Forbund	Piger	Drenge
Badminton Danmark	5.757	10.045
GymDanmark	16.798	8.826
Dansk Amerikansk Fodbold Forbund (cheerleading)	740	1.723
Dansk Atletik Forbund	2.561	2.350
Dansk Boldspil-Union	25.961	92.582
Dansk Håndbold Forbund	18.942	16.803
Dansk Kano & Kajak Forbund	925	1.536
Dansk Svømmeunion	7.518	6.861
Dansk Taekwondo Forbund	821	1.345
Volleyball Danmark	2.715	2.208
I alt	82.738	144.279

DIF's medlemstal (2016) i de ti idrætsforbund, som er med i undersøgelsen (unge i alderen 13-24 år).

I perioden 2006 til 2016 ses en stigning i antallet af drenge i alderen 13-24 år, mens andelen af piger er faldet:

Medlemstal	2006	2016	Forskel i pct.
Drenge	134.126	144.279	+ 7,6 pct. stigning fra 2006
Piger	85.888	82.738	- 3,7 pct. fald fra 2006

Antallet af medlemmer (13-24 år) i de ti forbund, der er med i projektet 'Gode idrætsmiljøer for piger' jf. DIF's medlemstal i 2006 og 2016.

Idrætsforeningerne har altså en udfordring i forhold til dels at få flere piger til at vælge sporten til, dels i forhold til at fastholde de piger, som er i foreningerne. Dette taler ind i den oplevelse, som mange trænere,

De ti forbund er med i projektet 'Gode idrætsmiljøer for piger', fordi de kunne genkende problematikken, at unge piger vælger foreningsidrætten fra, og fordi de gerne ville være behjælpelige med at indsamle viden og blive klogere på området. Der er både store og små forbund (ift. medlemstal) med, hvilket tydeliggør, at det er en udfordring, der går på tværs af forbund.

Den viden, der præsenteres i denne bog, er generel og derfor ikke specifikt rettet mod de ti deltagende forbund. Du kan læse mere om projektet på: <http://cur.nu/udgivelse/gode-idraetsmiljoer-for-piger/>

klubber og idrætsforbund genkender fra deres egne miljøer. Når de unge piger vælger sporten fra, er det ofte til fordel for f.eks. de mere selvorganiserede former for idræt, hvor man i høj grad selv styrer, hvornår det passer at træne. Derudover genkender mange trænere og klubber, at pigerne i forbindelse med overgangen til gymnasiet skal bruge mere tid på skolearbejde og de nye sociale relationer, hvilket for mange bliver på bekostning af sporten.

“Piger falder fra, fordi det bliver sværere for dem med lektier, og det sociale bliver mere attraktivt (i gymnasiet red.)”

(træner)

Hvorfor er det vigtigt, at pigerne bliver i sporten? 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.

Projektet ‘Gode idrætsmiljøer for piger’ hviler på den grundlæggende præmis, at vi ser fravalget af sporten som en udfordring ikke primært for foreninger og forbund, men for pigerne selv. Fravalget af den organiserede idræt betyder nemlig, at de, ud over at give afkald på selve aktiviteten, også giver afkald på kvaliteter som fysisk og mental velbefindende, nære relationer til andre voksne end deres forældre og nære relationer til jævnaldrende. Derudover fravælger de også at være i en arena¹ (sporten), hvor der hver dag trænes personlige kompetencer (såkaldte ‘life skills’) som f.eks. at turde fejle, at udfordre sig selv til at komme ud af deres komfortzone, evnen og viljen til samarbejde, vedholdenhed, planlægning mv. Sidst men ikke mindst giver idrætten et mentalt frikvarter fra hverdagens mange aktiviteter uden telefoner, skolearbejde, fritidsjob osv. På den baggrund mener vi, at det er relevant at arbejde målrettet på, at pigerne trives, udvikles og fastholdes i idrætten.

HVAD ER INTENTIONEN MED DENNE BOG - OG HVEM ER MÅLGRUPPEN AF LÆSERE?

Det er vores håb, at vi med denne bog i fællesskab med trænere, holdledere, klubber, forbund, forældre og andre relevante aktører omkring unge i landets

idrætsmiljøer kan være med til at gøre idrætten (endnu mere) attraktiv for de unge piger, der tilsyneladende begynder at prioritere anderledes i takt med, at de starter på en ungdomsuddannelse.

Denne bog, der baserer sig på data fra 754 piger i alderen 14-21 år, kan forhåbentlig være med til at klæde relevante aktører omkring unge atleter på til at skabe så gode og attraktive idrætsmiljøer som muligt.

HVAD INDEHOLDER BOGEN?

Vi har valgt at lave en tredeling i bogen, således at du som læser kan vælge den eller de dele af bogen, du finder interessant og relevant for dig. De to første dele tegner et billede af, 1. hvad det vil sige at være ung anno 2018 generelt. I bogens del 2 tegner vi et billede af, hvad der er på spil i de unge pigers hverdagsliv, hvor sporten er en central del af hverdagen. Den sidste del af bogen præsenterer en række praktiske og konkrete forslag til, hvordan du kan arbejde med unge piger i idrætten i ønsket om at skabe gode og udviklende idrætsmiljøer for piger. Mere specifikt indeholder de tre dele følgende:

Del 1 - Ung i 2010'erne

I bogens første del vil vi indledningsvist tegne et billede af, hvad det, ud fra et samfundsmæssigt perspektiv, vil sige at være ung i 2010'erne. Derefter anlægges en mere biologisk vinkel, hvor vi ved at kigge på den udvikling, der sker i teenagehjernens, forsøger at få en forståelse for de følelsesreaktioner, adfærd mm., der præger teenageårene, men ikke altid giver mening for dem, der f.eks. arbejder med unge.

Del 2 - Hverdagsliv, sport, perfektionisme og forventninger

I bogens anden del bliver vi konkrete på, hvad der er på spil for unge piger i deres hverdagsliv med sport og skole. I praksis er det at få idræt til at hænge sammen med resten af livet et ret kompliceret puslespil, hvor kompleksiteten stiger i takt med, at pigerne bliver ældre. Hvis det skal fungere, kræver det tydelige *prioriteringer* i hverdagen, men hvilke overvejelser gør pigerne 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? Ud over at tegne et generelt billede af, hvordan hverdagen ser ud for de 14-21-årige piger, der dyrker sport, vil vi også pege på, hvad der specifikt fylder i hverdagen for en ‘breddepige’ sammenlignet med en ‘elitepige’. Derudover

¹ En arena er et felt eller område, som et individ bevæger sig i og er en del af - f.eks. skolearenaen, fritidsarenaen eller sportsarenaen. Begrebet kan f.eks. bruges i sammenhængen “sporten er den arena, der har størst betydning for pigerne i deres hverdag”.

vil vi også pege på, hvad der fylder i hverdagen for en folkeskolepige sammenlignet med en pige, der går i gymnasiet.

Del 3 – Praktiske redskaber og inspiration til, hvordan du kan arbejde med at udvikle gode idrætsmiljøer for piger

I bogens tredje og sidste del vil vi præsentere en række praktiske og konkrete forslag til, hvordan du kan arbejde med nogle af de udfordringer eller tema-tikker, som er blevet præsenteret i del 2. Vi vil i denne del introducere til 1) fire forskellige træningsmodeller, der på forskellig vis tilbyder fleksibilitet af hensyn til pigernes til tider pressede hverdag, 2) hvordan man kan udfordre pigernes perfektionisme og modstand mod at lave fejl, samt 3) hvordan man kan afstemme forventninger med sine udøvere. Derudover vil vi pege på nogle faktorer, man kan kigge på i sit idrætsmiljø for at undersøge, om der er de rette forudsætninger for, at udøverne trives og er motiverede for deres deltagelse i sporten. Undervejs i denne del af bogen vil vi også pege på, hvad der ifølge pigerne er vigtigt for at være en god pigetræner, samt hvilke faktorer, de mener er vigtige i et godt idrætsmiljø. Med forhåbning om, at denne bog kan inspirere til fornyet indsigt og nytænkning i arbejdet med unge piger i landets idrætsmiljøer – god læselyst!

TAK TIL...

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

- Først og fremmest tak til Nordea-fonden for støtten til projektet.
- De 10 idrætsforbund, som har sagt ja til at være en del af projektet 'Gode idrætsmiljøer for piger', der ligger til grund for denne bog. Tak for hjælp og sparring.
- De 20 klubber, herunder trænere, forældre og ikke mindst *udøvere*, der har sagt ja til at svare på spørgsmål og give os indsigt i deres liv og idrætsmiljøer. Også tak til de mange andre klubber, trænere og udøvere, der har sagt ja til at svare på vores spørgeskema.
- De drengeklubber, -trænere og -udøverne, der ligeledes har sagt ja til at svare på spørgsmål til vores undersøgelse.
- Danmarks Idrætsforbund for løbende sparring og samarbejde i projektet og udarbejdelsen af denne bog.
- Vores projektkollega, Christina Lissa Benn, samt øvrige kollegaer på Center for Ungdomsstudier.

Danmarks Idrætsforbund 2018

Stephanie Y. M. Jensen & Søren Østergaard



HVORDAN HAR VI INDSAMLET VIDEN OG ERFARINGER TIL DENNE BOG?

I efteråret 2016 udsendte vi på Center for Ungdomsstudier et spørgeskema til 80 idrætsmiljøer rundt om i landet fordelt på de ti sportsgrene, der fremgår af fornævnte tabel, som har været en del af udviklingsprojektet 'Gode idrætsmiljøer for piger'.

Det har resulteret i 754 brugbare besvarelser fra piger, hvoraf to ud af tre var 15-16 år gamle. En stor gruppe af de piger, der har været med i undersøgelsen er altså i den fase af deres liv, hvor de går fra folkeskole til ungdomsuddannelse – netop den fase, hvor unge piger har tendens til at vælge sporten fra.

Taler vi om elite- eller breddeudøvere?

I den spørgeskemaundersøgelse, der ligger til grund for de tal og tendenser, der præsenteres i bogen, har pigerne selv skulle angive, hvorvidt de betegner sig som bredde- eller eliteudøvere, og fordelingen ser således ud:

	Procent
Elite	72,8
Bredde	27,2

Er du elite- eller breddeudøver? (procent)

Spørgeskemaet er i samarbejde med de ti forskellige idrætsforbund sendt ud til det, forbundene karakteriserer som henholdsvis elite- og breddemiljøer for at indfange besvarelser fra begge grupper af udøvere.

Når vi ser på tallene i tabellen, hvor tre ud af fire angiver at være eliteudøvere, er der dog en skævvridning i forhold til det oprindelige ønske om en 50/50-fordeling. 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 og dels, at den opfattelse, pigerne 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. Som vi vil dykke nærmere ned i i bogens del 2, er en grundlæggende strømning for en stor gruppe af piger anno 2018 en høj grad af perfektionisme, høje ambitioner i alle livets arenaer og en mentalitet om, at

alting skal gøres 100 pct. Hvis dette er oplevelsen for størstedelen af pigerne, når de bliver spurgt ind til, om de er 'elite' eller 'bredde', forstås man måske i højere grad skævvridningen, hvor størstedelen af pigerne opfatter sig selv som 'elite'.

Vi giver her to eksempler på, hvordan to forskellige typer af udøvere begge kan opfatte sig selv som eliteudøvere, selvom man som udenforstående måske ikke deler samme opfattelse:

- *Pige 1* træner "kun" sport tre gange ugentligt, men sporten er alligevel en helt central del af hendes liv og en vigtig identitetsmarkør. Hun har dog tid til at lave andre ting ved siden af sin sport med venner og fritidsjob. Hun er blandt de bedste i Danmark til sin sport, men sporten er en såkaldt nichesport, så der er ikke de store krav til og traditioner om høj træningsintensitet, som der eksempelvis er tradition for i sportsgrene som kajak og svømning. *Pige 1* er til konkurrencer et par gange årligt.

- *Pige 2* går til en mere træningsintensiv sport. Hun træner 11 gange om ugen og må ofte vælge sociale aktiviteter fra og har ikke tid til et fritidsjob. Hun går i en idrætsklasse, men er ikke på en Team Danmark-ordning.

I træningsintensive sportsgrene som den, *pige 2* dyrker, er breddeungdomsidrætten nærmest ikke-eksisterende, så i forhold til træningsmængde og mentalitet er det 'alting' eller 'ingenting', selvom hun godt ved, at hun aldrig kommer til at blande sig i toppen hverken internationalt eller nationalt.

Derudover er der også udøveren, der mere eller mindre tilrettelægger sit liv efter sin sport og konkurrerer på højt nationalt - og internationalt plan.

Der findes altså flere forskellige opfattelser af, hvornår man er 'elite'. Pointen er, at man kan betragte sig selv som 'elite', fordi man har ambitioner med sin sport, og fordi den har en central betydning for én, uden at det nødvendigvis betyder, at andre betragter én på samme måde.

Hvem er de piger, vi har interviewet?

I forbindelse med projektet 'Gode idrætsmiljøer for piger' har vi løbende og af flere omgange interviewet 25 piger (som minimum to piger fra hver af de ti sportsgrene, der er en del af projektet). Pigerne er henholdsvis elite- og breddeudøvere i den forstand, at nogle træner et par gange om ugen og har tid til andre aktiviteter ved siden af sporten, mens andre overvejende har tid til sport og skole, idet der er en stor træningsmængde og høje ambitioner med sporten. I de citater, der præsenteres løbende i bogen, vil pigerne være anonymiserede, hvilket vil sige, at vi hverken angiver deres navne eller hvilken sportsgren, de repræsenterer, men kun hvilken klasse, de går i.

Er der tale om en ungdoms- eller kønsproblematik, når sporten vælges fra?

Det kan vi næppe give et fyldestgørende svar på, men for at nuancere debatten har vi foretaget en komparativ analyse af henholdsvis piger og drenge i svømning og fodbold (på baggrund af det samme spørgeskema),

samt interviewet nogle drenge, der går i gymnasiet og spiller henholdsvis fodbold og håndbold på henholdsvis bredde- og eliteniveau. Vi vil undervejs i bogen referere til nogle af de forskelle og ligheder, vi har iagttaget. Som eksempel herpå ser vi, at piger og drenge motiveres af det samme i sporten: de gerne vil udvikle sig og blive bedre! Af forskelle ser vi f.eks., at de adspurgte piger i højere grad end drengene angiver at opleve et forventningspres fra sig selv.

Hvis du er interesseret i at læse mere om forskelle og ligheder blandt drenge og piger, end vi fremhæver i denne bog, kan vi henvise til det separate hæfte: "Hverdag, sport og alle de andre ting: piger og drenge – er der forskel?"³.

³ Hæftet bliver tilgængeligt i foråret 2018, og vil kunne findes på www.cur.nu







DEL 1

Ung i 2010'erne

DEL 1

UNG I 2010'ERNE

"I dagens Danmark bliver der lagt meget vægt på, at unge har fritidsaktiviteter og venner. Vi skal have et socialt liv og leve i nuet [...] Allerede fra 8. klasse har valg af ungdomsuddannelse og sågar valg af videregående uddannelse været en tung sky over vores hoveder."

(9. klassepiger i debatindlæg Politiken 2017)

Man skal have fritidsaktiviteter, være social og leve i nuet. Men samtidig skal man også forholde sig til fremtiden. Citatet af disse to 9. klassepiger taler ind i en tendens, hvor man bekymrer sig om at blive til noget, mens man glemmer at blive til nogen, for *"vi har travlt med at få vores liv på plads, inden vi fylder 25, men glemmer i farten at få styr på os selv"*, som en tredje pige udtrykker det (kronik i Information 2014).

I denne første del af bogen vil vi kort introducere til de vigtige "rammevilkår" for ungdomslivet, man som træner, eller anden voksen i relation til unge piger, skal være bevidst om, når man arbejder med denne målgruppe:

- Det store flertal af piger er meget ambitiøse og føler sig pressede til at præstere i flere arenaer i deres liv. Sporten skal ses som én af de mange bolde, de skal forsøge at holde i luften.
- De unge piger er i en livsfase, hvor deres hjerne er under ombygning hvilket betyder, at de ikke altid har helt styr på følelsesmæssige reaktioner, overblik i det store perspektiv, eller de kan have svært ved at træffe beslutninger.

Det er ikke meningen, at trænerne hverken skal være uddannelsesvejledere eller psykologer. Det er dog vigtigt, at man har et minimum af viden og forståelse for, hvad der er på spil for de unge piger uden for sporten, fordi det helt naturligt har indvirkning på dem i sporten. Vi introducerer først til, hvad det vil sige at være ung ud fra et samfundsmæssigt perspektiv, for derefter at

se nærmere på, hvad det vil sige, at en teenagehjerne er under udvikling, og hvordan vi kan se det i praksis i arbejdet med unge.

'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. klassepiger 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. Pigerne 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).

Når vi taler om udvikling og ændringer i vores samfund og kultur, ser vi i høj grad ændringer i rammerne omkring ungdomslivet. Konkurrencestatens reformer rammer i særdeleshed unge. Der kan eksempelvis peges på en ny folkeskolereform, der har gjort indhug i den 'frie fritid', løbende reformer af såvel ungdomsuddannelser som videregående uddannelser, hvor ændrede adgangskrav, fælles grundforløb og det såkaldte uddannelsesloft på de videregående uddannelser er realiteter, unge skal forholde sig til.

Gruppen af unge anno 2018 omtales som 'generation præstation'. Der er tale om en gruppe af unge, der ved, at man skal præstere for at lykkes, og at det er op til én selv at sørge for, at det sker (Nylandsted 2016).

Der udskrives i dag stadig mere antidepressiv medicin til unge, ligesom antallet af unge, der diagnosticeres med stress stiger (se bl.a. Petersen 2016, Nylandsted 2016, Perski & Rose 2010). Et studie viser, at især pigerne er hårdt ramt, og vurderingen lyder, at hormonelle ændringer hos pigerne sammen med sociologiske og samfundsmæssige forhold spiller ind på dette forhold. Der peges på, at unge er *"meget pressede i deres*

hverdag, og at der er rigtig mange krav til dem i en periode af deres liv, hvor de er mest følsomme" (Damløv, Peder- sen & Olsgaard 2017). Når man som ung hele tiden har ansvaret for at skabe sig selv og knokle for at være en vinder, bliver presset stort, og det går ud over trivslen og de unges velbefindende (Rasmussen 2016).

Er præstationskrav en "pige-ting"?

De krav om kontinuerlig optimering, der ses i præsta- tionssamfundet omfatter både piger og drenge, men der synes 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 kunne 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. Gennemgående i mange unge pigers mentalitet er perfektionisme, behov for kontrol og en såkaldt præstationstrang (Perski & Rose 2010). Andre studier ser tendenser til, at piger i højere grad end drenge har høje forventninger til sig selv, at de er mere kritiske over for deres arbejde og vil gøre det bedre, end de egentlig kan (Grube Juul & Øster- gaard 2016).

En konsekvens af disse tendenser er ifølge flere studier, at pigernes oplevelse af 'generel trivsel' er faldende (Ottosen m.fl. 2014), hvilket eksempelvis kan ses i, at andelen af 15-årige piger, der i 'Skolebørnsunder- søgelsen 2014' angiver at have 'høj livstilfredshed', er faldet fra 30 pct. i 2002 til 19 pct. i 2014 (Due m.fl. 2015).

Det er vigtigt for os at pointere, at denne bog ikke har et formål om hverken at fortælle, at det er "synd" for

pigerne, eller at de skal hjælpes til at få det bedre. Formålet med bogen er at udbrede et indblik i og en forståelse for den hverdag og kultur, som de unge piger er en del af. Vores overordnede indtryk af pigerne er, at de har høje ambitioner, fordi de beskæftiger sig med noget (skolen og sporten), der betyder noget for dem, og som de kan lide at bruge tid på og dygtiggøre sig i. Der er dog ingen tvivl om, at de på nogle områder presser sig selv hårdt. Men på trods af det, er idrætten alligevel det sted, hvor de angiver, at de trives bedst. De har gode venner (især i sporten), forældre, der hjælper dem, og trænere der ønsker det bedste for dem.

Foreningslivet tilbyder tilstede- værelse i en tid, hvor der i højere grad stilles krav til tiltideværelse

Tidligere var *tilstedeværelse* en forudsætning for interaktion mellem mennesker, men sådan er det ikke længere. Med smartphones og sociale medier kan man interagere og være nærværende med mennesker langt væk. Det er bare et nærvær, der udspiller sig i tid i stedet for i rum. Vi har således bevæget os i retning af det, Søren Schultz Hansen omtaler som 'tiltideværelse' som den afgørende præmis for at interagere. Det, at vi kan være sammen uden fysisk at være sammen, er med til at ændre ungdomslivet (Schultz Hansen 2015). **Dermed får foreningslivet en** potentielt anderledes og måske mere **betydningsfuld plads**, som det sted, hvor venskaber (med fysisk nærvær) udfoldes i mere traditionel forstand. Derudover bliver sporten også det sted, der tilbyder længere off- line-tid, når man er til træning, kamp, stævner mv.



HJERNENS UDVIKLING I TEENAGEÅRENE - 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 en teenager eller arbejder med unge på den ene eller anden måde. 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 afsnit 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, har svært ved at koncentrere sig, ikke kan overskue sit skolearbejde, glemmer at gå tur med hunden efter skole 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 teenagehjernens (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 adfærd ændringer, 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).

Typiske konsekvenser af teenagehjernens 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)

Teenageres følelseskontrol

Menneskets emotionelle kontrol reguleres af frontallapperne og modnes med årene frem til midt 20'erne. Årsagen til emotionelle udbrud, der for udenforstående kan synes større end situationens alvor berettiger til, er, at teenagere reagerer følelsesmæssigt, inden de når at regulere eller sætte ord på deres følelser (Rønhovde 2011).

Unge har brug for voksne, der fungerer som deres pandelap

- Når der er indvendig ombygning, kræver det struktur udefra!

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?' osv. 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 unges og voksnes hjerner, mens de så på billeder af forskellige ansigtsudtryk. Studiet indikerer, at mens unge stort set kun bruger de områder i hjernen, der har direkte relation til det følelsesmæssige, bruger voksne desuden frontallapperne, hvorved de i situationen også benytter sig af vurdering og styring. Dette kan forklare nogle af de situationer, hvor den unge tror, at den voksne er vred, skuffet eller lignende, selvom dette ikke er tilfældet. Det er altså essentielt for den voksne at sørge for, at budskaber ikke fejltolkes, 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).

I bogens del 3 vil vi præsentere en række bud på, hvad du konkret kan være opmærksom på og gøre i arbejdet med unge, for at imødekomme nogle af de potentielle udfordringer, der kan opstå i samarbejdet med unge.

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 piger. De fleste trænere, som vi har interviewet, har indtryk af, at pigerne har styr på deres hverdag med træning, planlægning af skolearbejde osv. Men derfor kan der godt være kaos oppe i hovedet på dem. Unge i 2010'erne er konstant udfordret af ydre stimuli (sociale medier, diverse fællesskaber mv.) og krav fra sig selv såvel som "systemerne", som de er en del af (studieretningsvalg, fremdriftsreform, uddannelsesloft 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 færdigudviklede. 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, vi har præsenteret her, kan bidrage til en mere helhedsorienteret forståelse af, hvad det vil sige at være ung i 2010'erne (Rydahl 2014).

Med denne korte introduktion til rammerne omkring ungdomslivet (emnets størrelse taget i betragtning), har vi et fundament på plads til at kunne dykke nærmere ned i, hvad der er på spil for unge piger, der har sport som en central del af hverdagen.



A photograph of three female swimmers in a pool. The swimmer in the center is wearing a colorful, patterned swimsuit and a white swim cap with goggles on her forehead. She is looking to the left. The swimmer to her right is wearing a blue swimsuit and a white swim cap with goggles on her forehead. She is looking down. The swimmer to the far left is partially visible, wearing a blue swimsuit. The background shows a window with a white frame.

DEL 2

Hverdagsliv, sport,
perfektionisme og
forventninger

UNGE PIGERS HVERDAGSLIV MED SPORT OG SKOLE SOM CENTRALE ARENAER

Idræt er blot én blandt mange arenaer i pigernes liv – og høje ambitioner er den røde tråd!

I bogens første del har vi skitseret, hvilke samfundstendenser, unge anno 2018 lever i og med. Her er tale om en udpræget præstationskultur, som vi kender fra sportens verden – men som ikke længere kun hører sporten til. Det gælder i dag om at præstere på mange af livets arealer, hvilket de unge i folkeskolen allerede i høj grad er bevidste om.

Ved siden af krav om konstant udvikling og optimering af præstationer i både skolen og sporten, er det også vigtigt at prioritere sociale relationer. 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 denne del af bogen, der i første omgang vil tegne et billede af, hvordan pigernes hverdag ser ud, og efterfølgende hvordan de prioriterer forskellige aktiviteter. Derudover vil vi give et indblik i, hvordan pigerne oplever det at være perfektionistiske og hvordan de oplever forventninger fra sig selv og fra deres omgivelser.

HVILKE AKTIVITETER FYLDER I HVERDAGEN – OG HVOR MEGET FYLDER DE?

“Lige nu spiller vi begge to U16 på højt niveau, men det er slut til sommer. Så skal vi i 9. klasse, og så har vi ikke længere tid til at bruge så meget tid på vores idræt [...] Det har vi også allerede sagt til vores træner.”
(piger, 8. klasse)

Træning, afleveringer, stævner, lektier, shopping, fritidsjob, Netflix, fester, venner... Der er mange bolde i luften, og der skal en del planlægning til, før tingene går op i en højere enhed.

Selvom der er mange aktiviteter at se til, er pigerne ikke i tvivl om, at skolen er den helt centrale arena i deres liv. Det er den arena, som de opfatter som den afgørende for deres fremtid. Det behøver dog ikke at betyde, at ambitioner inden for både uddannelses- og fritidsarenaen ikke kan kombineres som i tilfældet med de to elever i 8. klasse (se citat), der allerede på forhånd har valgt sporten fra, når de skal i 9. klasse. Det, som det kræver, er planlægning og nogle klare prioriteringer af ens øvrige tid ved siden af skolen.

Hvor meget fylder sport i hverdagen?

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). For at opnå resultater kræves mere og mere dedikation til sporten, hvilket efterlader begrænset tid til øvrige dele af ungdomslivet uden for sporten.

Nogle sportsgrene har tradition for flere ugentlige træningspas og -timer end andre. Svømning, kajak, atletik og idrætsgymnastik er nogle af de sportsgrene, der stiller størst krav til antal ugentlige træningstimer. 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 sportsgrene med bold (håndbold, fodbold, volleyball, badminton) træner man typisk 3-5 gange ugentligt og har kamp i weekenden. I nogle sportsgrene skal der præsteres hver uge, hvis man f.eks. har kamp i weekenden, mens der i andre sportsgrene skal præsteres på bestemte tidspunkter af sæsonen, alt efter hvornår konkurrencer og stævner ligger. Pigernes "idrætsvirkeligheder" er altså meget forskellige, når det gælder mængden af træning eller hvor ofte, de for alvor skal præstere og yde deres bedste for holdet eller individuelt til stævner.

Hvis vi ser på, hvor meget aktiviteten 'træning' fylder i et ugeprogram, angiver hver tredje pige at bruge 10-15 timer ugentligt, mens hver femte pige bruger 20+ timer. Hvis vi laver et skel mellem de piger, der angiver at være henholdsvis elite- og breddeudøvere, ses (måske ikke overraskende) en tendens til, at eliteudøvere ugentligt bruger flere timer på træning end breddeudøvere, der typisk træner 1-10 timer ugentligt.

Man kan dog ikke alene ud fra træningstimer afgøre, om en udøver dyrker idræt på bredde- eller eliteniveau. Der vil være idrætsgrene som f.eks. cheerleading, hvor man i udgangspunktet kan klare sig med en ugentlig træningsmængde på 10 timer eller derunder, og være blandt de bedste i landet, mens en "almindelig" svømmer uden at være på topniveau på nationalt plan omvendt kan træne 15+ timer ugentligt (for nærmere uddybning, se introduktion til bogen).

En anden faktor, der har indflydelse på, hvor meget træning fylder i hverdagen, er hvilken klasse, man går i, for jo ældre man bliver, jo flere træningstimer.

Men det at gå til sport kræver mere tid end blot den tid, man bruger i forbindelse med sin træning. For mange boldspilsudøvere er der kamp næsten hver weekend – hvis ikke flere på én weekend, fordi de f.eks. både spiller kampe for deres eget U16-hold og derudover spiller med på U18- eller seniorholdet, som er tilfældet i nogle sportsgrene.

For andre typer af sportsgrene er der måske kun konkurrencer eller stævner hver anden måned eller et par gange om året, men fælles for de forskellige sportsgrene er, at det er til kamp, stævne og konkurrence, at man skal vise, hvad man kan, og hvad man har trænet på hjemme på træningsbanen eller i hallen. Knap 60 pct. angiver, at de ugentligt har kamp/konkurrence. Hver fjerde pige konkurrerer 1-3 gange om måneden, mens restgruppen har en konkurrencefrekvens på mindre end én gang om måneden.

Således fylder sporten altså forskelligt i hverdagen for pigerne, hvilket er forventeligt, når de repræsenterer forskellige niveauer og sportsgrene med hver deres kultur, træningsintensitet mv. I det næste vil vi se nærmere på andre aktiviteter, der fylder i hverdagen, hvoraf skolen er den, der fylder mest.

Hvor meget fylder skolen udover tiden på skolebænken?

Hvor meget fylder skolearbejde i fritiden, og hvad sker der med mængden af skolearbejde i overgangen fra folkeskolen til ungdomsuddannelserne?

Det generelle billede er, at 'dag-til-dag'-lektier fylder en del, uanset om man går i folkeskole eller på en ungdomsuddannelse. For hele 85 pct. af pigerne er det 'hver dag' eller 'flere gange om ugen', at der er lektier, der skal laves i fritiden.

Afleveringer er dog den del af skolearbejdet, som fylder mest i fritiden. Over halvdelen af pigerne (55 pct.) bruger ugentligt op til tre timer på afleveringer, 29 pct. bruger 3-5 timer, mens de resterende 16 pct. bruger mere end 5 timer på afleveringer hver uge.

I lighed med 'dag-til-dag'-lektier sker der en markant stigning i antal timer, der bruges på afleveringer blandt de piger, der går i gymnasiet, sammenlignet med de piger, der går i folkeskole. Ca. 25 pct. af pigerne i 7.-8. klasse bruger tid på skolearbejde i deres fritid 'hver dag', mens denne andel stiger til henholdsvis 77 pct. i 2.g og 69 pct. i 3.g. Størstedelen af pigerne i folkeskolen angiver, at de bruger 1-3 timer på afleveringer på ugentlig basis, mens størstedelen af pigerne i 1.g og 3.g bruger 3-5 timer pr. uge. 2.g, hvor 74 pct. bruger 5-9 timer ugentligt, er det klassetrin, hvor der bruges flest timer på afleveringer.

Hvis man gerne vil fastholde flere piger i idrætten, er det essentielt, at der er en forståelse for, at idrætten for mange piger får en anden betydning, når de starter på en ungdomsuddannelse, og at den dermed prioriteres anderledes, end den måske gjorde i folkeskolen. Ungdomsuddannelsen er for det store flertal af pigerne den vigtigste arena i deres liv. Det betyder ikke, at idrætten betyder mindre for dem - der er bare noget andet, der bliver vigtigere. I stedet for at lave individuelle aftaler med enkeltpersoner som løsning på sådan en udfordring, foreslår vi, at der laves **strukturelle løsninger**.

Eksempelvis kunne man som klub beslutte, at alle udøvere får reduceret træningsmængde i den første periode af skoleåret, når de starter på deres ungdomsuddannelse. Se mere i del 3.

For at få en forståelse af, hvorfor der bruges flere timer på afleveringer end lektier, har vi spurgt pigerne selv, og en af pigerne svarer således:

"Altså jeg tror – for mig, jeg bruger også mere tid på en aflevering, end jeg gør på en lektiemængde, der er lige så stor. Fordi jeg tror, at afleveringen, den påvirker også den karakter, man får. Ikke at lektierne ikke gør, men hvis man er dygtig, så er det ofte mundtligt, at man kan forklare sig ud af det."

(pige, 9. klasse)

Der er generelt bred enighed om den pointe, der rejses her: at afleveringer prioriteres højt, fordi man får karakterer for dem, og fordi det har en direkte indflydelse på årskaraktererne i de respektive fag.

Drenge og piger

45 pct. af pigerne angiver, at de laver lektier 'hver dag en enkelt time' eller 'hver dag flere timer', hvor det samme kun gælder for 29 pct. af drengene.

Er der tid til venner, fritidsjob og afslapning?

Hvad er der ellers på ugeprogrammet udover sport og skole? Vi har valgt tre centrale aktiviteter ud, som også fylder for de fleste af pigerne:

- Øvrige faste fritidsaktiviteter
- Fritidsjob
- Fysisk samvær med venner (både venner og veninder, og både i og uden for sporten)

Øvrige faste fritidsaktiviteter: Hver fjerde pige kombinerer deres idræt med andre fritidsaktiviteter, mens de resterende 75 pct. ikke går til fritidsaktiviteter, der kræver kontinuerligt fremmøde. Ikke overraskende er det overvejende breddeudøvere, der angiver at have tid til også at dyrke andre aktiviteter ved siden af sporten.

Fritidsjob begynder at fylde i ugeskemaet, når man fylder 13 år. Ca. 30 pct. af eleverne i 7.-9. klasse har et fritidsjob, mens andelen stiger til 65 pct. på ungdomsuddannelserne (Grube Juul & Østergaard 2016; Willer & Østergaard 2017). Ca. hver tredje pige fra denne undersøgelse har fritidsjob plottet ind i kalenderen minimum én gang om ugen (34 pct.), mens de resterende 66 pct. ikke har et kontinuerligt fritidsjob.

Tendensen er, at breddeudøverne i højere grad end eliteudøverne har tid til et fritidsarbejde. De piger, der går i gymnasiet, og særligt de piger, der går i 3.g, angiver at bruge mere tid på fritidsjob sammenlignet med de yngre udøvere. Til sammenligning angiver 18 pct. af pigerne i gymnasiet i denne undersøgelse, at de har et fritidsjob mod 63 pct. af gymnasiepiger helt generelt (Willer & Østergaard 2017).

Pointen er altså, at fordi sporten er valgt til, er der for de fleste af pigerne andre aktiviteter, der må vælges fra – fritidsjob og andre faste fritidsaktiviteter.

Fysisk samvær med venner: Når vi ser på, hvor meget tid, der er til fysisk samvær med vennerne, er knap hver fjerde pige sammen med venner 'hver dag' eller 'flere gange om ugen', mens knap 40 pct. af pigerne er sam-

men med vennerne én gang om ugen. Ca. 25 pct. ser stort set aldrig deres venner udover i skolen og i ferierne, hvilket igen lader til at være en konsekvens af, at pigerne prioriterer deres sport og skolearbejde højt. Også her er tendensen, at eliteudøverne sjældnere har tid til at se deres venner ved siden af sporten og skolen. Det samme gør sig gældende for de piger i undersøgelsen, der går i gymnasiet. I særdeleshed angiver pigerne i 3.g, at de sjældent har tid til at se deres venner.

En gennemgående pointe blandt pigerne er, at holdkammeraterne er ens gode venner. De oplever, at det er nemmere at finde tid til at se vennerne fra sporten i fritiden, end det er at finde tid til andre venner, fordi de har samme rytme i hverdagen med træning og kamp/stævner.

I næste afsnit vil vi kigge nærmere på, *hvordan* og *hvorfor* pigerne prioriterer, som de gør, i deres hverdag.



PIGERNES PRIORITETER I HVERDAGEN

"Det er sjældent, der står 'slap af' på den der 'to do'-liste."

(pige, 9. klasse)

Lønket om at få en forståelse af, hvordan unge piger prioriterer forskellige aktiviteter i deres hverdag, har vi bedt de piger, vi har interviewet, om at prioritere 11 forskellige aktiviteter: *fest, aflevering, tid til familie, tid til venner, lektier, vigtig kamp/stævne, træning, slappe af, mindre vigtig kamp/stævne, bryllup/konfirmation, familiefødselsdag.*

Tendensen er tydelig: pigerne prioriterer skolen og sporten højest. Aflevering og vigtig kamp/stævne har gennemgående den højeste prioritet.

Skolen (og i nogen grad sporten) er ikke til forhandling

Når pigerne skal forklare, hvorfor skolen står højt på deres liste, er det med argumentet om, at *"det er vigtigt at komme ud med et godt skolebevis, som man kan bruge til noget"*, og at *"skolen i sidste ende er det vigtigste, og det er det, du skal bruge til noget"*, som en pige i 9. klasse udtrykker det. I pigernes optik er skolen ikke til forhandling.

Pigerne er ligeledes enige om, at aktiviteter omkring sporten prioriteres højt. Mange af pigerne skelner ikke mellem, om en kamp eller et stævne er mere eller mindre vigtigt, for som en pige i 9. klasse udtrykker det, så er det sådan, at *"lige meget hvad, så skal man til stævner ... Det kan man ikke sige nej til. Det er bare sådan en uskrevet regel"*.

Det samme gælder for træning, der ifølge flere af pigerne er altafgørende for, at man klarer det godt til kamp eller stævne.

Tid til venner og familie er også vigtigt - men der mangler tid

De mere sociale aktiviteter som tid med venner og familie og deltagelse i festlige begivenheder som f.eks. konfirmationer prioriteres generelt lavere end sport og skole. Pigerne forklarer, at det ikke er fordi, at sociale aktiviteter ikke betyder noget for dem, men tiden er ikke til det, og med tilvalget af sporten bliver konsekvensen ofte, at sådanne ting må vælges fra:

"Jeg har allerede sagt 'nej tak' - jeg har jo truffet et valg om sporten."

(pige, 1.g)

Selvom pigerne accepterer dette vilkår, og familie og venner forstår det, så påvirker det alligevel pigerne, når de må takke nej til ting:

"Altså jeg har dårlig samvittighed hele tiden over det! Også selvom de kan forstå det."

(pige, 9. klasse)

Pigerne vil altså gerne være sammen med deres venner og familie i fritiden. Når pigerne ikke deltager i sociale aktiviteter, skal det ikke forstås som manglende lyst, men snarere som et vilkår ved tilvalget af sporten.

Fester kan komme senere i livet

De fleste af pigerne placerer fester og afslapning nederst på deres prioriteringsliste.

Én af de ting, som specielt de yngste af pigerne samt eliteudøverne er bevidste om, at de går glip af, er festerne. De yngste af pigerne giver udtryk for, at fester ikke er noget, der tiltaler dem endnu, selvom klassekammeraterne måske er begyndt på det.

De piger, der går i gymnasiet, oplever, at fester har en stor betydning rent socialt. De vil derfor gerne deltage til gymnasiefesterne i det omfang, det kan lade sig gøre. Her ses et skel mellem elite- og breddeudøvere, hvor elitepigerne tager tidligt hjem fra festerne uden at drikke alkohol, fordi de enten skal træne eller spille kamp/til stævne dagen efter, mens breddeudøverne i højere grad vurderer fra gang til gang, om det er en god idé at indtage alkohol til festerne:

"Hvis jeg ved, jeg skal til konkurrence om 14 dage, så ville jeg jo ikke gøre det (indtage alkohol til fester red.), for så ville jeg komme i dårlig form - eller det forestiller jeg mig i hvert fald. Det ville jeg ikke. Men alligevel prioriterer jeg det rimelig højt, for jeg synes også, det er vigtigt at komme ud og hygge sig. Jeg vil ikke lade det komme i vejen for træning. Jeg vil bare gøre det, fordi jeg synes, det er hyggeligt i fritiden."

(pige, 9. klasse)

De piger, der vælger fester (og især alkohol) fra, synes ikke at have et problem med denne prioritering, for som denne pige forklarer, er det noget, der kan komme senere i livet:

"Min veninde og jeg, vi sad faktisk i saunaen her forleden dag og talte om det der med, at der var mange, der stoppede, fordi de hellere ville det der med at feste og sådan. Men jeg synes egentlig, jeg har hele livet til det [...] Det er noget, man kan gøre, når man bliver lidt ældre. Det behøver ikke at være lige nu."

(pige, 9. klasse)

Der er ikke tid til afslapning - for man har hele tiden dårlig samvittighed over et eller andet

Når pigerne forklarer, hvorfor afslapning for de fleste af dem står nederst på deres prioriteringsliste, er det fordi, de ikke har det store behov for afslapning, og der kan sagtens kan gå flere uger, uden at de slapper af for sig selv. Ellers er det ifølge pigerne én af de ting, man bare glemmer at prioritere i en hektisk hverdag, for *"det er sjældent, der står 'slap af' på den der 'to do'",* som en pige i 9. klasse udtrykker det. Hvis pigerne prioriterer afslapning i hverdagen, er det ofte med det fysiske formål, at kroppen skal have mulighed for at restituere.

Når pigerne fortæller om afslapning, får vi indtrykket af, at der skelnes mellem *afslapning* som det, du kan gøre i ferier, når der ikke er skolearbejde eller sport, og

små pauser i hverdagen. Sidstnævnte kan f.eks. være når de ser TV, film eller serier på Netflix. De forklarer, at det at se serier eller høre musik handler om at lade op mentalt, når de f.eks. skal omstille sig fra skole til træning, da det giver mulighed for at tænke på noget andet end lektier og træning:

"... det er egentlig tit sådan noget ligegyldigt noget, man ser. Det er ikke, fordi man bliver klogere eller noget... det føler jeg egentlig bare, så slapper jeg af."

(pige, 9. klasse)

Nok er disse pauser vigtige for pigerne i forhold til at kunne omstille sig og kunne følge med i den til tider pressede hverdag, de kører. Men der er uundgåeligt forskel på den form for pause, der er mellem to aktiviteter (den pause, hvor man ser Netflix), og den form for pause, hvor du mentalt får trukket stikket helt ud og laver ting, som du ikke plejer at have tid til: f.eks. at se flere af sine venner, være sammen med familien, rydde op i sine ting, sove længe mv.

Mentale pauser er vigtige

Det er vigtigt for ens trivsel og velbefindende på den lange bane, at man er i stand til at sætte sig ned uden at ordne noget og uden at have dårlig samvittighed over det (Nylandsted 2016).

Hvad ville der ske, hvis man lagde stævner og kampe søndage efter kl. 12.00?

Festkulturen fylder meget på ungdomsuddannelserne og er omdrejningspunktet for mange samtaler i løbet af ugen, og det er derfor også potentielt socialt ekskluderende ikke at kunne deltage. For mange piger er det en dilemma, om man kan deltage i fester eller ej, og det kan medvirke til, at mange af dem vælger at droppe sporten.

Men måske behøver der ikke at være en modsætning mellem fester og sport. "Modsatningen" opstår som regel i forbindelse med kampe og stævner lørdag eller tidligt søndag morgen – altså tidspunkter, der er svære at forene med, at man er kommet sent i seng. Denne udfordring kan i nogen grad løses ved, at der træffes en beslutning om at prioritere, at kampe og stævner for U16 og opefter primært spilles søndag efter kl. 12.00. Nogle vil måske indvende, at det er for store hensyn at tage, og at hvis man virkelig "vil det", så prioriterer man også at komme til kampe. Men virkeligheden er, at selvom pigerne rigtig gerne vil kampene og sporten, så prioriterer de langt hen ad vejen skolen højere, og festerne er for de fleste en integreret del af skolen, som man ikke "bare" vælger fra, hvis man gerne vil være en del af det store fællesskab.

Hvis man ønsker at beholde flere af pigerne i foreningsidrætten i denne aldersgruppe, bør man overveje at organisere aktiviteter således, at man minimerer de potentielle modsætninger mellem foreningsidræt og skole. Og det kan f.eks. ske ved at rykke ungdomskampe til søndage efter kl. 12.00.

Vi har spurgt pigerne, hvor ofte de oplever at kunne holde helt fri uden at have dårlig samvittighed over, at der er noget, de *burde* lave. Nedenstående tabel giver en indikation af hvor mange (eller få!), der oplever, at der er plads til at holde helt fri:

	Procent
Hver dag	1,8
Flere gange om ugen	10,0
Ca. en gang om ugen	29,1
Ca. en gang hver anden uge	14,7
Sjældent (f.eks. kun i ferier)	37,0
Aldrig	7,4

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)? (procent)

For knap 40 pct. af pigerne er denne form for afslapning noget, der kun sker sjældent, f.eks. i ferier, mens knap hver tiende aldrig oplever at holde *helt* fri. Ca. 30 pct. af pigerne oplever at have tid til at slappe helt af ca. én gang hver uge. Samlet set er det en stor gruppe på ca. 90 pct. af pigerne, der maksimalt ca. én gang om ugen oplever at kunne slappe helt af uden at have dårlig samvittighed over noget, man burde gøre.

Igen, og ikke overraskende, er det først og fremmest eliteudøverne, der har en oplevelse af kun 'sjældent' eller 'aldrig' at kunne slappe helt af. Kigger vi på hvilken klasse, pigerne går i, ser vi, at de piger, der går i gymnasiet i højere grad end pigerne i folkeskolen

angiver, at de kun 'sjældent' eller 'aldrig' oplever at kunne holde helt fri.

Drenge og piger

Ca. 45 pct. af drengene angiver, at de ca. en gang om ugen eller oftere kan holde fri og gøre lige, hvad de har lyst til uden at have dårlig samvittighed over noget, mens kun 29 pct. af pigerne svarer det samme.

En breddeudøver i 9. klasse forklarer, hvad det vil sige at have svært ved at give sig selv helt fri:

"... f.eks. i går, der vidste jeg – jeg havde hele tiden i baghovedet 'åh, du skal også lige lave styrke, ellers kan du ikke slappe helt af'. Og jeg var simpelthen bare så træt... så endte det med, det først blev klokken 22 eller sådan noget. Så det havde jo fyldt hele dagen i stedet for bare at kunne lægge sig og sige 'nu har jeg gjort alt' [...] Jeg har sådan nogle lister oppe i mit hoved, hvor jeg kan sætte flueben, for at det er godkendt. Det samme med lektier – jeg kan ikke slappe helt af, hvis jeg ved, jeg har lektier for."

Men hvorfor er det så sjældent, at udøverne oplever, at de kan holde helt fri? Ifølge dem selv er det fordi, de først kan slappe helt af, når de har lavet alt, der kan laves, og har helt "rent bord", men: "*så kommer der nogle ekstra lektier ind, og så bliver jeg måske presset igen, lige når jeg tror, at der er ro på*", som en pige udtrykker det. En anden pige gør det klart, hvad der er på spil



med disse overvejelser om ting, man *burde* gøre, når der er tid til overs:

"Jeg tror, det er fordi, man hele tiden har i baghovedet med lektier og det der med, at hvis man så har noget fritid, så skal man være sammen med nogen, man ikke har set i lang tid – familie eller sådan noget. Så man har hele tiden lidt dårlig samvittighed over et eller andet. Så skal jeg lige ordne det og det... så i ferier får man ordnet mange ting, og så til sidst kan man slappe af. Jeg kan feks. få dårlig samvittighed, hvis jeg ikke har været på plejehjemmet og besøge min farmor i lang tid."

(pige, 9. klasse)

Men hvornår er det så, at man *ikke* tænker på lektier eller på farmor på plejehjemmet? For den store gruppe af piger er det faktisk, når de dyrker sport, for det er her, at de har deres "frirum"!

Mønsteret i pigernes hverdag og prioriteringer er altså tydelig: skole og sport fylder en hel del for en stor gruppe af pigerne, og for mange betyder det, at der

er mindre tid til venner i fritiden, familie, fritidsjob mm. **Eliteudøvere bruger meget tid på deres sport, mens breddeudøverens ugeskema foruden sporten også fyldes op af andre fritidsaktiviteter** som feks. tid med venner og/eller et fritidsjob.

Pigerne i gymnasiet oplever generelt at være pressede på tid, hvilket forklarer, hvorfor mange piger ender med at vælge sporten fra – den arena, som de ikke ser en karrieremæssig fremtid i.

Når pigerne må vælge aktiviteter fra, er det ikke fordi, de ikke ønsker at være sociale uden for skolen, eller fordi de ikke har lyst til at tage med familien på ferie. Det handler i stedet om, at det er konsekvenser af det valg, de har truffet om, at sporten er en betydningsfuld del af deres liv, som de prioriterer højt, ligesom de prioriterer skolen.

I bogens del 3 vil vi præsentere nogle strukturelle modeller til, hvordan man som klub kan tænke i ændrede rammer omkring sportsaktiviteten for den gruppe af udøvere, der går i gymnasiet.



TEMA

PIGERNES TRIVSEL I SPORTSARENAEN

"Sporten er det mentale frirum fra der fløjtes i gang til slut!"

Med den mængde af tid, som pigerne bruger på deres sport, om det er to eller tolv gange ugentligt, kan det opleves som en stressfaktor, hvis man er i en presset periode og har svært ved at koble fra:

"Det kan godt være en stressfaktor at vide, at man skal nå at træne tre timer i dag, man skal i skole, og man skal også nå at lave to timers lektier... Og så skal man også lige et eller andet, når man kommer hjem. Så at vide, at man skal det her (sporten red.), er en lige så stor stressfaktor som at vide, at man skal lave lektier."

(pige, 9. klasse)

Pigerne forklarer dog også, at sporten samtidig er et frirum, forstået således, at lige så snart man er der, lægger man tankerne fra hverdagen væk. Tankerne omkring sporten og de ting, der skal ordnes før og efter træning, kan altså opleves som stressende, men det er ikke sportsaktiviteten i sig selv, der er stressende - tværtimod.

"Sporten er det der rum, hvor tankerne kan gå lidt frit. Hvor man bare kan lade være med at tænke så meget, eller... jo, 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)

Dette perspektiv med sporten som en afstressende arena stemmer overens med en anden undersøgelse, der har fundet, at gymnasieelever oplever deres fritidsaktivitet og gymnasiet som to adskilte arenaer, hvor den ene (fritidsaktiviteten) giver luft og overskud til bedre at kunne håndtere den anden (skolen) (Grube & Østergaard 2010).

SPORTEN ER DET STED, HVOR PIGERNE TRIVES BEDST

For at få en indikation af, hvordan pigerne trives, har vi spurgt ind til henholdsvis deres generelle trivsel, trivsel i skolen og trivsel i sporten. Pigerne har krydset af fra 1 til 10, hvor 10 betyder, at man har det bedst tænkelige liv for én:

	Generel trivsel	Trivsel i skolen	Trivsel i sporten
1	0,2	0,6	0,5
2	0,8	1,4	0,8
3	1,4	1,4	2,0
4	2,7	3,6	3,6
5	6,5	7,9	5,0
6	11,3	12,7	8,5
7	23,9	23,5	18,0
8	34,6	26,8	28,1
9	14,8	15,6	23,1
10	3,9	6,5	10,6

Hvordan føler du, at du har det for tiden på en skala fra 1-10, hvor trin 1 betyder det værste tænkelige liv for dig, og 10 betyder, at du har det bedst tænkelige liv for dig? ... til træning? ... i skolen? (procent)

Hvis vi ser på de tre højeste vurderinger (8-10) af pigerens trivsel, ser vi følgende fordeling:

- Generel trivsel: vurdering 8-10: 53,3 pct.
- Trivsel i skolen: vurdering 8-10: 48,9 pct.
- Trivsel i sporten: vurdering 8-10: 61,8 pct.

Her ser vi altså, at ca. 60 pct. vurderer deres trivsel i sporten som 'rigtig god' (8-10), hvilket indikerer, at sporten, hvad angår trivsel, har en positiv indflydelse på pigerne, selvom de til tider oplever det som stressende at skulle afsted til træning eller stævne.

Træning er noget, pigerne ser frem til

I forsøget på at "tage temperaturen" på pigernes oplevelse af hverdagen i foreningslivet, har vi spurgt ind til, om de generelt glæder sig til at komme til træning, hvilket er tilfældet for det store flertal af dem. Ca. 30 pct. angiver, at de altid glæder sig, mens ca. 60 pct. af pigerne oftest glæder sig. Der er dog en mindre gruppe på 14 pct., som ikke har de samme forventninger til at komme til træning, og derfor sjældnere glæder sig til at komme afsted.

Vi har bedt alle pigerne om at forholde sig til, hvad der kan være årsag til, at man *ikke* glæder sig til at komme til træning, og her ser vi følgende:

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

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

For mere end 40 pct. af alle pigerne er det tankerne om det andet, man skal nå, der fylder for meget, og det er som enkeltstående årsag den primære grund til, at pigerne ikke glæder sig til træning. Når vi ser på, hvad vi tidligere har erfaret omkring alle de ting, der skal passe ind i ungdoms- og hverdagslivet, er det ikke overraskende, at det netop er *tiden*, der er udslagsgivende

i forhold til, om pigerne har glæden og overskuddet til at komme til træning.

Derudover fremgår det af pigernes svar, at hver femte af alle pigerne oplever, at det, at man er bange for at lave fejl, har en negativ indvirkning på, om de glæder sig til træning. Endnu en interessant årsag, som tilsyneladende påvirker 15,5 pct. af pigerne er, at træningen er for useriøs.

I bogens del 3 kan du læse mere om, hvad du konkret som træner kan gøre for at justere på nogle af de forhold, der kan være årsag til, at pigerne ikke glæder sig til træning. Der er eksempelvis forslag til, hvordan man kan arbejde med, at fejl ikke opleves som et tegn på, at man er mislykket med noget men derimod som et tegn på, at man *lærer* noget.

Drenge og piger

- 17 procentpoint flere drenge end piger glæder sig altid til at komme til træning.
- 32 procentpoint flere piger end drenge er enige i, at tankerne om det andet, de skal nå uden for sporten, fylder så meget, at det kan være en grund til ikke at komme til træning.

Hvad betyder 'procentpoint'?

Procentpoint angiver en ændring i procentstørrelser, dvs. forskellen mellem to procentsatser. Hvis man f.eks. siger, at trivslen er steget fra 80 pct. til 90 pct., så er den steget 10 procent-point (pp).



PERFEKTIONISME OG SELVKRITIK

"Jeg tror, at hvis jeg var lidt mindre perfektionistisk, så ville jeg være meget mere tilfreds med mig selv."

(pige, 9. klasse)

I dette afsnit vil vi forsøge at blive klogere på, i hvor høj grad de unge piger mener, at de er perfektionistiske omkring de ting, de laver, og i hvor høj grad de oplever at være selvkritiske. I første omgang vil vi dog introducere til perspektiver på perfektionisme for at tegne et billede af, hvornår perfektionisme og selvkritik kan betragtes som henholdsvis positive og negative mentale kvaliteter.

DET PERFEKTE ER BLEVET DET NORMALE

"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: 17).

Sådan beskriver Lone Ross Nylandsted¹, 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, at det perfekte efterstræbes. Der findes en lang række af artikler og 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 uhenigtsmæssig selvkritik og mistriivsel.

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. Der, hvor graden af perfektionisme kan tippe over og blive uhensigts-

mæssig, er, når en person ikke formår at nyde sine arbejdsprocesser eller lader sig slå ud af, at noget ikke lykkes efter hensigten.

Man ved, at personer med høj grad af perfektionisme stræber efter fejlfrihed og sætter (meget) høje standarder for egne præstationer, ligesom de har tendens til overdrevne kritiske vurderinger af, hvad de præsterer (Stoeber & Rambow 2007). Omvendt, 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, indtil den mestres perfekt – og gerne lidt ekstra.

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:

• **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 mistriivsel 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

¹ Lone Nylandsted er uddannet læge med speciale i psykologiske og sociale aspekter i relation til sundhed

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).

I det følgende skal vi kigge nærmere på, hvordan de unge piger selv oplever karaktertrækket 'perfektionisme', der ifølge mange af de pigetrænere, vi har snakket med, er en begrænsende faktor for pigernes udvikling.

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

(træner)



HVORDAN OPLEVER DE UNGE PIGER 'PERFEKTIONISME'?

“Man vil egentlig bare gøre det godt altid!”

(pige, 9. klasse)

Vi vil i det følgende afsnit forsøge at blive klogere på, dels om det at være perfektionistisk er noget, pigerne kan genkende med udgangspunkt i de perspektiver på perfektionisme, som vi netop har præsenteret, og dels hvad de selv tænker om det at være perfektionistisk. I tabellen kan du se pigernes egen vurdering af, hvorvidt de oplever sig selv som henholdsvis perfektionistiske og selvkritiske:

	<i>Jeg er overvejende perfektionistisk omkring de ting, jeg laver.</i>	<i>Jeg oplever mig selv som selvkritisk</i>
I høj grad	40,7	33,5
I nogen grad	47,7	40,7
I mindre grad	10,7	21,0
Slet ikke	0,9	4,8

I hvor høj grad føler du, at følgende udsagn passer på dig? (procent)

I tabellen ser vi, at kun 1 pct. af pigerne 'slet ikke' oplever sig selv som værende overvejende perfektionistisk omkring de ting, de laver, mens det omvendt er en egenskab, som knap 90 pct. i høj eller nogen grad genkender ved sig selv. Det ser således ud til, at det at være perfektionistisk i en eller anden form er et udbredt karaktertræk blandt de unge piger.

Når vi spørger pigerne, hvad perfektionisme er for dem, og hvornår de kan opleve at være perfektionistiske, svarer 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 forklarer 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)

Hvad forstår pigerne ved perfektionisme?

- "... Det handler om at yde ens bedste, hvor alt skal være perfekt, og der ikke er noget, der må være forkert."
- "... at alt skal være i orden, så der ikke er noget at sætte en finger på."
- "... at gøre det så godt, som man overhovedet kan, og måske endda prøve at gøre det lidt bedre, end man egentlig kan."

Det handler om ikke at være middel

"Pigerne i min klasse siger, de hader at få 7. Det er den der middelmådige præstation – det gider de ikke. Hvis vi lige har fået standpunkt, og de ser det der 7-tal, så synes de, det er træls. Så ville de næsten hellere have 02, for det der med at være middel, det gider de ikke. Det er skørt. Det er jo heller ikke helt rigtigt, men det der mentale i, at man ikke gør sig bemærkelsesværdig på den gode eller negative måde. Altså jeg ville også være utilfreds med at få 7, det er ikke det..."

(pige, 9. klasse)

I skolen giver pigerne udtryk for, at de kan opleve perfektionisme, når de f.eks. skal lave fremlæggelser eller afleveringer. Ingen af delene skal laves halvt. Den skal sidde *lige* i skabet. Pigerne forklarer, 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 selvom de erkender, at de bruger længere tid på afleveringerne, end de burde.

Pigerne vil gerne gøre deres ting godt og aflevere produkter, som de er tilfredse med, og det kan man ikke bebrejde dem. I mange tilfælde kan det betragtes som en styrke – den positive form for perfektionisme. Langt hen ad vejen er de formentlig nået der til, hvor de er i dag med gode præstationer i sporten og skolen, fordi de netop ikke stiller sig tilfredse, men går op i detaljerne, er ambitiøse og målrettede.

Dér, hvor perfektionismen kan blive u hensigtsmæssig for pigerne, er, når de ikke er i stand til at give slip på tanken om, at noget kan være godt, selvom det ikke er perfekt – når de ikke reflekterer over, hvornår og hvorfor noget skal være perfekt.

Drenge om perfektionisme

"Altså jeg har det sådan – det er meget længe siden, jeg har lavet en perfekt stil i skolen... ud fra min egen vurdering. Der er jeg sådan meget 'ja okay, så er den færdig'-typen."

(dreng, 1.g)

"Jeg har sådan en ting med, at jeg altid vil gøre ting færdigt [...] Men jeg gennemtjekker det (skolearbejde red.) aldrig. Jeg har aldrig gidet at gennemtjekke tingene. Heller ikke i folkeskolen. Der var det hårdt bare at få lavet tingene."

(dreng, 1.g)

Hvad tænker pigerne selv om det at være perfektionistisk?

En af pigerne fortæller, 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 engang 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...".

Undersøgelser viser, at negativ perfektionisme ofte kan være relateret til et dårligt selvværd (Ashby & Rice 2002). Er det noget, der også gælder for de unge piger? Pigerne genkender oplevelsen af, at det er svært at være perfektionistisk og samtidig hvile i sig selv, hvilket forklares således:

"... det skaber en form for følelse af utilstrækkelighed. Ikke at jeg døjer med det dårligste, dårligste selvværd og selvsikkerhed, men jeg tror, at hvis jeg var lidt mindre perfektionistisk, så ville jeg være meget mere tilfreds med mig selv. Selvfølgelig er jeg tilfreds med det, jeg har opnået, men jeg søger jo langt videre!"

(pige, 9. klasse)

Pigen, der er citeret her, forklarer også, at det ikke kun er hende, der har det sådan. Som eksempel fortæller hun, at man sjældent hører pigerne i klassen sige, at de har lavet en god opgave: "De siger bare 'nå, den var fin nok' – men de ville gerne have gjort det bedre!". Der er altså en gruppe af piger, der har svært ved at stille sig tilfreds. Vi efterlades med et indtryk af, at pigerne har en tendens til at vurdere sig selv og deres præstationer ud fra resultatet af deres arbejde snarere end ud fra deres indsats og udvikling i arbejdsprocessen, hvilket vi vil se nærmere på i det følgende afsnit.

Drenge om perfektionisme

"Hvis jeg har haft en dårlig kamp, så har jeg haft en dårlig kamp. Så har jeg sikkert haft tre gode inden det! [...] Det er jo ikke med vilje."

(dreng, 1g)



Interview-uddrag om perfektionisme og fokus på fejl i sport

Udøver: Når jeg ikke laver det ordentligt eller det lige var dårligt, så har jeg sådan en ting – så skal jeg lave den én gang til, for ellers er det ikke godt nok. Eller jeg skal lave det til det er godt.

Interviewer: Er du i stand til at sige 'det her var perfekt'?

Udøver: Nej! Der er altid en lille bitte fejl, så når mine trænere siger 'ja! Det var meget bedre!', så er det altid sådan 'ja, men...'. Så nej!

Interviewer: Hvad så når man står øverst på skamlen, er der så også et 'men'?

Udøver: Øhm... jeg ved, at jeg... selvfølgelig er jeg rigtig glad for det, men der er altid noget bedre – altså noget man kan gøre bedre [...] det kan godt være, det var nok til lige præcis dén konkurrence, men det er jo ikke nok til EM f.eks.

(pige 9. klasse)

Dreng om perfektionisme

"Vi får bare at vide, vi skal lave fejl. Hvis vi laver en fejl, og det er skyld i, at vi taber, så er det trænerens fejl. Det er det, de selv siger. Det er dem, der sætter os på banen, så er det også dem, der tager ansvaret."

(dreng, 1g)

Overvej

Påtager du dig ansvaret, når dine udøvere laver fejl?

Hvilken betydning tror du, at det har for dine udøvere, hvis du tydeliggør over for dem, at ansvaret er dit som træner, hvis de f.eks. laver fejl i en kamp eller til et stævne?

FEJLFINDERKULTUR MERE END UDVIKLINGSKULTUR

Pigernes perfektionistiske tankemønstre og adfærd er i høj grad til stede i sporten og skolen, og det kommer til udtryk gennem deres fokus, som er på de fejl, de laver, snarere end at fokusere på proces og udvikling:

"Hvis jeg laver for mange fejl eller laver den samme fejl igen, så bliver jeg frustreret, fordi jeg føler ikke, jeg skal lave fejl. Der er jeg for perfektionistisk til at acceptere, at jeg laver for mange fejl."

(pige, 9. klasse)

Et andet eksempel, hvor perfektionisme synes at fylde i den daglige træning, er, når man ikke kan slippe tanken om at gøre lige nøjagtig, hvad der står på ens træningsprogram, som denne pige:

"For eksempel hvis man er kommet tilbage til klubben, og der lige mangler 10 sekunder af programmet, så roer man alligevel lige de 10 sekunder videre, så det er helt perfekt, inden man går op."

(pige, 9. klasse)

Her ser vi ét eksempel blandt mange på, hvordan perfektionisme bliver bestemmende for ens adfærd. Selvom pigen her er bevidst om, at de 10 sekunder hverken er afgørende for udfaldet af træningen eller forbedrer hendes fysik, så holder hun fast i tanken om, at hvis hun ikke gør det, der står på programmet, så har hun ikke gjort det godt nok. Det er altså ikke til diskussion, om man fortsætter de 10 sekunder eller ej, for "... så vil det være noget, jeg tænker over resten af dagen, og så vil jeg hellere ro de sidste 10 sekunder, end at skulle tænke på det resten af dagen".

En anden pige beskriver, hvordan hun har oplevet, at de til en samling blev afbrudt i deres program på grund af dårligt vejr – og det sad i hende i flere dage, at hun ikke fik lavet sit program færdigt. Hendes måde at håndtere denne følelse på, var at træne ekstra meget en af de efterfølgende dage, så man "ikke har snydt", som hun forklarer det.

Det indtryk, vi efterlades med, når pigerne forklarer, hvornår og hvordan de oplever at være perfektionistiske, er, at der for en stor gruppe af pigerne er tale om det, vi kender som negativ 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. Derudover har vi i tidligere afsnit omkring pigernes prioriteringer i hverdagen erfaret, at de sjældent, hvis overhovedet, tillader sig selv at slappe af, fordi de konstant har dårlig samvittighed over, at der er ting, de bør lave.

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.pjkp.dk).

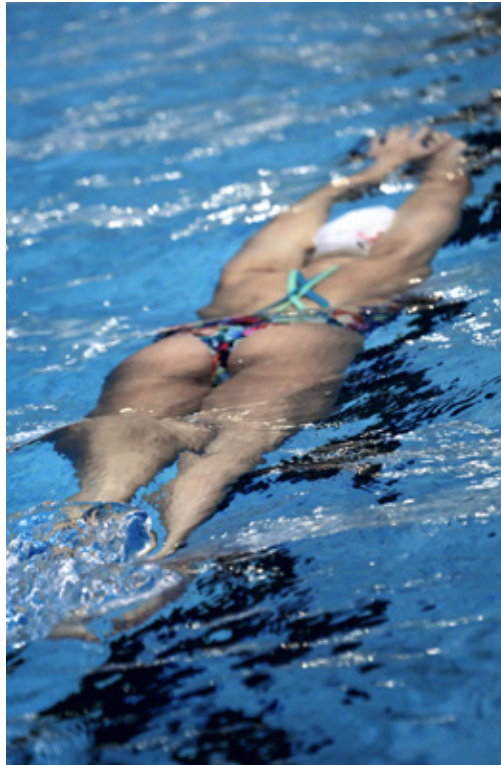
“JEG HAR ALTID VÆRET PERFEKTIONISTISK, MEN DET PERFEKTE ER BLEVET UTROLIG HØJT”

Det er ikke svært at få øje på, at disse unge piger er en del af en ungdomskultur, hvor alting skal være 'den perfekte præstation' – der i øvrigt hele tiden kan blive endnu bedre!

En pige forklarer, at hun tror, at perfektionismen kommer fra hende selv, men at det skyldes, at der i mange år har været et pres i hele sportsmiljøet omkring hende. Det pres mener hun, har gjort, at hun forventer "mere og mere og mere" af sig selv. Når man hele tiden forventer mere af sig selv, betyder det også, at **man bliver ved med at løfte barren for sig selv i forhold til, hvad 'den perfekte præstation' er.** Dette er igen et træk, der kendetegner negativ perfektionisme – den konstante stræben efter det bedre. Og hvornår stiller man sig så tilfreds med det, man opnår?

"Ikke imens jeg er ung, for der skal jeg bare... jeg ser jo min ungdom som sådan en 'bliv den bedste, du kan' [...] lige nu skal jeg bare opnå så meget, jeg kan [...] blive ved med at udfordre mig selv, mens jeg har friheden til at gøre det, for det har jeg jo. Og så en dag, så går man jo ned i et mere monotont, jævnt tempo"
(pige, 9. klasse)

“Nogle gange burde man bare sige, at det er 'fint nok' – men det er svært, når man ikke selv er tilfreds.”
(pige, 9. klasse)



Pigernes perfektionisme giver ofte anledning til selvkritik og uhensigtsmæssige vurderinger af egne præstationer. Dette begrænser dem i deres udvikling, og det er ifølge mange pigetrænere en udfordring at håndtere i idrætsmiljøerne.

I bogens del 3 vil vi præsentere nogle modeller til, hvordan man som træner og klub kan arbejde med at flytte pigernes fokus fra resultater og perfekte præstationer til indsats og udvikling.

TEMA

HVAD MOTIVERES PIGERNE AF I SPORTEN?

Vi har tidligere i bogen erfaret, at pigerne oplever sporten som et mentalt frirum, men på trods af det, kan vi ikke komme uden om, at sport i høj grad handler om at præstere. **Det er sjovt, men det er ikke for sjov!** Det handler om udvikling, om at vinde og om at præstere sit bedste. Men hvad er det reelt, pigerne bliver motiveret af i sporten, som gør, at de prioriterer det så højt, som de gør?

I ønsket om at afdække dette område har vi fået pigerne til at graduere forskellige motivationsfaktorer for at dyrke deres sport fra 1-5, hvor 1 er lig med 'ikke vigtig' og 5 er lig med 'meget vigtig' for ens motivation.

I lighed med andre studier (Jessen & Østergaard, 2015; Grube Juul & Østergaard, 2016) angiver pigerne, at **den motivationsfaktor, som betyder mest** for dem i forhold til at dyrke sport, er **'at udvikle mig sportsligt'** efterfulgt af **'at have det sjovt'**. Øvrige faktorer, der ligeledes vurderes til at være 'meget vigtig' for pigerens motivation, er, at **'det er en god form for motion'**, **'at være sammen med mine venner/veninder'** samt **'at ville være den bedste (på sigt)'**. Der er altså flere motivationsfaktorer på spil for piger, der dyrker sport.

'At udvikle mig personligt', 'at vinde her og nu' samt 'at få et afbræk (en pause) fra hverdagen' er faktorer, der vurderes at være vigtige, men ikke afgørende for pigerens motivation, mens det 'at lære nye mennesker at kende' synes at være en sekundær gevinst for pigerne ved at gå til sport. Det 'at blive den bedste', samt det 'at få nye venner' betyder knapt så meget.

Ved en række af motivationsfaktorerne ses en sammenhæng mellem, hvorvidt man er bredde- eller eliteudøver. Hvor **breddedøvere** i højere grad er motiveret af 'at lære nye mennesker at kende', og af 'at det er en god form for motion', er **eliteudøverne** i højere grad motiveret af 'at udvikle sig sportsligt', 'at vinde (her og nu)', og 'at blive den bedste på sigt'. Selvom motivationsfaktorer af mere social karakter ikke synes at være de vigtigste for pigerne, betyder det ikke, at den sociale ramme omkring sporten ikke har stor betydning i forhold til pigernes trivsel. Det giver derfor god mening at undersøge sporten som en social arena, og vi har i den forbindelse spurgt pigerne, hvad de oftest synes om fællesskabet på holdet/i træningsgruppen. 94 pct. svarer, at det er 'godt', mens de resterende 6 pct. oplever fællesskabet som 'mindre godt'. Det interessante er, hvad der helt konkret er medvirkende til, at pigerne **oplever fællesskabet som godt**, og her er der bred enighed om, at det, at man møder nogle, man har en **fælles interesse** med (98 pct.), og det, at man **griner meget sammen** med de andre (91 pct.), er vigtigt.

Som træner og klub kan man bruge denne viden om pigernes motivationsfaktorer til at tænke i, at den sportslige udvikling skal være central for det fokus, man lægger i sin træning. Det er dog også vigtigt at tænke i, om man har med elite- eller breddeudøvere at gøre.

Elite- og breddeudøvere

Det er stort set de samme faktorer, som bredde- og elitepiger tillægger betydning i idrætsmiljøet – dog med to undtagelser:

- 76 pct. af elitepigerne tillægger det stor betydning, at de kan snakke med træneren, mens det "kun" gælder for 58 pct. af breddepigerne.
- 90 pct. af elitepigerne tillægger det stor betydning, at de udvikler sig personligt, mens det "kun" gør sig gældende for 78 pct. af breddepigerne.

Opfordring

Hvis du er i tvivl om, hvad dine udøvere motiveres mest af i forhold til dels at glæde sig til træning og dels at blive ved med at prioritere sporten, så **spørg dem, hvad der er vigtigt for dem**. Pigerne vil gerne høres, og hvis der åbnes op for, at de også har indflydelse på det projekt, som de er (eller bør være) en central del af, vil det i sig selv være motiverende for dem at være der.

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



TEMA

HVAD BRUGER MAN SIN TRÆNER TIL?

I bogens indledning har vi erfaret, at unge har brug for voksne, der kan fungere som deres pandelapper. Hos teenagere er den forreste del af hjernen endnu ikke færdigudviklet, og derfor kan mange teenagere have svært ved (og brug for hjælp til) at træffe beslutninger. Det er på den baggrund, at vi i dette afsnit vil tegne et billede af, hvad der er vigtigt for pigerne i relationen til deres trænere, og hvad de bruger henholdsvis deres venner og forældre til.

ANTALLET AF GODE SEKUNDÆRE VOKSNE FALDER I TAKT MED, AT UDØVERNE BLIVER ÆLDRE

Der ses en tendens til, at man har lidt færre voksne samtalepartnere, jo ældre man bliver. Ca. 40 pct. af pigerne i henholdsvis 9. klasse og 1.g angiver, at de kan tale med deres træner, mens andelen er faldet til hver fjerde pige (25 pct.) i 3.g.

I udgangspunktet kan man argumentere for, at der er tale om en naturlig udvikling. I takt med, at man bliver ældre, har man måske mindre behov for at drøfte ting med en træner, der ikke nødvendigvis ved, hvordan det er at gå i 3.g i 2018. 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 alene med deres idrætsprojekt. Samlet set kan det se således ud for en gymnasieelev:

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

HVORNÅR HAR UDØVERE BRUG FOR, AT TRÆNERNE ER DER FOR DEM?

Vi har spurgt pigerne, *hvem* de bruger som samtalepartnere hvornår. Helt konkret bad vi dem om at forholde sig til, hvem de ville benytte sig af i følgende situationer:

- ... hvor du oplever at have svært ved at få din hverdag til at hænge sammen?
Til dette svarer pigerne overvejende: **forældre**
- ... hvor du overvejer at droppe ud af idrætten?
Til dette svarer pigerne overvejende: **venner**
- ... hvor du er i tvivl om nogle afgørende livsvalg, f.eks. uddannelse?
Til dette svarer pigerne overvejende: **forældre**
- ... hvor du har en periode, hvor du ikke præsterer så godt?
Til dette svarer pigerne overvejende: **træner og venner**



Når pigerne gerne vil tale med deres træner om, at de i perioder ikke præsterer så godt, er det fordi, de mener, at deres træner kan hjælpe dem med, hvad man kan gøre bedre – altså den konkrete og praktiske løsning. Vennerne taler man med, fordi de kender til, at ens præstationer går op og ned, og derfor forstår de ens frustrationer.

Hvis vi skal forsøge at tegne et generelt billede af, hvordan "arbejdsfordelingen" ser ud, for de samtalepartnere, som pigerne benytter sig af, ser det generelle billede således ud:

- **Trænere** bruges i høj grad til det **idrætsfaglige**: til samtaler om, hvordan man kan præstere bedre, optimere på ens træning og i nogen grad, hvis der skal træffes valg omkring prioriteringer i hverdagen.
- **Forældrene** bruges til at få styr på de overordnede prioriteringer i livet, når man i en hektisk hverdag har brug for hjælp til at kunne prioritere. Overordnet kan siges, at forældre er med til at "**holde retning**".
- **Venner** skaber såkaldte rum for identifikation, fordi de er "i samme båd" og **forstår én** – og selvom det er den enkeltes eget ansvar at lykkes med livet, giver det en vis ro at opleve, at de andre og så oplever at være pressede, forvirrede osv.

Sammenhæng mellem 'at trænerne forstår én' og pigernes trivsel

Det, at man oplever at kunne snakke med sin træner, samt at træneren har en helt overordnet forståelse for hverdagens udfordringer, ser ud til at have en stor betydning for, hvordan den enkelte udøver oplever at trives til træning. For ca. 75 pct. af pigerne er det, at de oplever at kunne snakke med deres træner medvirkende til, at de trives godt i sporten.

PIGERNES OPLEVELSE AF FORVENTNINGSPRES

Er der en præstation, er der også en forventning!

Tidligere i bogen har vi introduceret 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 også gør sig gældende for de unge piger, vi finder ude i landets mange idrætsmiljøer, har vi spurgt ind til, om de aktuelt oplever, at der er nogle forventninger til dem, som de har svært ved at indfri. 10 pct. af pigerne kan 'i høj grad' nikke genkendende til dette, mens 60 pct. 'i nogen grad' kan genkende det. Oplevelsen af forventningspres synes altså ikke at være fjern for pigerne.

Hvor oplever pigerne, at forventningerne kommer fra? Forældre, venner, lærerne, trænerne, eller gør pigernes perfektionisme, at de oplever de største forventninger fra dem selv?

Som det fremgår af tabellen oplever det store flertal af pigerne (64,7 pct.) 'i høj grad' et forventningspres fra sig selv, mens det 'i nogen grad' er aktuelt for hver fjerde pige. Blot 3 pct. af pigerne har 'slet ikke' denne oplevelse.

Der ses en tendens til, at eliteudøvere (67 pct.) i højere grad end breddeudøverne (58 pct.) 'i høj grad' oplever forventninger fra sig selv, som de har svært ved at leve op til. Denne tendens synes også at stige i takt med, at pigerne bliver ældre og går fra folkeskolen til gymnasiet. Flere af pigerne i gymnasiet oplever således et forventningspres fra sig selv. Der er mange plausible forklaringer på denne udvikling, og én af dem kan være, at intensiteten og vigtigheden af arbejdet i skolearenaen stiger i takt med alderen samtidig med, at det også er vigtigt at være en succes på den sociale arena (Willer & Østergaard 2017).

Drenge og piger

- 10 procentpoint flere piger end drenge føler, at der er forventninger til dem, som de ikke kan indfri.
- For begge grupper gælder det, at 90 pct. i nogen eller høj grad oplever et forventningspres fra sig selv.

DER FINDES IKKE 'GODE PRÆSTATIONER' - DER FINDES KUN 'GODE PRÆSTATIONER, MEN...'

Pige 1: "Det vidste jeg godt allerede! Det er helt klart sig selv!"

Pige 2: "Det kan jeg bare se på mig selv ... mine forældre siger altid bare 'gør det, som du kan', så der er ikke noget pres fra dem. Det er mere fra mig selv. Jeg sætter meget høje forventninger til mig selv. Jeg kan godt mærke, jeg bliver skuffet, hvis jeg ikke lever op til en forventning, jeg har sat mig."

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

Oplever du et forventningspres fra... (procent)

Sådan er reaktionen fra to piger i 9. klasse, da vi fortæller dem, at størstedelen af pigerne 'i høj grad' oplever et forventningspres fra sig selv.

Flere af pigerne kobler det at forvente meget af sig selv til perfektionisme, og forventningerne hænger sammen med en forestilling om, hvad man kan og bør præstere:

"Jeg forventer utrolig meget af mig selv. Det er også derfor, jeg er så perfektionistisk. Jeg har en idé om, hvordan jeg kan, og hvordan jeg vil præstere i en kamp. Så forventer jeg også, at jeg gør det. Så jeg tror egentlig, jeg er den, der forventer mest i forhold til mange andre."

(pige, 9. klasse)

En anden pige forklarer, at årsagen til, at man har disse forventninger til sig selv er, at man ved, hvad man kan, og altid stræber efter at gøre det bedre. Selvom man ved, at man ikke altid kan præstere bedre, kritiserer man sig selv, når det ikke lykkes.

Blandt pigerne er der bred enighed om, at forventningerne til dem selv både er i sporten og i skolen. En tommelfingerregel kunne lyde, at **'er der en præstation, er der også en forventning'**!

Det er tydeligt, at der er et skel mellem de abstrakte og "fluffy" forventninger på den ene side, og de mere konkrete forventninger om f.eks. at svømme eller ro en bestemt tid på den anden side.

De abstrakte forventninger er der mange af, og det kan f.eks. være "at præstere sit yderste til et stævne eller en kamp", eller at "jeg ikke går ud og laver for mange fejl i en kamp". Når man opstiller en forventning til sig selv, der er "fluffy" i forhold til, hvornår man er lykkes med det, vil det være svært at se, hvor grænsen går for, om 'det var det bedste, man kunne levere'. Og det er netop dét, der synes at være udfordringen for pigerne, når de hele tiden vil gøre tingene lidt bedre.

Interviewer: *Hvor går grænsen for, om det var det bedste, du kunne? Det må være svært at måle?*

Udøver: *Jo, men det er også derfor, jeg tit går fra banen og tænker 'det kunne jeg godt have gjort bedre!' eller 'jeg lavede de og de fejl, og det skulle jeg ikke have gjort' og alt det der. Men det er bare fordi jeg har en forestilling oppe i mit hoved om, hvor jeg egentlig ligger, og hvad jeg kan, og hvis jeg så ikke kan det lige pludselig, så var det også en dårlig kamp. Det har jeg også snakket med min træner om, at egentlig, så gør jeg flere gode ting i en kamp, end jeg gør dårlige ting. Jeg husker bare selv de mindre gode [...] det ligger bare i mig det der med at være selvkritisk – at det godt kunne blive bedre.*

Interviewer: *Laver du ubevidst et regnestykke i løbet af en kamp eller træning over, hvad der gik godt eller dårligt, eller er det mere en følelse, du slutter af med?*

Udøver: *Nej, jeg laver ikke som sådan et regnestykke, men til sidst, når kampen er slut, der prøver jeg sådan lige at tænke det hele igennem, og der er det tit bare sådan de ikke så gode ting, der kommer frem.*

Interviewer: *Men er du også god til at minde dig selv om, at du var god, eller er det fordi, du tænker 'det her, det skal blive bedre, for at jeg bliver endnu bedre'?*

Udøver: *Mest nummer to – at jeg skal blive bedre. Jeg tænker ikke så meget, at 'det var også rigtig godt det der!'*
(pige, 9. klasse)

I interviewuddraget ovenfor ser vi et eksempel på, hvordan fokus er på de ting, der kan forbedres. Når der ikke er konkrete mål for, hvad en god præstation er, eller for hvornår man lever op til sine egne forventninger, bliver det svært for pigerne at se, hvornår de ifølge dem selv har lavet en god og tilfredsstillende præstation. Pigerne giver som oftest udtryk for, at de er bevidste om, at man ikke kan undgå at lave fejl – men når de laver fejl, er det det, der får lov til at fylde hos dem i vurderingen af deres præstation.

Pigerne vurderer altså deres præstation ud fra, hvad de ved, de bør kunne præstere, og alt under dette er ikke tilfredsstillende for dem. Det er de dårlige ting, de gør i en kamp eller til et stævne, som optager deres tanker – et træk, vi kender fra den 'uhensigtsmæssige perfektionisme'. Pigerne bruger ikke tid på at dvæle ved en god præstation, for "man kan hele tiden forbedre sig". For mange piger gælder, at der ikke findes 'gode præstationer' - der findes kun 'gode præstationer, men...'

Konsekvensen af denne tankegang er, at pigerne efterlader begrænset fokus på at nyde arbejdsprocessen og fokuserer mere på fejl end læring. Dette er igen karaktertræk, som vi kender fra den 'uhensigtsmæssige' form for perfektionisme.

Forventninger kan ifølge pigerne både være gode og mindre gode

Hvordan har pigerne det med, at forventninger primært kommer fra dem selv? Holdningerne til dette er blandede. En udøver forklarer, at forventninger er gode, når de er med til at sætte én op til en præstation. Omvendt er de mindre gode, når man ikke føler, at man kan leve op til dem. En anden udøver pointerer, hvorfor hun mener, at det er vigtigt med forventninger, for *"der skal være en mening med det, ellers er det ikke sjovt!"*. Ligesom vi så det med perfektionisme, handler det om at finde en balance, hvilket man som voksen kan hjælpe de unge piger med (se mere i del 3).

OPLEVELSER AF FORVENTNINGER FRA OMGIVELSERNE

I vores undersøgelse fremgår det, at størstedelen af pigerne oplever, at deres **forældre er engagerede i deres sport, uden at dette medfører, at pigerne oplever det som et stort forventningspres.**

Det ser i højere grad ud til, at trænere og lærere er de voksenroller i pigernes liv, der giver anledning til oplevelser af "eksterne" forventninger, som kan være svære at leve op til.

Trænere

17 pct. af pigerne angiver, at de 'i høj grad' oplever et forventningspres fra deres trænere, mens halvdelen af pigerne (51 pct.) 'i nogen grad' genkender dette. Knap 10 pct. angiver, at de 'slet ikke' oplever et forventningspres fra deres trænere.

Lærere

15 pct. af pigerne oplever 'i høj grad' et forventningspres fra deres lærere, mens 41 pct. 'i nogen grad' genkender dette. 26 pct. angiver, at de 'slet ikke' oplever et forventningspres fra lærere.

Når vi ser på trænernes og læreres forventninger, er de ofte knyttet til forventninger om specifikke præstationer eller karakterer, engagement, en konkret adfærd mv. Mens forældrenes forventninger ofte er i retning af, at deres døtre trives og er glade for det, de laver.

Pigerne mener, at det er en god ting, når de oplever, at deres trænere forventer, at de gør det godt, for det indikerer, at trænere ikke er ligeglade med, hvordan man spiller, svømmer eller roer. Som en pige udtrykker det, er der aldrig et pres fra trænernes side, for de er gode til at afstemme situationerne, så forventninger løbende tilpasses og derfor ikke opleves som et pres.

Pigerne pointerer, at forventninger fra trænere er gode, når de handler om måden, man går til tingene på, snarere end når de går på konkrete præstationer – altså helst forventninger som:

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

Ifølge pigerne opleves resultatorienterede forventninger fra trænere såsom *"du skal score 3 mål"* eller *"du skal svømme PR"* som et pres mere end som en konstruktiv forventning.

Ifølge pigerne må trænere derimod gerne have forventninger til, at man går ind til en kamp eller et stævne med en vis attitude og indstilling. Dette vil ikke blive opfattet som et pres fra ens træner, men som en positiv forventning.

I bogens del 3 vil vi komme nærmere ind på, hvordan man konkret kan tydeliggøre og afstemme forventninger til og med ens udøvere.

"Forældrene forventer bare, at vi gør det bedste, vi kan!"

Sådan er den generelle oplevelse blandt pigerne af de forventninger, deres forældre har til dem, hvilket en af pigerne udtrykker således: *"de siger altid bare, jeg skal gøre det så godt, jeg kan. At jeg skal have det sjovt. De synes kun, det er sjovt, når jeg også har det sjovt"*.

Når pigerne oplever, at deres forældre har konkrete forventninger til dem, er det ofte relateret til skolen og går på, at de laver deres ting.

Når man tror, andre har en forventning til én

En af de pointer, der er tydelige, når pigerne fortæller om deres oplevelser af forventninger fra andre, er, at de tror andre forventer noget, og at de presser sig selv med de krav, de har en forventning om, at andre har til dem. De fleste af pigerne er i høj grad bevidste om, at det er *forventninger om forventninger*, som måske ikke er reelle.

Vi ser et eksempel hos en breddepige, der fortæller om, hvordan man kan have følelsen af forventninger fra ens venner: *"sådan at man gerne vil vise, at man har styr på det, er god osv. Men så er det jo på en eller anden måde også én selv, der skaber det"*. De oplevelser, som pigerne kan have af, at de skal se ud på en bestemt måde, gå i noget bestemt tøj eller være særligt dygtige til noget, kan altså opleves som et pres fra jævnaldrende, selvom det i virkeligheden bunder i forventninger fra dem selv om at fremstå på en særlig måde over for ens venner, fordi man gerne vil udtrykke noget bestemt:

"Jeg kan genkende det der med, at man er god til selv at skabe følelsen af et pres fra andre mennesker [...] f.eks. fodbold – det er ikke så meget fordi, jeg føler, det er mig selv, der presser mig... Nogle gange føler jeg måske, det er mine forældre, der presser mig, men det gør de jo nok ikke. Men nogle gange kan man godt have følelsen af, at andre presser én, selvom det nok ikke er det, der sker."

(pige, 9. klasse)

En anden pige tilføjer: *"det er jo ikke alle, der er bevidste om, at meget af presset også kommer fra én selv"*.

Pointen er, at **oplevelser af forventninger fra venner, forældre og trænere i bund og grund opstår, fordi man tror, at nogen har en forventning til én**, uden at det nødvendigvis er tilfældet. Her bliver kommunikationen (eller snarere mangel på samme) altså en afgørende faktor for, hvordan pigerne oplever, at der er et pres på dem om at præstere noget særligt. Dette vil vi også komme nærmere ind på i del 3 i afsnittet om forventningsafstemning.

Drenge og piger

De adspurgte piger angiver i højere grad end drengene at opleve et forventningspres fra dem selv. Omvendt angiver drengene i højere grad end pigerne et større forventningspres fra trænere og holdkammerater.



TEMA

HVORFOR VÆLGER PIGERNE SPORTEN FRA?

Mentaliteten om 'all in eller ingenting' resulterer i, at mange piger vælger sporten fra.

HVAD ER DER PÅ SPIL, NÅR UNGE PIGER OVERVEJER AT VÆLGE SPORTEN FRA?

37 pct. af pigerne i undersøgelsen overvejer enten aktuelt at stoppe med deres sport, har tidligere overvejet det eller er rent faktisk stoppet tidligere, men startet igen. 5,2 pct. overvejer aktuelt at stoppe, mens 28,4 pct. tidligere har overvejet det, uden dog at gøre det:

	Procent
Ja	5,2
Nej	63,0
Jeg har tidligere overvejet det, men stoppede ikke	28,4
Jeg er tidligere stoppet til min aktuelle sport, men er startet igen	3,5

Overvejer du at stoppe med din sport? (procent)

Her har vi altså en forholdsvis stor gruppe af udøvere, som på et tidspunkt i deres liv har gået med overvejelser om at stoppe med deres sport.

Der ses en nogenlunde sammenhæng mellem hvilken klasse, man går i, og hvorvidt man har overvejet at stoppe: de piger, der går i gymnasiet overvejer i højere grad end pigerne i folkeskolen at stoppe.

Hvad er årsagerne til, at man overvejer at vælge sin sport fra?

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

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

Den mest udbredte årsag er, at man hellere vil prioritere sin tid anderledes til f.eks. lektier, venner eller fritidsjob. Dernæst angiver pigerne, at det at være skadet, manglende progression og det, at venner forsvinder, f.eks. tager på efterskole, kan være årsager til, at man selv overvejer at vælge sporten fra.

Det, der kan få pigerne til at stoppe, ser således ikke ud til at være en dårlig træner eller at niveauet på holdet ikke er passende. Det handler i stedet primært om manglende tid.

Drenge og piger

- For både drenge og piger gælder det, at ca. 60 pct. af dem, der overvejer at stoppe eller tidligere har overvejet det, overvejer at vælge sporten fra sporten, fordi de hellere vil prioritere deres tid anderledes.
- 9 procentpoint flere piger end drenge stopper, fordi de ikke synes om det sociale på holdet.
- Ca. 10 procentpoint flere piger end drenge stopper, fordi venner eller veninder på holdet stopper.
- Ca. 10 procentpoint flere piger end drenge stopper, fordi de ikke udvikler sig længere.

Når vi taler med pigerne om deres hverdagsliv, er der ingen tvivl om, at pigerne er bevidste om til- og fravalg i hverdagen. Selvom ingen af de piger, vi har interviewet aktuelt har konkrete planer om at stoppe med at dyrke sport, er det en tematik, som de løbende forholder sig til, når de er skadede, når holdkammerater vælger at stoppe, eller når de begynder at forholde sig til den skolekontekst, der kommer efter folkeskolen. Særligt sidstnævnte fylder en del hos pigerne, idet de er bevidste om, at sporten kun er noget, der er plads til i hverdagen i det omfang, der er tid og overskud til også at fokusere på skolen. Pigerne ved, at uddannelsesarenaen har karrieremæssig betydning, mens sporten nærmere betragtes som en oplevelsesarena, hvor egne mål og lysten til aktiviteten er drivkraften (Jensen 2016), hvilket generelt både gør sig gældende for elite- og breddeudøverne.

HVAD SIGER PIGERNE, DER RENT FAKTISK ER STOPPET?

For at komme tættere på de overvejelser, som piger gør sig, når de træffer beslutningen om at stoppe, har vi spurgt en række piger fra forskellige sportsgrene, hvad der lå til grund for deres fravalg af sporten. Pigerne i denne gruppe er fra 15-19 år, hvilket vil sige, at en gruppe af pigerne er startet i gymnasiet. Un-

set, om pigerne er i gang med eller skal til at begynde på en ungdomsuddannelse, er det netop dette forhold, som deres overvejelser kredser omkring, for som denne gymnasiepige forklarer: *"Når man starter i gymnasiet, er det lidt nogle andre ting, der er i fokus, end det tidligere har været."*

En pige fortæller, at hun, ud over at skulle bruge lang mere tid på lektier, også fandt ud af, *"at der var noget, der hed fester og alkohol og andre ting"*, da hun startede på handelsskolen, hvilket stemmer overens med den opfattelse, vi har fået fra de piger, der har været med i undersøgelsen. De piger, der er stoppet, forklarer, at der er en større lektiebyrde, en udvidet omgangskreds og et større udbud af sociale arrangementer, som man gerne vil tage del i, når man starter på en ungdomsuddannelse. Disse aktiviteter har også været i deres liv tidligere, men på ungdomsuddannelserne fylder det bare mere, og det er samtidig etableringen af nye relationer i en ny social arena, der er på spil.

Pigerne pointerer, at det *"bliver for svært at få hverdagen til at fungere"*, så længe de er aktive i idrætten på samme niveau som tidligere. En af pigerne forklarer, at før har volleyball fyldt alt i hendes liv – nu betegner hun skolen som 'sit andet hjem' og uddyber, at den arena nu er blevet *"hele hendes hverdag"*, hvor det faglige og sociale smelter sammen på en måde, der gør, at hun får et nyt omdrejningspunkt i sit liv.

Ingen af pigerne giver udtryk for, at de er stoppet, fordi de mistede lysten til selve aktiviteten.

De høje ambitioner og kompromisløsheden, som vi tidligere er blevet introduceret til, er en central del af de unge pigers mentalitet og har en afgørende rolle i fravalget: det er vigtigt at få gode karakterer og ikke at gå glip af for mange sociale arrangementer og fester, for *"man vil jo gerne være med i det hele"* som en tidligere fodboldspiller, udtrykker det. **Kombinationen af høje ambitioner og ønsket om at være med i det**

hele medfører altså, at der ikke længere er plads til sporten.

En pige forklarer, at det at kombinere fodbold på elite-niveau med gymnasiet, krævede *"meeeeget, meget planlægning, hele tiden planlægning"*, og at der bare *"kom flere tilbud (fra gymnasiet, red.), der var sværere at sige nej til"*. Man tvinges altså til at prioritere og det tyder på, at nye venner, sociale arrangementer og vigtigheden af skolearbejdet ofte udkonkurrerer sporten.

En løsning på denne udfordring kunne være, at man valgte at dyrke sporten på lavere niveau med færre træningstimer og mindre forpligtelse over for holdet (og sig selv). Man kunne måske kalde det "hyggebold". Sporten og det, der hører med, ville således stadig være en del af ens hverdag, uden at det behøvedes at være 'all in'. Den model ser bare ikke ud at fungere i en pigekultur, hvor mentaliteten er, at man gør alting til perfektion, og at man ikke gør noget halvt. Det hænger derfor ikke sammen for pigerne at dyrke sporten på et lavere niveau, eller færre gange om ugen. Én af pigerne fortæller, at hun har forsøgt sig med den model, men: *"jeg kørte død i det, fordi niveauet ikke var højt nok"*. Selvom dette måske mest gør sig gældende

for eliteudøvere, der har været vant til høj træningsintensitet, er der for de fleste piger noget genkendeligt i mentaliteten, at det er *'all in' eller ingenting*.

I del 3 vil vi præsentere nogle modeller for, hvordan man ude i idrætsmiljøerne er lykkedes med at ændre på dele af strukturen omkring nogle pigehold, hvilket har resulteret i mere luft i hverdagen for pigerne og tilsyneladende færre, der vælger sporten fra.

Fortryder man fravalget af sporten?

Størstedelen af pigerne nævner, at det, på trods af afsavnet til de unikke oplevelser og fællesskabet i sporten, har været en lettelse at få mere tid til at kunne prioritere de nye venner og skolearbejdet. Mange ser nemlig en direkte kobling mellem deres præstationer på ungdomsuddannelserne og deres muligheder for at få en god fremtid.

Hvis du er interesseret i at læse mere om de unge pigers fravalg af sporten, kan du læse hæftet "Hvorfor vælger unge piger sporten fra?", der udkommer i foråret 2018.

Se mere på <http://cur.nu/udgivning/gode-idraetsmiljoer-for-piger/>



Hvor meget kommer sporten til at fylde i hverdagen i fremtiden?

Ca. 40 pct. af pigerne drømmer 'i høj grad' om at dyrke sport på eliteplan og have en uddannelse/job ved siden af, mens knap hver femte 'slet ikke' har denne ambition. Her ses en forskel på elite- og breddepiger: elitepiger drømmer i højere grad om en fremtid, hvor der både er plads til sport og uddannelse/job. Derudover ser vi en sammenhæng mellem hvilken klasse, du går i, og hvorvidt du 'i høj grad' drømmer om en hverdag med sport og uddannelse/job: kun 16 pct. af de piger, der går i 3.g drømmer 'i høj grad' om dette mod 49 pct. af pigerne i 1.g og 25 pct. af pigerne i 7.-8. klasse. Dette antyder, at i takt med, at man bliver ældre, får en mere realistisk fornemmelse af, hvad det kræver af tid og prioriteringer at klare sig godt i uddannelsessystemet. Derudover har de ældste af pigerne måske fået øjnene op for dele af ungdomslivet, som de ikke har lyst til at vælge fra for at få plads til både sport og skole i fremtiden.

En mulig forklaring på, hvorfor nogle så alligevel prioriterer sporten, når de ikke har ambitioner om at fortsætte på længere sigt, er ifølge en udøver, at det "måske er fordi, at folk synes, at det er sjovt. Men det er ikke karriere eller fremtid, de satser på. Det er bare her og nu, at de nyder det".

Pointen synes altså at være, at idrætten får en anden placering i pigernes liv, efterhånden som uddannelse begynder at fylde mere. Skolen har en karrieremæssig betydning, mens sporten betragtes som en aktivitet, der giver oplevelser, så længe det giver mening, og der er plads til det i forhold til skolen.

Drenge og piger

48 procentpoint flere drenge end piger drømmer om at kunne leve af deres sport.

TEMA

IDRÆTTEN HANDLER OM MERE END PRÆSTATIONER

Det handler også om robusthed og 'life skills'.

KAN IDRÆTSMILJØER BIDRAGE TIL AT UDVIKLE ROBUSTE UNGE?

'Robusthed' er ifølge Per Schultz Jørgensen, psykolog og professor i socialpsykologi, en kvalitet, man tilegner sig i sociale processer, og en mental styrke, der ruster én til at holde ud og holde fast på trods af vanskeligheder. Begrebet er svært at definere, men det handler i grove træk om at være selvhjulpent, kunne håndtere modgang og tage ansvar (Jørgensen 2017). Schultz Jørgensen understreger, at robusthed og det at præstere godt ikke er det samme, og at disse to ting i nogle tilfælde kan være hinandens modsætninger. Det kan eksempelvis være tilfældet, når ambitioner om hele tiden at leve op til et bestemt niveau, går ud over ens trivsel, som man nogle gange ser det hos de såkaldte 12-talspiger, for hvem høje ambitioner kan ende med at resultere i mistrivsel. Hvor præstation handler om resultater, handler robusthed i højere grad om tiltro til sig selv, livsmod og vedholdenhed – altså selve processen og måden, en person fungerer og agerer på snarere end noget enkeltstående, hvor udfaldet kan måles (Jørgensen 2017).

Når robusthed ikke handler om præstationer og resultater, men sport i høj grad gør, hvorfor taler vi så alligevel om disse to ting, sport og robusthed, som om de har noget med hinanden at gøre? Det gør vi fordi, der efterhånden findes en del forskning, der indikerer, at det at være sportsudøver udvikler andre kompetencer end de sportslige. Der er altså ikke kun tale om udvikling inde på banen, men også uden for banen, og det er nogle af de kompetencer ('life skills'), vi vil se nærmere på i dette afsnit.

Foreningsdeltagelse udvikler 'life skills', der kan bruges i flere arenaer af livet

At være en aktiv del af en idrætsforening bliver ofte opfattet som en slags forberedelse til senere deltagelse i det demokratiske samfunds forskellige institutioner. Foreningsdeltagelse kan bidrage til unges sociale integration og ansvarsbevidsthed i og for samfundslivet, hvor der skabes identitet og sociale tilhørsforhold. **Foreningerne tilbyder forpligtende fællesskaber**, der er med til at udvikle sociale kompetencer som f.eks. **tillid til andre, opbygning af fælles normer og sociale netværk**. En idrætsforening kan forstås som en arena, hvor unge har mulighed for at omsætte deres potentialer i praktiske gøremål, der er til gavn for andre end én selv (Illeris 2009).

Ved siden af disse sociale færdigheder, kan der også peges på udvikling af mere mentale eller **personlige kompetencer** ved at dyrke sport, såsom evnen til at **fastholde fokus, stræbe efter opstillede mål** samt egenskaber som **vedholdenhed, selvkontrol og selvdisciplinering** i bestræbelsen på optimering af præstationer og resultater (Petersen 2016).

Hvis vi vender blikket mod, hvad det her og nu kræver af de unge piger at håndtere deres hverdag, er det nærliggende at antage, at ovennævnte personlige kompetencer, som at holde fokus og være vedholdende og selvdisciplineret, er afgørende for, at de formår at få tingene til at hænge sammen, ligesom det kræver høj grad af planlægning, struktur og overblik. Det, at kunne *arbejde målrettet, hårdt og fokuseret*, anses som væsentlige evner for den ambitiøse sportsudøver, men er ligeledes kvaliteter, der er essentielle i bestræbelsen på gode resultater i skolen. I begge arenaer er viljestyrke og gåpåmod nogle vigtige kvaliteter, der ligger bag enhver arbejdsindsats (Illeris 2009).

Resultater fra vores undersøgelse af unge piger i sporten viser, at størstedelen af de adspurgte piger vurderer sig selv som *gode til at arbejde målrettet efter langsigtede mål*, idet 90 pct. i høj eller nogen grad har denne opfattelse af sig selv.

90 pct. af pigerne vurderer ligeledes om sig selv, at de i høj eller nogen grad er i stand til at *tackle modgang*, hvilket vidner om, at der er en vis robusthed blandt disse piger.

Vi har spurgt pigerne, hvor de tror, at den evne kommer fra, og de er ikke i tvivl om, at sporten er med til at gøre dem robuste. I sporten er man vant til at møde modstand, og man kæmper videre, selvom det er svært – det er en del af gamet!

Drenge og piger

32 procentpoint flere drenge end piger føler 'i høj grad', at de er i stand til at tackle modgang.

Oplever pigerne, at sporten også gør dem til "gode spillere" i andre dele af livet?

Tænker pigerne over, at det at arbejde målrettet, være vedholdende og strukturere mv. er kvaliteter, der kan bruges i andre dele af livet end i sporten? Nogle piger kan se, at de har nogle kvaliteter, der kan overføres til skolen. En 9. klassepige forklarer, at man fra sporten lærer sig selv bedre at kende i pressede situationer, og at det er en evne, der *"kan bruges i hele livet på en eller anden måde, for der vil jo altid være modstand"*. Omvendt mener en anden pige ikke, at det, man lærer gennem sporten kan bruges i livet generelt:

"Nej, egentlig ikke. Jeg tror mange bare ser sport som sport, og så er det det. I hvert fald i vores alder."
(pige, 9. klasse)

Selvom vi ser to forskellige oplevelser af, hvorvidt man er bevidst om, at idrætten kan styrke andre kompetencer end de sportslige, er vores generelle indtryk fra den række af interviews, vi har lavet, at pigerne ikke tænker over, hvad de får med sig fra deres sport andet end oplevelser, sportslige kompetencer og venskaber. De kan se, at de er vant til at tackle modgang ved at kæmpe videre, men de forbinder ikke denne kompetence med noget, de har lært gennem sporten. Når vi spørger pigerne, hvad de mener, at "sidegevinsterne" er ved at dyrke sport (udover "hovedgevinsten", at man udvikler sig og bliver god til noget), peger de på følgende: at røre sig, det sociale, oplevelserne og det mentale frirum, man får fra hverdagens øvrige aktiviteter. Men det forhold, at de gennem sporten f.eks. udvikler og styrker deres evne til at være ude af deres komfortzone, det at turde tage chancer og eksperimenter, at kunne samarbejde mv., synes de ikke at være særligt bevidste om. Og det er ellers kompetencer som disse, der karakteriserer det at være robust, hvilket ifølge Schultz Jørgensen betragtes som en afgørende kvalitet i forhold til at kunne håndtere det pres, mange oplever i det 21. århundredes præstationssamfund (Jørgensen 2017).

Hvis udøverne skal blive mere bevidste om, at en række af de kompetencer, de lærer i sporten også har værdi og kan anvendes i andre dele af deres liv (f.eks. at man udvikler sig og bliver mentalt stærkere af at søge ud af sin komfortzone, at man ikke er en fiasko, fordi man fejler mv.), kan man som f.eks. træner eller forælder italesætte værdien af at komme ud af sin komfortzone over for de unge udøvere.

Sporten fungerer som 'frirummet' der giver pigerne overskud til hverdagen, og 'træningsrummet', hvor der udover spark, skud og spring, også er fokus på at træne deres tro på dem selv, deres vedholdenhed, modet til at turde tage chancer og alle de andre 'skills' der er vigtige for at kunne håndtere ungdomslivet i 2010'erne.



VIDEN ALENE ER IKKE NOK

Opsamling på del 2

De fleste af pigerne balancerer med rimelig lethed skolen og sporten i folkeskolealderen, når det "kun" er skole, venner og sport, der skal kombineres. Det bliver dog mere kompliceret når der i takt med, at man bliver ældre, også kommer fritidsjob, fester, og nye venner til samtidig med, at sporten og skolen kommer til at fylde mere både praktisk og mentalt, når man starter på en ungdomsuddannelse. Med en mentalitet om, at alting altid kan blive lidt bedre, og at man sjældent stiller sig tilfreds, kan det for nogle pigers vedkommende være nødvendigt at "droppe en aktivitet eller to" for at få det hele til at gå op i en højere enhed.

På nogle områder er der stor forskel på bredde- og eliteudøvernes hverdag, men begge grupper er pressede på tid – bare af forskellige aktiviteter. Eliteudøvere bruger mere tid på træning og konkurrencer end breddeudøvere, men omvendt bruger breddeudøvere mere tid på venner og fritidsjob, hvilket resulterer i, at breddeudøverens dage ofte er lige så bookede som eliteudøvernes. En udfordring for begge grupper er, at der i forbindelse med overgangen til ungdomsuddannelserne sker et markant ryk på flere fronter: nogle bliver nødt til at få et fritidsjob, der kommer flere fester, nye venner, lektiebyrden vokser, og der kommer flere afleveringer samtidig med, at skolearbejdet rykker fra skolen til fritiden, fordi lektier ikke længere er noget, man får tid til i timerne, som det var tilfældet for mange i folkeskolen. Derudover skal mange bruge mere tid på transport i hverdagen, når de starter på en ungdomsuddannelse, fordi den skole, man gerne vil gå på, ikke længere ligger i nærheden af hjemmet. For eliteudøvere kommer hertil ofte en øget træningsmængde og større krav til transporttid til/fra kampe og stævner.

I den optik kan man måske godt forstå, at det kræver meget planlægning at kombinere sport med resten af ungdomslivet, og at der er en stor gruppe af piger, der ender med at vælge sporten fra.

"Problemet" med fravalg af sporten er imidlertid, at det også betyder, at de fravælger den arena, hvor de unge piger angiver, at de trives bedst, og som giver dem et mentalt frikvarter fra hverdagen og forventningerne om, at man er en "succes" i alle arenaer.

VIDEN OM PIGERNE GØR DET IKKE ALENE

Vores håb er, at læsningen indtil videre har været med til at få dig som læser mere i "øjnehøjde" med de piger, som du arbejder med til daglig ude i hallerne, på banen eller i vandet.

Viden i sig selv gør imidlertid ikke den store forskel i praksis. **Hvis vi skal udvikle gode idrætsmiljøer for piger, kræver det, at viden omsættes til handling.**

Netop handling er nøgleordet for den tredje og sidste del af bogen, der vil tage fat i en række af de udfordringer og temaer, vi indtil nu har belyst. Dette gør vi ved at præsentere konkrete, praktiske råd og give inspiration til, hvordan man som træner og klub kan arbejde med unge piger ude i idrætsmiljøerne med udgangspunkt i de omtalte tematikker. Alt dette gør vi i håbet om, at vi sammen kan vende den negative udvikling i antallet af unge piger, der dyrker sport, ved at pigerne fremadrettet oplever, at det giver *mening* og er praktisk *muligt* at kombinere ungdomsuddannelse med foreningsidræt.



**Case-eksempler,
inspiration og
konkrete forslag
til praksis**



DEL 3

DEL 3

CASE-EKSEMPLER, INSPIRATION OG KONKRETE FORSLAG TIL PRAKSIS

KAN DU GENKENDE DENNE SITUATION?

Du kommer både glad og frustreret hjem fra den træning, du lige har haft med det ungdomspigehold, du er træner for. Du er glad, fordi træningen var god, og der var nogle, der lærte nye ting. Men du er også frustreret, fordi nogle af pigerne ikke har den samme oplevelse som dig, og ikke ser de gode ting, de gør til jeres træning.

Feks. var der en pige, der til træningen frustreret udbrød *"Jeg har ikke tid til det her! Jeg har ikke udviklet mig siden 2015!"*. Og det ved du er forkert, for du har netop rost den selvsamme pige for at lykkes med en teknisk detalje, som I har arbejdet på at forbedre i et

stykke tid. Hvad gør man så som træner? Bliver man ved med at rose hende, selvom hun har sine udbrud? Eller lader man hende være i resten af træningen i håb om, at hun "bare lige skal have lidt tid"?

Selvom du kan trække på smilebåndet af hende, når hun siger, at hun ikke har udviklet sig i tre år, frustrerer det dig, at hun ikke ser, når hun faktisk lykkes med noget. Det undrer dig, at pigerne ikke forstår, at det tager tid at lære nye, svære ting, og at der er nogle udviklingstrin på vejen, som man skal mestre, før man lykkes med det store mål. Hvorfor tror pigerne, at de kan lære noget nyt på bare to forsøg? Hvorfor er de så utålmodige?



I dette afsnit kan du med udgangspunkt i de forskellige tematikker, vi har fået indblik i i bogens første to dele, få inspiration og konkrete forslag til, hvordan du i praksis kan arbejde med nogle af de udfordringer, du måske oplever med dine udøvere.

Mere konkret vil du i denne sidste del af bogen blive præsenteret for følgende:

- S. 56: Fire bud på **alternative træningsmodeller**, hvor essensen er, at lette presset hos de piger, der oplever et stort pres i hverdagen. Nøgleordene her er 'fleksibilitet', 'pauser' og 'tilvalg frem for afbud'.
Fra del 2: "Unge pigers hverdagsliv med sport og skole som centrale arenaer" s. 20-27.
- S. 66: Forslag til, hvordan man kan undersøge og sætte **fokus på trivsel og motivation i idrætsmiljøerne** – også før, at udøverne reelt oplever et problem med dette.
Fra del 2: "Pigernes trivsel i sportsarenaen" samt "Hvad motiveres pigerne af i sporten?" s. 28-29 og 36-37.
- S. 74: Inspiration til, hvordan man kan arbejde med at udfordre pigernes til tider **uhensigtsmæssige perfektionisme**.
Fra del 2: "Perfektionisme og selvkritik" s. 30-35.
- S. 88: Bud på, hvordan man kan arbejde med at **mindske oplevelsen af forventningspres**.
Fra del 2: "Pigernes oplevelse af forventningspres" s. 40-43.

Undervejs kan du også læse, hvorfor det ifølge pigerne er vigtigt med pauser fra sporten, hvad trænere typisk oplever som udfordringer i arbejdet med de unge piger, og hvad der ifølge pigerne kendetegner et godt idrætsmiljø såvel som en god pigetræner.

Tanken med disse konkrete forslag og inspirationsmodeller er ikke, at du som træner skal tage alt til dig, men at du derimod **vælger**, hvad du synes **giver mening for jer på jeres hold**. Vi opfordrer således til, at du vælger det ud, som dækker de behov, I har i forhold til f.eks. at få udøvere til at reflektere over, hvad de har af forventninger til sig selv. Du kan også hente inspiration fra forslag til, hvordan I kan arbejde med at udfordre pigernes perfektionistiske tilgang til alting.



STRUKTURELLE ÆNDRINGER OMKRING TRÆNINGER KAN HJÆLPE TIL AT LETTE PRESSET I HVERDAGEN

Nøgleordene er 'fleksibilitet', 'pauser' og 'tilvalg frem for afbud'.

I mødet med ungdomsuddannelserne er det alle typer af udøvere, der stopper: landsholdssvømmere, subelitet håndboldspillere og breddebadmintonspillere. Konsekvensen af dette er, at vi ser et stort frafald blandt udøvere i alderen 15-20 år, og det store flertal af disse udøvere vender ikke tilbage til den organiserede idræt.

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

I dette afsnit vil vi introducere til fire forskellige modeller, der tilbyder *fleksibilitet* og *tilvalg*, snarere end faste strukturer og – som konsekvens – afbud og potentielt fravalg af sporten.

Tidligere i bogen har vi erfaret, at sporten ifølge pigerne er en arena for oplevelser, mens skolen er deres karrieremæssige fremtid. Derudover har vi fået indblik i, at pigerne, som en konsekvens af dette, er forholdsvis kompromisløse, når det kommer til valg mellem skole og sport, hvor skolen i sidste ende er det vigtigste.

DET FUNGERER IKKE, AT PIGERNE SELV SKAL TAGES BESLUTNINGER OM FRAVALG AF TRÆNINGER

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

Spørgsmålet er, om man som træner i samarbejde med pigerne kan aftale at droppe en træning eller to, når de oplever, at presset bliver så stort, at det kan være svært at få det hele til at hænge sammen? Det kan man måske godt i nogle tilfælde, men for mange piger er det ikke en løsning, der er holdbar. Udfordringen ved modellen er, at der er tale om en 'her og nu'-løsning, der derfor ikke giver udøverne en generel oplevelse af, at hverdagen med sport og skole hænger sammen. Når pigerne melder afbud til træning, er det ofte en beslutning, der medfører dårlig samvittighed over for sig selv, ens træner og de andre på holdet. En pige, der går i 1.g forklarer eksempelvis, at når hun melder afbud til en træning, overbeviser hun sig selv om, at de andre piger bliver bedre end hende, for: *"når man melder afbud til træning, så har de andre haft en træning mere end én, så bliver de bedre, og så ender det måske med, at man ikke er lige så god mere, og må starte på bænken til de næste kampe"* (citeret i Jensen 2016).

Hvis vi vil hjælpe pigerne med at lette presset i hverdagen, bør vi altså ikke lade det være op til forhandling på daglig - eller ugentlig basis, om man kan komme til træning. Hvis beslutningen om at springe en træning over for eksempelvis at have tid til at lave en aflevering, resulterer det i, at man føler, at man går glip af noget, eller at man svigter holdet – og så er det ikke lykkedes at fjerne presset. Man har blot flyttet det.

Vi har spurgt pigerne, om en mulig løsning på dette problem kunne være, at de selv vælger at skære ned på mængden af sport i den periode af gymnasiet, hvor de er pressede på tid og overskud. Til dette svarer de alle, at det ikke er sådan, det fungerer, for *”man kan ikke rigtigt skære ned på det (sporten red.). Det er meget ’alt eller intet’*”, som en pige i 1.g udtrykker det.

Der synes altså at tegne sig et billede af, at der er behov for ændringer af mere strukturel karakter, således at man i organiseringen af sporten tager højde for det øgede pres, der kommer i pigernes hverdag, når de bliver ca. 15-19 år. I det følgende vil vi præsentere **fire modeller** til, hvordan dette kan gøres. De fire modeller er hentet fra **volleyball, basketball, svømning og fodbold** og er både **elite- og breddeorienterede miljøer**.

De fire idrætsmiljøer har gode erfaringer med at ændre i rammerne omkring træningerne for den gruppe af piger, der går i henholdsvis udskolingen i folkeskolen og gymnasiet. Det, som de fire modeller har tilfælles, er:

1. ambitionen fra klubben og trænerne om at fastholde flere piger, og
2. at de forskellige modeller har en afgørende betydning for pigernes oplevelse af sporten i hverdagen og deres trivsel, når de er til træning, fordi de oplever, at de har overskud til både sport og skole.

Udgangspunktet er, at man i klubberne kender til problematikken, at pigerne ikke har tid til at prioritere både sport og skole 100 pct., når de starter i gymnasiet. Det er især svært i en holdsport, når en gruppe af piger springer fra i løbet af en sæson.

Vi har tidligere i bogen læst, at den primære årsag til, at man nogle gange *ikke glæder sig til træning* er, at *”tankerne om det andet fylder for meget”*. Det er netop det, som disse modeller formår at tage hensyn til.



Scan QR-koden og se video af hvad unge piger, trænere og eksperter siger om "Hverdagen med sport".



VOLLEYBALL - HAR UDØVERNE TID TIL TRÆNING TO, TRE ELLER FIRE GANGE OM UGEN?

"Nu, når der kun er to træninger, så gør det også, at jeg på ingen måde vil aflyse en (træning)."

I den volleyballklub, hvor denne model er hentet fra, har man to hold (to årgangshold, f.eks. U16 og U18) – stamhold A og B, der er inddelt efter niveau og alder. De to hold træner hver for sig to gange om ugen. De piger fra begge hold, der vil træne tre eller fire gange om ugen, træner sammen ud over de to obligatoriske træninger, som de har med deres stamhold.

F.eks. træner man tirsdag og torsdag med sit stamhold. Hvis man vil træne tre gange om ugen, træner man også om mandagen med piger fra både stamhold A og B, og de piger fra de to hold, der vil træne fire gange om ugen, træner også om fredagen. I weekenden spiller man kampe for sit stamhold.

Pointen i modellen er, at forventningen til hver enkelt spiller er, at man som minimum træner to gange ugentligt med sit stamhold. Træninger derudover er noget, man **vælger til**, hvis man vurderer, at man har tid og overskud til det. Selvom man ikke træner hverken tre eller fire gange om ugen, går man altså ikke "glip" af træninger med sit stamhold. De ekstra træninger betragtes som et tilbud til dem, der kan få det til at hænge sammen i deres hverdag.

Hvad har denne model haft af betydning for pigerne?

"Jeg kan tydeligt mærke, at det ikke længere er 1.g, især på lektieplanet. Vi får mange flere lektier for end sidste år [...] Jeg har i år valgt at træne to gange om ugen plus kampe i weekenden, hvorimod jeg trænede tre gange sidste år. Jeg synes, det fungerer super fint med det antal gange, for jeg bliver ikke længere stresset over lektier eller afleveringer. Nu, når der kun er to træninger, så gør det også, at jeg på ingen måde vil aflyse en, så jeg prioriterer dem højt."

"Den nye ordning synes jeg har været god, da man efter behov kunne vælge, hvor mange gange man ville træne. Det har i hvert fald gjort mig mindre stresset og givet mere overskud, og jeg er derfor blevet gladere for træning og volley."

(piger, 2.g)

Hvad siger træneren bag modellen?

"Der er nogle piger, der rigtig gerne vil volleyball, og så er der nogle, der bare har lyst til at hygge sig lidt. Og der mærkede jeg, at nogle af dem, der vil det rigtig meget, ikke følte sig helt mættede. Og hvis der kommer nogle, som bare hygger, så kan det være lidt frustrerende, hvis man står der og gerne vil have, at det er kompetitivt."

Det gode ved denne model er altså, at den tilfredsstiller behov hos de spillere, der gerne vil træne meget og være ambitiøse, uden at det samtidig betyder, at dem, der ikke har tid og overskud til store mængder af træning, må vælge sporten fra, fordi de ikke kan få skole og mængden af træning til at hænge sammen.



BASKETBALL - HER OPDELES UDØVERNE IKKE PÅ HOLD EFTER NIVEAU, MEN UD FRA AMBITIONER

"Vi tænker, at det er vigtigere, at de spiller!" – end at de stopper!

Ungdomsspillespillerne (primært udøvere i 14-15 årsalderen) i en basketballklub, bliver i starten af sæsonen spurgt, om de vil træne mere eller mindre ambitiøst. Hold inddeles ikke efter niveau, men derimod efter ambitioner og ud fra, hvad man som udøver har overskud til. Hvis man gerne vil træne mere ambitiøst, træner man tre gange om ugen plus styrketræning to gange om ugen (mesterrækkeholdet). Til de spillere, der ønsker at træne mindre ambitiøst er et tilbud om at træne to gange om ugen. De to hold træner i den samme hal og har samme træningstid.

Udøverne vælger selv, hvad de vil i starten af sæsonen således, at de træner med det hold, de også spiller kampe med. Som spiller bliver man altså ikke udtaget til det ene hold frem for det andet ud fra ens niveau.

Hvis der er en længere periode på en måned eller mere, hvor man har behov for at træne mindre, end man normalt gør, kan man skifte hold.

Hvis man vælger **holdet med** flere træninger, der også har **højere ambitioner**, følger også forventninger om, at man prioriterer sine træninger og kampe, ligesom intensiteten i træningen også vil være højere.

På det **mindre ambitiøse hold** vægtes det, at der skal være plads til lidt længere vandpauser, hvor pigerne kan få snakket sammen, og der lægges altid mere legende øvelser ind i træningen, som gør spillet mere sjovt end seriøst for pigerne. I det omfang, at antallet af spillere tillader det til de enkelte træninger, inddeles det mindre ambitiøse hold i yderligere to hold: på det ene hold fokuseres der på teknikøvelser for de spillere, der har behov for det, mens der på det andet hold er øvelser for de mere rutinerede spillere.

Pointen i modellen er, at spillerne ikke opdeles efter niveau, men ud fra *ambitioner* – hvad man gerne selv vil. Det handler altså om, hvad den enkelte udøver gerne vil, og hvad vedkommende har tid til.

Hvad siger pigerne?

"Det er mere overskueligt. Det er lidt mere 'loose' og vi har det sjovt imens [...] Det giver mening for mig i forhold til skole. Jeg går i 9. klasse, og der er meget at lave [...] Jeg tror faktisk, at hvis jeg var blevet tvunget til at spille i mesterrækken, så havde jeg nok valgt det fra, fordi jeg ikke ville kunne overskue det, så det gør virkelig meget, at jeg selv har fået lov til at vælge."

(pige, der har valgt det 'mindre ambitiøse hold')

"Jeg elsker at spille basket, og jeg vil gerne spille på et rigtig højt niveau [...] Altså jeg vil noget helt andet end mange af de andre, så jeg blev irriteret, når de ikke gjorde det, som jeg ligesom syntes, for jeg vil gerne blive presset [...] Jeg synes, det er fantastisk, at man selv kan vælge, hvad man gerne vil."

(pige, der har valgt det 'mere ambitiøse hold')

Hvad siger en af trænerne bag modellen?

"Vi har kørt med modellen i halvandet år nu, og det har egentlig været en stor succes. Altså vi mister jo piger ligesom alle andre i dansk idræt. Det, der har været forskellen for os er, at vi også har lagt piger til. Netto har vi flere piger, end vi havde året før, så vi er vokset en lille smule."

"Det betyder, at pigerne selv har valgt, hvor deres indsats ligger og hvor deres fokus ligger, og det har haft en rigtig positiv indvirkning på deres motivation for at deltage, for vi har ikke presset nogen til at komme på '1. holdet', og vi har ikke tvunget nogen ned på '2. holdet'."

Denne model tillader, at pigerne kan kombinere skole og sport, selvom skolearbejdet tager til. Det har haft den betydning, at færre piger i denne klub har valgt idrætten fra.



Scan QR-koden og se video af, hvordan modellen fungerer i praksis:

"Træningsmodel – Falcon Basket"

De næste to modeller, der præsenteres, findes i det, vi vil kalde elitemiljøer (eller 'træningsintensive miljøer').

SVØMNING - TRÆNINGSMÆNGDEN ER TILPASSET ALDERSGRUPPER

"Onsdag, der har jeg ingen træning, og det er mega dejligt! Især nu hvor jeg er presset."

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

Pointen i modellen er, at det er ens alder, der afgør, om man er på 1. holdet eller 2. holdet, hvor 1. holdet kun kan bestå af seniorsvømmere, og det gode ved dette er ifølge denne udøver:

"Altså jeg synes, det er godt det med alderen. På seniorholdet kan det være meget professionelt, og man bliver lige pludselig i en meget tidlig alder meget professionel (i sin tilgang til sporten red.), og det tror jeg ikke var godt for mig. Det der med, at man ikke kan gøre det og det, hvor andre på min alder, de vil jo ikke være så seriøse omkring deres sport, og det tror jeg godt kan ødelægge glæden ved den (sporten red.)."

(pige, 1.g)

En ulempe ved denne model er ifølge den samme udøver, at man kan savne de ældre udøvere, som man trænedes sammen med før, fordi man brugte dem som en form for rollemodeller, der f.eks. gav råd i forhold til det at starte på gymnasiet.

En mulighed for stadig at bevare nogle af de fordele, der kan være i at træne sammen på tværs af alder, er, at man lægger nogle af træningsspøssene i forlængelse af hinanden (evt. med overlap), og at man arrangerer sociale aktiviteter på tværs af hold uden for træningerne (træningslejre, fællesspisning mm.).

Hvad siger pigerne?

"Siden jeg begyndte at svømme igen her efter ferien, har jeg været meget glad og motiveret for at svømme. Jeg går jo på et andet hold end før ferien (da strukturen i klubben er lavet om), og jeg nyder at gå på dette hold. På dette hold er der ikke helt ligeså meget træningstid, og det er en befrielse, især i forhold til gymnasiet, som nu tager mere tid."

(pige, 1.g)

"Onsdag, der har jeg ingen træning [...] og det er mega dejligt! Især nu hvor jeg er presset (pga. gymnasiet red.). Det der med, at man midt på ugen har en dag, hvor man... der føler man, at man kan nå alt den dag."

(pige, 1.g)

Det gode ved denne model er, at man træner sammen med jævnaldrene således, at man f.eks. som 13-årig ikke skal træne sammen med nogle, der går på gymnasiet eller universitetet, blot fordi man har niveauet til det. Derved tillader modellen også at reducere træningsmængden for de udøvere, der går i udskolingen i folkeskolen og starter i gymnasiet. På den måde tages der hensyn til, at en fridag om ugen kan have stor betydning i en presset hverdag for én, der lige er startet i gymnasiet.



Scan QR-koden og se video af, hvordan modellen fungerer i praksis: "Træningsmodel - Aalborg Svømmeklub"

Den næste og sidste model, vi introducerer, vil blive præsenteret mere uddybende, end de tre forrige modeller. Dette skyldes, at modellen er noget mere kompleks end de forrige og kan umiddelbart virke krævende. Men ikke desto mindre har modellen en stor betydning for de udøvere, der er en del af miljøet, som vi vil introducere.

FODBOLD - INDIVIDUELLE BEHOV KRÆVER INDIVIDUELLE TRÆNINGSAFTALER

"Jeg vil hellere have en tilvalgskultur i stedet for en afbudskultur."

Netop det, at hver spiller har individuelle behov, og at der er mange forskellige måder at træne på, er grundtanken i den træningsmodel, som denne fodboldklub har udviklet. I stedet for at have én træningsstruktur, som gælder for alle pigerne, kigger man i klubben på, hvad der gør, at spillerne hver især udvikler sig og bliver bedre.

Hvis en spiller eksempelvis har været på skiferie eller studietur med gymnasiet i en uge og kommer hjem natten til søndag, gør det hverken hende eller holdet bedre til fodbold, at hun møder op til træning søndag eftermiddag. I stedet for at møde op, "fordi man skal", laves der individuelle aftaler med spillerne om, hvornår og hvor meget det giver mening for den enkelte at træne på ugebasis.

Udgangspunktet for pigernes individuelle ugeplan

Det hold, som pigerne går på, træner tre gange om ugen fra mandag til torsdag (dagene kan variere). Derudover er der mulighed for at træne med klubbens seniorafdeling, med klubbens drengehold eller med et hold fra en anden klub. Hvordan pigerne i løbet af ugen træner, er individuelt, men aftalen er, at man minimum træner tre gange ugentligt ud over morgentræning og styrketræning. Hvis man kan og vil, er der mulighed for at træne fire eller fem gange fodbold om ugen afhængigt af, hvornår der er kamp i weekenden. **Grundplanen er altså: fodboldtræning minimum tre gange om ugen + kamp + styrketræning og morgentræning.** På den måde får alle spillerne den træning, de skal have, men **tilpasset individuelle behov.**

I løbet af en uge, vil der være nogle spillere, der træner mere med andre hold, mens andre spillere træner alle tre træninger med deres eget hold.

Hvordan tilrettelægges den enkelte piges ugeplan?

De individuelle træningsplaner er lagt efter en vurdering af, hvad der mentalt og fysisk er overskud til hos den enkelte spiller. Denne vurdering foretages

i et samråd mellem spilleren, cheftæneren og den fysiske træner. Planen for den kommende uge udarbejdes lørdag eller søndag. Der tages altså en snak med den enkelte spiller fra uge til uge om det aktuelle fysiske og mentale overskud. Den fysiske træner sætter typisk en maksimumbarre for den enkelte spillers træningsmængde på ugebasis vurderet ud fra skader og spillerens egen vurdering af **fysisk overskud**. Derudover tages skole (afleveringer, eksamen mv.) og øvrige hverdagsaktiviteter (familiefødselsdage, kørekort mv.) i betragtning, således at der også tages højde for spillernes **mentale overskud**. X antal timer fordeles derefter ud over ugen. Nogle gange kan man f.eks. have kortere træningspas, men flere gange om ugen, mens det kan være en fordel for spillere med lang transporttid til klubben, at man har længere træningspas færre gange om ugen.

Der evalueres løbende med spillerne på, om mængden af træning er passende. Skal der skrues op/ned i næste uge? Hvad gik godt/ikke godt? Havde spilleren overskud/ikke overskud?

Hvis en spiller er skadet eller har en uge med mindre fysisk og/eller mentalt overskud til at træne på fodboldbanen tre gange i løbet af ugen, kan det at se video af kampe f.eks. også udgøre et træningspas.

Nogle piger skriver til deres træner, hvad de skal den kommende uge, og hvad de mener, de har overskud til, hvorefter trænerne laver en plan for dem. Andre piger planlægger selv deres træningsuge, fordi de kender til konceptet og er realistiske omkring, hvor meget træning, de kan overskue. I sidstnævnte tilfælde fungerer trænerne som vejledere i dialogen omkring ugeplanen. Når man som spiller selv sender et realistisk udkast til træneren, er man ifølge træneren bag modellen kommet langt i processen.

Hvad skal man som træner være opmærksom på ved denne model?

Træneren bag denne model siger, at pigerne ofte vil træne mere, end hvad de fysisk og/eller mentalt har godt af. Det er derfor vigtigt, at man som træner tager ansvaret for at sørge for, at pigerne ikke laver noget hver aften. Tanken er nemlig, at man med denne model også giver spillerne minimum én friaften i løbet af ugen. Nogle spillere skal vænne sig til, at man laver ugeplaner på denne måde, og at ens træning struktureres sammen med ens træner. For nogle føles det som en kontrol eller en begrænsning af dem, selvom det er til for at hjælpe dem til f.eks. ikke at have dårlig

samvittighed på dage, hvor de hverken har fodbold-, styrke- eller morgentræning.

Trænerens erfaring er, at **når pigerne første gang har oplevet en uge eller en periode, hvor det blev for meget med mængden af træning, så sætter de for alvor pris på konceptet.** Udover den individuelle frihed og fleksibilitet, der er i modellen, er en af de gode ting ifølge træneren, at pigerne efterhånden **lærer sig selv og deres krop at kende**, så de kan vurdere deres fysiske og mentale overskud – hvor meget kan jeg holde til i forhold til andre ting, der også skal passes ind i hverdagen? Derudover lærer pigerne at acceptere, at det er ok ikke at være med i alting altid. Man skal udvikle en kultur på holdet, hvor man hellere vil have en 100 procents indsats, når man er til træning, fordi man har overskud til at være der, end en 60 procents indsats, fordi man føler, at man *bør* være der. Trænerens erfaring er, at pigerne sjældent har kvaliteten af træningen i fokus, hvis de selv skal styre deres planlægning, fordi de er styret af en opfattelse af, at man skal være tilstede til det hele. I denne model bliver ansvaret i stedet lagt over på trænerne. På den måde føler pigerne ikke, at de svigter nogen ved ikke at være med til alle træninger eller ved f.eks. kun at træne med i 60 minutter ud af 90.

Fordele ved modellen er

- at alle ikke altid har brug for den samme type og mængde træning, for "det, der var perfekt for en spiller i uge 7, kan være for meget i uge 8".
- at man ikke kan måle sig med hinanden indbyrdes på holdet, fordi man har individuelle træningsaftaler, som de andre på holdet ikke nødvendigvis kender til.



Modellen kræver

- Kommunikation og aftaler med andre hold i klubben og evt. hold fra andre klubber. Pigerne informerer selv træneren på det andet hold, hvis de kommer og spiller med dem. Det kræver dog også løbende kommunikation mellem de to trænere (pigerne egen træner og træneren for det hold, pigerne træner med på).
- Altid minimum fire træningstilbud til spillerne om ugen (eller mere end det faste antal gange, som ens eget hold træner).
- At alle aftaler (og afbud ved sygdom mv.) er på plads senest kl. 12.00 middag samme dag, som der er træning. Det er ifølge træneren bag modellen nødvendigt at have en streng kultur om dette for at kunne opretholde aftaler om organisering, og for at trænerne kan planlægge træningerne den nødvendige tid i forvejen.

"Det er 5 minutter, der er rigtig godt givet ud" - Hvad siger træneren bag modellen?

Ifølge træneren har den løbende snak med pigerne (de 5 minutter) også stor betydning for ham, for *"det er vigtigt at vide, hvordan det også ser ud i skolen. Hvad skal de f.eks. lave i idræt? Skal de "bare" danse, eller skal de løbe en Coopers test? Det bliver vi nødt til at tage hensyn til i vores træning"*.

Derudover er det vigtige ved modellen ifølge træneren, at *"pigerne ikke selv står med ansvaret for, hvis det blev for meget med træning. Det er vores ansvar."*

Hvornår fungerer det bedst at lave ugeplanerne ifølge træneren?

"Det bedste er at gøre det søndag efter kamp eller træning – eller efter kamp lørdag. Så har du pigerne samlet og kan se dem i øjnene, når man f.eks. spørger dem, om det kan lade sig gøre sådan, og de måske reagerer ved et udtryk i øjnene om, at det bliver for presset. Det kan være svært at læse ud af en besked på telefonen."

Ulempen ved denne model

- Man er ikke sikret faste træninger, hvor man ved, at hele holdet altid er samlet. De fleste af spillerne træner dog de tre gange om ugen sammen.

Måden, de i fodboldklubben forsøger at imødekomme dette på, så de stadig kan fungere sammen taktisk på holdet, når de spiller kampe, er ved at træne taktiske oplæg inddelt i temaer. I en periode på ca. tre uger trænes der med udgangspunkt i det samme tema. Hvert tema har tre fokuspunkter, og hvert fokuspunkt planlægges ud på de forskellige træningspas, således at man som spiller med stor sandsynlighed ikke misser det samme fokuspunkt til træning, fordi det trænes flere forskellige dage løbende i temaperioden.

Hvad mener en af udøverne om modellen?

"Det, jeg er glad for, er, at de (trænerne red.) ikke kun koncentrerer sig om det, der sker på banen. Det er også, hvordan vi har det som mennesker, og hvordan vi har det i hverdagen. Er vi triste? Er vi oven på? De ved, hvordan de skal håndtere os, for de ved, hvad der kan ligge bag, at vi kan have en dårlig træning eller en rigtig god træning."

"De er generelt bare rigtig gode til at spørge ind til, hvordan man har det, og 'hvordan ser din kommende uge ud? Føler du, at du har overskud?' og sådan noget. De er opsøgende og vil gerne vide noget om os."

"Man har lært, at de ligesom er der for at hjælpe én og ikke kun for at afgøre, om du skal spille eller ej [...] Man har ligesom lært, at man bliver nødt til at være ærlig over for dem, for de finder jo ud af det på et eller andet tidspunkt alligevel."

(pige, 1.g)

Selvom denne model kan virke mere kompleks og ressourcekrævende, end de tre første modeller, så giver pigerne udtryk for, at de sætter stor pris på de individuelle aftaler, at de har lært, at modellen er til for at hjælpe dem, og at de trives rigtig godt i deres idrætsmiljø, hvilket de især mener skyldes denne model.



Scan QR-koden og se video af, hvordan modellen fungerer i praksis: "Træningsmodel – Vildbjerg SF"

Afsluttende for dette afsnit kan vi pege på, at strukturelle ændringer ser ud til at fungere i en række forskellige idrætsmiljøer, og samtidig ser ud til at have den ønskede effekt – større fleksibilitet for udøverne og mindre frafald. En af de centrale pointer, der er værd at tage med videre fra dette afsnit er, at de strukturelle **ændringer skal være omkring hele holdet**. Individuelle aftaler fjerner ikke noget pres fra pigerne – det flytter det. Individuelle aftaler (som vi har set i fodboldmodellen) kan dog fungere i det omfang, at individuelle aftaler er en del af en model, der gælder for alle på holdet.

Hvis vi skal pege på, hvilken periode, der ser ud til at være særlig vigtig for pigerne i forhold til at få lettet presset fra sportsarenaen, er det i de første tre måneder af deres gymnasietid. I disse tre måneder skal de vænne sig til, at mere eller mindre alting er nyt samtidig med, at de har et forholdsvist intenst grundforløb med gruppeopgaver, afleveringer og afsluttende eksamener. **Det vil i praksis betyde, at man som idrætsforening (eller hold) som minimum fra august til og med oktober, strukturerer træningerne således, at pigerne i denne periode oplever et mindre pres i sportsarenaen, så de kan få en god start på gymnasiet socialt og fagligt.**

"Vi har jo haft et grundforløb med den nye gymnasiereform... der vil jeg da sige, der var måske et tidspunkt, hvor vi havde fire afleveringer på en uge [...] Så der tænkte jeg 'okay, shit! Og det er i begyndelsen det her!'. Men faktisk siden vi sluttede grundforløbet kom der jo et tidspunkt, hvor vi ingen (afleveringer red.) havde."

(pige, 1.g)

TEMA

VIGTIGHEDEN AF PAUSER

"Jeg tror, det er godt, når vi får ferie her, at vi får lov til at tænke på noget andet end bare lige point, og hvor vi ligger i rækken."

(pige, 1.g)

Som vi tidligere har kunne læse i bogen, giver pigerne udtryk for, at sporten er et mentalt frirum fra hverdagen, hvor man kan tænke på andet end afleveringer, gruppeopgaver i skolen mv. Men de piger, vi har interviewet, giver også udtryk for, at man engang imellem har brug for pauser fra sporten. I nogle sportsgrene er der tradition for, at man træner meget og derfor kun har få pauser fra sporten (hvis overhoved nogen) i løbet af en uge. I andre sportsgrene trænes der knapt så meget, hvorved pigerne automatisk har nogle dage i løbet af en uge, hvor de ikke træner.

I de træningsintensive sportsgrene som f.eks. idrætsgymnastik, atletik, svømning og kajak, er det ikke unormalt at træne 9+ gange om ugen. Nogle dage træner man måske to gange om dagen (før og efter skole), og måske er der kun én dag i løbet af ugen, hvor man slet ikke træner. Vi vil her forsøge at blive klogere på, hvad det betyder for pigerne at have pauser – både i form af ferier og faste "fridage" i løbet af en uge.

Hvorfor er det vigtigt for pigerne at have fri fra sporten?

Hvis vi i første omgang ser nærmere på, hvad det betyder for pigerne at holde fri eller have ferie engang imellem, er der bred enighed om, at det er vigtigt for ens motivation, at man kommer til at savne sin sport engang imellem og får brudt med den normale hverdagsrytme:

"Vi har jo næsten ikke noget pause på et år [...] I julen har vi noget pause, men ellers så har vi jo kun sommerferien. Man skal jo selvfølgelig ikke have sommerferie et par gange om året, men det der med, at man bare nogle gange fik lidt mere – jeg tror, det ville gøre noget! Ikke bare det der med, at så aflyser vores træner én træning ugen efter DM. Men at der måske ugen efter er fire eller fem træninger (som man aflyser red.). Jeg tror bare, det vil gøre én spændt som en elastik, når man kommer tilbage [...] Nu får vi jo fri her i julen, og hvis vi ikke gjorde det, så ved jeg ikke, hvad der ville ske i januar... det ville gå helt galt, tror jeg – for de fleste."

(pige, 1.g)

I nogle sportsgrene ligger sæsonen anderledes end andre, hvilket for nogle af pigerne betyder, at de måske ikke kan holde sommerferie fra træning på lige fod med andre, men til gengæld har pauser fra træning på andre tidspunkter af året.

Holder pigerne så reelt fri fra træning, når de har ferie?

Svarene på dette spørgsmål er blandede. Nogle af pigerne træner måske lidt mindre, end de plejer, men træner stadig, fordi de har svært ved at lade være. Dette skyldes dels "tanken om, at man bliver dårligere", og dels fordi, at de kan lide at røre sig:

"Vi har haft to uger, hvor vi ikke skulle træne, men (jeg) gjorde det alligevel. Jeg trænede tre gange om ugen i to uger i stedet for at træne normalt. Ideen er egentlig, at vi skal holde helt fri, men vi trænede alligevel lidt for ikke at komme helt ned og ligesom forfra med træningen."

(pige, 10. klasse)

I tilfælde som dette, hvor udøverne træner, selvom ideen var, at de skulle holde fri fra træning, bliver kommunikation mellem udøver og træner essentiel. Som træner kan man hjælpe udøverne til faktisk at holde helt fri efter planen med god samvittighed ved at tale med dem om, hvad der forventes af dem i deres pause/ferie, og hvorfor det er vigtigt at tage en pause:

"De (trænerne red.) er meget sådan 'når I har fri så udnyt, at I har fri, så I ikke tænker 'jeg skal også træne her og her', så I ikke kommer tilbage og tænker 'men jeg har stadig trænet'. Så har man lyst til at komme tilbage, fordi nu har kroppen lyst til at bevæge sig."

(pige, 1.g)

Hvis pigerne ikke ved, hvad og om der forventes noget af dem, begynder de at lave egne forventninger, hvilket for en gruppe af piger betyder, at de træner mere, end de måske burde, når de holder pause fra træning. Derfor er kommunikationen vigtig fra trænerens side. Man kan ikke forvente, at pigerne selv tænker over, hvad det betyder at have fri fra træning, for de bliver taget ud af en rytme i hverdagen, som normalvis kører helt strømlinet, uden at de skal tage stilling til andet end, hvad de skal pakke i tasken om morgenen og hvor meget mad, de skal have med.

Hvad mener pigerne om ugentlige fridage?

I de træningsintensive sportsgrene er der meget, der skal planlægges for at nå lektier, afleveringer, træning, stævner, familietid mv. Derfor har det stor betydning for de piger, hvis hverdag er tæt pakket med sport og skole, at der er en ugentlig fridag til 'alle de andre ting':

"... det er mega dejligt! Især nu hvor jeg er presset. Det der med, at man midt på ugen har en dag, hvor man... der føler man, at man kan nå alt, den dag [...] Afleveringer og lektier! Rydder op... altså virkelig prøver at få ordnet alt praktisk. Ellers slapper jeg jo af, hvis jeg så har lidt tid til det også."

(pige, 1.g)

Dette er den generelle oplevelse blandt de piger, der har en ugentlig fridag og som er i en af de mere træningsintensive sportsgrene. Det, at have en dag fri i løbet af ugen, er altså noget, der giver mentalt overskud i forhold til de andre ting, der også skal passes, og modellen med at have fri midt på ugen kunne måske tænkes ind i træningsplanlægningen for især den gruppe af unge, der går i gymnasiet - og eventuelt også dem, der går i 9. klasse.

Men pigerne glæder sig også til at komme tilbage til træning

"Man føler lidt, at man er ved siden af sig selv, fordi man plejer at træne. Så meget."

(pige, 10. klasse)

"Selvom det var rigtig dejligt at kunne slappe så meget af i de dage, vi havde fri, begyndte jeg til sidst at savne træningen og bare i det hele taget det der med at få rørt sig."

(pige, 9. klasse)

Vi har spurgt pigerne, hvad der var det bedste ved at holde juleferie, og hvad de har lavet:

"Jeg har spist stort set alle måltider sammen med min familie, jeg har set tv og film og været til to fester, hvor jeg har kunne drikke alkohol, hvilket jeg normalt ikke kan, da jeg meget ofte har træning eller kamp den efterfølgende dag."

(pige, 1.g)

"Det bedste var at kunne sove længe og bare kunne gøre lige, hvad jeg havde lyst til og ikke skulle stresses over skole."

(pige, 9. klasse)

TRIVSEL OG MOTIVATION I IDRÆTSMILJØER

“Trænere og forældre står i en helt unik position og kan bidrage til at fremme eller hæmme de unge sportsfolks motivation. Det, de voksne siger og gør, kan have en enorm indflydelse på unge idrætsudøvere.”

(Berntsen 2017)

Vi har tidligere læst, at pigerne motiveres af at udvikle sig sportsligt, og at det er vigtigt for dem, at det er sjovt at dyrke deres forskellige idrætsgrene. Hertil kommer, at det er vigtigt for dem, at de trives i sporten. Glædeligvis er det tilfældet for det store flertal af pigerne, at de trives godt i sportsarenaen.

I dette afsnit vil vi se nærmere på, hvordan man som træner kan skabe rammer for, at udøverne fortsat oplever at være motiverede og trives i deres idrætsmiljø.

“Det handler ikke altid om den fysiske form, når man skal præstere [...] Præstationen afhænger også af, hvordan man har det mentalt.”

(pige, 9. klasse)

HVAD VED MAN OM SPORT, TRIVSEL OG MOTIVATION?

Selvbestemmelsesteorien (eller oprindeligt 'self-determination theory', forkortet SDT) er en motivationsteori, der ofte anvendes inden for psykologien, herunder især inden for idrætspsykologien. Teorien kan anvendes til at undersøge specifikke faktorer, der skal være til stede for, at en person oplever at trives og er motiveret til at indgå i en given aktivitet.

Der findes en lang række mere eller mindre praksisorienteret viden omkring, hvad der er vigtigt for, at udøvere oplever høj grad af trivsel og motivation i deres sport. Hvad angår motivation skelnes typisk mellem to former for motivation: indre og ydre.

Når der er tale om **ydre motivation** er det ydre betingelser, der fører til handling. Eksempler på dette kan være, at man gør noget for at undgå en straf, vinde en præmie eller at få en høj karakter for en opgave i skolen. Her er handlinger ikke selvstyret og frivillig, sådan som det er tilfældet ved **indre motivation**. Når en person er indre motiveret, er vedkommendes handlinger styret af en oplevelse af tilfredsstillelse ved handlingerne, sådan som det kan være tilfældet, når man feks. lærer et nyt spring eller lykkes med en ny finte i en kamp.

I selvbestemmelsesteorien peges der på tre psykologiske behov, der skal opfyldes for, at man kan opleve indre motivation og høj grad af trivsel (Ryan & Deci, 2008). De tre behov er oplevelsen af:

- **autonomi** (selvbestemmelse eller ejerskab): at individet har medbestemmelse og ejerskab og ikke kontrolleres af ydre betingelser.
- **kompetence**: individets følelse eller oplevelse af at kunne klare de opgaver, som vedkommende står overfor.
- **samhørighed**: oplevelsen af at være forbundet til andre og have en følelse af at høre til i et fællesskab.

Hvis et eller flere af disse tre behov ikke er opfyldt i en given aktivitet, vil en person ikke opleve optimal motivation. Samtidig kan det have en indvirkning på en persons trivsel i den pågældende aktivitet eller arena, hvis et eller flere af de tre behov ikke er opfyldt.

Der er altså nogle faktorer, som er essentielle at tage i betragtning, og i relation til dette bør man **som træner helt konkret undgå**:

- **At styre alting**
Udøverne skal føle, at det er deres eget projekt at være en del af sporten.

- **At tale for meget om resultater**

Der skal fokus på udvikling af kompetencer frem for konkrete resultater. Udvikling går forud for resultater, og ungdomsidrætten bør særligt være opmærksom på dette. Fokusér i stedet for på indsats, indstilling, glæde mv.

- **At fokusere på enkelte udøvere**

Det er essentielt for udøverne at føle, at de hver og én har en plads og værdi på holdet eller i træningsgruppen. De skal opleve, at de er en del af fællesskabet.

Disse tre behov kan altså anvendes som et redskab til at undersøge, om der er nogle områder, man som træner kan gøre bedre i forhold til at optimere udøvers trivsel og motivation i sportsarenaen. Som træner vil man sandsynligvis ikke vide, om alle tre behov er opfyldt blandt alle udøvere. De tre behov kan derfor anvendes som et redskab eller en slags guide til at spørge udøverne, i hvor høj grad de oplever, at de forskellige behov tilfredsstilles.

Vi opstiller senere i dette afsnit et forslag til, hvordan du i dit idrætsmiljø med udgangspunkt i de tre behov, kan undersøge trivslen og motivationen blandt dine udøvere.

HVAD ER IFØLGE PIGERNE VIGTIGT FOR DERES TRIVSEL I IDRÆTTEN?

I forhold til det sociale på holdet eller i træningsgruppen mener pigerne, at det er **vigtigt, at der bliver givet plads til, at de kan udvikle venskaber under træning** – at de kan have det godt sammen til træning uden at have dårlig samvittighed over, at de snakker eller griner sammen. At det sociale i sporten er vigtigt for pigerne, er en gennemgående pointe, der rejstes i alle interviews, og en pige forklarer betydningen af det sociale således:

“Det er utrolig vigtigt, at man ikke kun glæder sig til at træne, når man skal til træning, men også til at være sammen med sine gode venner. Som pige i min alder lægger man meget stor vægt på det sociale, og hvis man ikke har så meget tid til at danne et socialt liv i skolen, er det vigtigt, at man kan have det andre steder.”

(pige, 9. klasse)

En af pigerne peger også på, at det er vigtigt, at træneren er opmærksom på, hvordan man er over for hinanden på holdet, hvilket ifølge udøverne især er

vigtigt at være opmærksom på, når drenge og piger træner sammen.

Derudover er en helt central ting, som pigerne peger på, at der er samtaler mellem udøver og træner, og at træneren er opmærksom og nysgerrig på, hvordan udøverne har det:

“Det der med at blive spurgt om ‘går det godt?’ eller ‘er du okay?’ - det er jo noget, jeg generelt nok bare savner.”

(pige, 1.g)

Foruden venskaber og samtaler med ens træner peger pigerne på, at det er vigtigt, at alle bliver hørt, og at man *“snakker om fremtidige mål, så man kan opretholde motivationen”*. Alt sammen er det noget, som kan ses som udtryk for behovene for **samhørighed**: at have oplevelsen af at være en del af fællesskabet, **autonomi**: at opleve at have selvbestemmelse og medansvar, samt **kompetence**: at man mestrer noget – og at man med udgangspunkt i dette kan sigte mod fremtidige mål og opleve at udvikle sig sportsligt, hvilket som bekendt er pigernes primære motivationsfaktor.

Inddrag udøverne og giv dem medbestemmelse (autonomi)

Når vi taler med pigerne om, hvad der er vigtigt for, at de trives og er motiverede i deres idrætsmiljø, peger de oftest på faktorer, der relaterer sig til behovene *samhørighed* og *kompetence*. Men fordi pigerne ikke selv peger på vigtigheden af *autonomi* (eller selvbestemmelse) betyder det ikke, at det ikke er vigtigt.

Forslag: Inddrag udøverne og lyt til deres oplevelser og meninger før og efter kampe/stævner og løbende i sæsonen. Spørg dem, hvordan de oplever jeres træninger, og om de oplever, at de udvikler sig. Er der f.eks. noget, de vil have mere eller mindre af?

Det vil styrke udøvernes oplevelse af at blive hørt og inddraget i det projekt, som i bund og grund er deres eget, hvis de føler, at der bliver lyttet til deres ønsker og behov. Som træner spiller du en vigtig rolle i pigernes idræt, men det er vigtigt, at det er på udøvernes præmisser.

Pigerne kan ligeledes inddrages i de regler, forventninger og værdier, som man gerne vil have på ens hold.

Se mere om dette i afsnittet om forventningsafstemning senere i del 3.

“Jeg har egentlig nok altid bare stolet blindt på, at det, min træner gjorde, var godt nok. Han har aldrig rigtigt spurgt mig om, hvad jeg har lyst til. Jeg har fulgt hans plan, og det er gået godt. Min fars gamle træner spurgte mig, hvornår jeg sidst var blevet spurgt om, hvad jeg gerne ville. Det kunne jeg ikke huske, at en træner har gjort.”

(Mie Ø. Nielsen, landsholdssvømmer,
i Idrætsliv november 2017)



Ingen af de piger, vi har interviewet, oplever, at trivsel i deres idrætsmiljøer er noget, som man konkret undersøger eller sætter fokus på. Det skyldes sandsynligvis, at man i de forskellige idrætsmiljøer ikke oplever, at der er problemer med trivslen. Det er imidlertid misforstået først at arbejde med trivsel, når man oplever mistro - for man kan altid arbejde med trivsel! Hvis ikke, der er ting, der kan forbedres kan det være gavnligt at være bevidst om, hvad der fungerer godt og hvad udøverne sætter pris på, så man bevidst kan arbejde videre med det gode, man gør for udøverne i idrætsmiljøet.



FORSLAG TIL PRAKSIS: TRIVSELSMÅLING

Redskab til at sætte fokus på og undersøge trivsel i idrætsmiljøer

Vi har i forbindelse med projektet 'Gode idrætsmiljøer for piger' været ude for at afprøve, hvordan man i praksis kan tage en "temperaturmåling" på trivsel i forskellige idrætsmiljøer ud fra forskellige parametre (herunder de tre psykologiske behov). Intentionen med sådan en måling er at gøre det let og tilgængeligt for trænerne at undersøge, hvordan udøverne generelt trives, på hvilke områder i miljøet, det fungerer godt, og hvor der er plads til forbedring.

Vi skal gøre opmærksom på, at dette er et redskab til at få et indblik i udøvernes oplevelser af idrætsmiljøet. Selve arbejdet med trivslen på holdet og i klubben er et arbejde, der ligger i forlængelse af en måling som denne.

Når der er tale om en måling skyldes det, at udsagn rangeres fra 1-5. Vi anbefaler, at du beder udøverne om at uddybe deres svar ved hvert spørgsmål således, at du kan få en fornemmelse af, hvad der ligger bag deres besvarelser. På den måde ser du ikke kun, hvordan det ser ud, men også hvorfor og hvad der f.eks. kan gøres anderledes ifølge udøverne. Se hvordan denne trivselsmåling kan se ud på næste side.

"Jeg synes ikke kun, det skal være skriftligt, men også mundtligt. Men spørgsmålene fungerer godt - især hvis man har svært ved at sige noget."

(udøver)

"Jeg synes, det fungerer godt, så træneren kan få et indblik i vores trivsel. Spørgsmålene er fine, og det er også godt, at man kan være anonym så alt, man har på hjerte, kan komme frit ud."

(udøver)

"Jeg synes det er en god måde at tænke over tingene på, og om hvordan man har det på holdet. Jeg ville ikke umiddelbart tænke over det ellers."

(udøver)

Derudover kan du som træner tilføje spørgsmål, hvis der er noget særligt, du vil have udøvernes feedback på. Afslutningsvis kan der rundes af med et spørgsmål om, hvorvidt udøverne har forslag til forbedringer generelt, sociale arrangementer for holdet mv.



Scan QR-koden og se video af, hvad der ifølge piger, trænerne og eksperter udgør et godt idrætsmiljø for unge piger: "Hvad vil det sige at have et godt idrætsmiljø for piger?"

Hvis du vil se forslag til andet indhold, anbefalinger, praktiske råd mv. i denne form for trivselsmåling se: <http://cur.nu/udgivelse/gode-idraetsmiljoeer-for-piger/>

Anbefalinger

- **Lad udøverne besvare spørgeskemaet i slutningen af en træning.**
Afsæt god tid (minimum 15 minutter). Vores erfaring er, at pigerne skriver en del, fordi de føler, at de "endelig" har et talerør.
- **Anonym besvarelse**
Fordelen ved, at det er anonymt er, at dine udøvere føler sig mere trygge ved at være ærlige i deres svar. Ulempen er, at du ikke kan lokalisere eventuel mistrivsel. Vores erfaring fra praksis er dog, at pigerne siger, at det er afgørende for dem, at de kan svare anonymt.
- **Oplæg til mundtlige samtaler**
Hvis besvarelserne har været anonyme, kan man bruge spørgsmålene som inspiration og indgang til samtaler generelt. Udøverne giver udtryk for, at det er vigtigt, at denne måling ikke står alene, men følges op af samtaler med ens træner.

TRIVSELSMÅLING

Instruktion til udøvere

Din rangering af udsagnene på dette ark fungerer som et redskab til din træner, så han/hun kan få et indblik i, hvordan du trives.

Du skal svare individuelt på spørgsmålene. Svarene indsamles og læses af din træner, hvorefter din træner kan danne sig et indtryk af, hvordan du og dine holdkammerater trives for tiden. Svarene kan danne udgangspunkt for samtaler mellem dig og din træner.

Sæt ring om det tal fra 1-5, der indikerer, hvor enig du er i nedenstående udsagn. 1 indikerer 'slet ikke enig' og 5 indikerer 'i høj grad enig'. Uddyb gerne svarene.

Jeg har det godt med de andre på holdet

1 2 3 4 5

Uddyb gerne: _____

Jeg er tryk ved min træner som person

1 2 3 4 5

Uddyb gerne: _____

Jeg glæder mig oftest til at komme til træning

1 2 3 4 5

Uddyb gerne: _____

Jeg føler, at der er gode muligheder for, at jeg kan udvikle mig sportsligt

1 2 3 4 5

Uddyb gerne: _____

Jeg føler, at jeg til en vis grad har medbestemmelse i min sportslige udvikling (at jeg bliver inddraget og har et medansvar)

1 2 3 4 5

Uddyb gerne: _____

Jeg føler, at jeg kan få min hverdag til at hænge sammen med de forskellige ting, jeg gerne vil (skole, venner, familie mv.)

1 2 3 4 5

Uddyb gerne: _____

Den hyppigste årsag til, at jeg aflyser træning er: _____

Jeg føler, at jeg har nogen, jeg kan tale med, når jeg oplever udfordringer i sporten, skolen eller der hjemme

1 2 3 4 5

Uddyb gerne: _____

Jeg går med overvejelser om at stoppe med min sport (1 = slet ikke, 5 = ja, meget)

1 2 3 4 5

Uddyb gerne: _____

TEMA

HVAD KAN IFØLGE TRÆNERE VÆRE UDFORDRENDE VED AT TRÆNE PIGER?

Når vi har været ude i forskellige idrætsmiljøer for at tale med de unge piger, har vi også talt med deres trænere. Her har vi bl.a. spurgt ind til, hvad der kan være udfordrende ved at træne piger, og hvilke indsigter trænerne mangler for nemmere at kunne træne denne målgruppe.

“Det er svært at svare pigerne på, hvorfor de f.eks. ikke starter inde. Hvis en spiller bare ikke er den bedste, hvad kan vedkommende så gøre anderledes? Hvis man så siger noget til spillerne, og de gør det, og man stadig ikke sætter dem på hold, så svigter man dem i det svar, man gav.”

(pigetræner)



Her kan du se, hvad trænere overordnet oplever som udfordringer i forhold til at forstå, håndtere og udvikle unge piger:

- I introduktionen til del 3 læste vi, hvordan en træner, der kommer hjem efter en (i hans øjne) god træning, kan være frustreret over ikke at forstå pigernes **reaktioner** til træning, når de ikke lykkes med ting. Hvorfor ser de ikke tingene i et **større perspektiv** (at udvikling kræver tid)? Hvorfor er de bedreviddende, og hvorfor vil de **diskutere** ting?
- Pigerne er meget **utålmodige**: *“kan du ikke bare sige, hvad jeg skal gøre?!”*, hvis de f.eks. ikke er på hold, ikke starter inde i en kamp, eller efter to forsøg på et nyt spring eller en ny teknisk detalje giver op, fordi det ikke lykkes.
- Pigerne **tolker meget** på, hvad der bliver sagt i stedet for rent faktisk at lytte og spørge ind til det, de undrer sig over. De læser alle mulige betydninger og tolkninger ud fra et blik. De tolker f.eks. på, hvorfor de ikke starter inde i en kamp i stedet for bare at spørge. Det kan der ifølge trænerne komme mange sjove tolkninger frem af.
- Pigerne **tager kritik meget personligt** og bliver hurtigt fornærmede. De føler hurtigt, at man er “efter dem”. Det er f.eks. svært at vejlede piger i et åbent forum, fordi de føler sig hængt ud, hvilket er en skam, for når man retter én spiller, kan de andre også få noget ud af den kritik eller vejledning, en holdkammerat får.

- Det er svært at forstå, hvorfor pigerne vil gøre alting til perfektion. Hvorfor presser de sig selv på den måde? Hvorfor er det 'alt eller intet'?
- Usikkerhed er gennemgående for mange af pigerne. De har et stort behov for hele tiden at blive bekræftet i det, de gør.
- Hvilke ting døjer pigerne med i hverdagen? Hvorfor stopper de bare uden først at drøfte med deres trænere, om der er noget, man kunne gøre anderledes til træning, der kunne hjælpe dem?

Piger tager ofte feedback personligt og har behov for bekræftelse

"Hvis en spiller ikke er på hold en weekend, tager de det personligt og vil vide, hvad de kunne have gjort anderledes. Men måske kunne de ikke gøre noget anderledes, men en anden spiller er blot bedre mod nogle bestemte modstandere. Ligeledes hvis træneren retter en teknisk eller taktisk detalje, f.eks. en førsteberøring, så tager de det som en personlig kritik i stedet for at se det som en kritik af dem som spillere og ikke som mennesker."

(pigetræner)

"Langt hen ad vejen handler sport om kreativitet. Hvis man er for perfektionistisk i sin tilgang til sin sport, vil det hæmme ens mulighed for at udvikle sig gennem kreativitet." *(pigetræner)*

PERFEKTIONISME OG MODSTAND MOD FEJL

Har du nogensinde følelsen af at have lavet et perfekt tag i vandet?

"Ja... eller jeg vil ikke sige perfekt, for jeg har det sådan, det kan altid blive bedre. Det kan godt være godt og fantastisk, men det kan altid blive bedre!"

(pige, 9. klasse)

Ifølge vores erfaringer fra bogens del 2 er én af pigerne udfordringer, at de hele tiden tænker, at de kan præstere *lidt* bedre. Pigerne forklarer, at der altid er noget, man kan optimere på: du kan altid svømme eller ro *lidt* hurtigere, du kan altid springe et *lidt* sværere spring, ramme bolden *lidt* bedre og hårdere osv. Hvis man laver noget perfekt, "*så har man jo vundet guld til OL*" forklarer flere af pigerne. Hvis man altid tænker, at det kunne være bedre, hvornår er man så tilfreds? Hvornår tillader pigerne at rose sig selv?

Vi har stiftet bekendtskab med to forskellige former for perfektionisme: positiv og negativ. Positiv perfektionisme betragtes som "sund", idet man er i stand til at nyde arbejdsprocesser, man fokuserer på udvikling mere end fejl mv. Negativ perfektionisme er derimod, når en person fokuserer på sine fejl og kritiserer sig selv, når man ikke lykkes. Det er denne form for perfektionisme, vi ser mest hos de unge piger.

Aspekter ved negativ perfektionisme, som vi kan genkende i de unge pigers tænkning og adfærd:

- 'Alt eller intet'-tænkning
- Forestillinger om, at 'alting altid kan blive bedre'
- Fokus på fejl frem for udvikling og succeser
- Præstationer vurderes ud fra, hvad man mener, man *bør* kunne
- Præstationer vurderes i forhold til det, der *ikke* lykkes

Det er ikke kun i sporten, at pigerne giver udtryk for at opleve denne form for perfektionisme. Men sporten er et rum, hvor man som træner har mulighed for at støtte pigerne i at udfordre den måde, hvorpå de tænker og handler perfektionistisk. **Pointen er, at pigerne gerne må være perfektionistiske, men at det skal være i den positive form**, hvilket man som træner kan hjælpe pigerne i retning af.

Det, som man skal **forsøge at undgå ude i idrætsmiljøerne, er, at udøverne måler sig selv ud fra et ideal om fejlfrihed**, da det fremtvinger en korrektionskultur mere end en udviklingskultur.

I idrætsmiljøerne handler det om at skabe et rum, hvor det er tilladt (og velkomment) at fejle. Retorikken og adfærden omkring perfektionisme og opfattelsen af, hvad det vil sige at fejle, kræver i mange tilfælde en kulturændring. I dette afsnit giver vi en række bud på, hvordan du kan gøre dette i dit idrætsmiljø.

Vi præsenterer først et case-eksempel på, hvordan man i praksis kan arbejde målrettet med pigers perfektionisme. Derefter præsenteres mere generelle råd til, hvordan man kan arbejde med at ændre på måden, man i idrætsmiljøerne italesætter og opfatter perfekte præstationer, fejl mv. Til sidst i afsnittet præsenterer vi en måde at evaluere træning, kampe og stævner på, som tvinger udøverne til at fjerne fokus fra 'det, jeg fejler i' til at fokusere på 'det, jeg lykkes med'.



Scan QR-koden og se "Piger, sport og perfektionisme". I denne video kan du få indblik i, hvordan unge piger oplever perfektionisme, og hvad det i praksis betyder at være perfektionistisk ifølge trænerne og eksperter.

CASE-EKSEMPEL

Det kræver en kulturændring omkring hele holdet, hvis man vil lykkes med at ændre en perfektionistisk kultur.

FORHISTORIE OG UDFORDRING

I den gymnastikforening, som denne inspirationshistorie er hentet fra, oplevede man på nogle af foreningens pigehold et behov for at lave en større kulturændring. Udfordringen lå ifølge trænerne i, at de unge piger var så perfektionistiske i deres tanker og adfærd, at det resulterede i, at pigerne var meget selvkritiske og havde en modstand mod at fejle, som blev en barriere for deres udvikling.

Trænerne oplevede, at pigerne lagde et stort pres på sig selv om at præstere perfekt hele tiden. Der var en tendens blandt pigerne til, at et spring skulle være perfekt, før man f.eks. gik videre til et sværere spring, eller at de undlod at gennemføre et spring, hvis tilløbet eller afsættet til springet ikke var perfekt.

Det, som trænerne ønskede at ændre på, var pigernes tanker og adfærd. De ville arbejde målrettet med, at pigerne skulle forstå, at det er i orden at fejle. Pigerne skulle lære at "lege med deres udvikling" til træning:

"De skal lege med springene og ikke være bange. De skal lære at lave fejl gennem legen. Drengene tilgår legen af sig selv – piger skal beordres og oplæres til det."

(pigetræner)

Resultaterne af indsatsen er positive!

Trænerne har gjort status og er positivt overraskede over den udvikling, der er sket med holdet og hver enkelt udøver. Gymnasterne har rykket sig personligt og sportsligt. Det er både pigernes og trænerne oplevede, at pigerne håndterer fejl og perfektionisme uden samme form for barriere, og at de udfordrer sig selv i højere grad, end de tidligere har gjort. Det har bl.a. resulteret i, at de nu laver sværere spring og oplever større glæde til træning end tidligere.

Hvad ville de konkret ændre på?

- Pigerne skulle i højere grad have en oplevelse af, at **det er sjovt at gå til gymnastik**
- Fokus skulle være på **udvikling frem for perfekte præstationer**

HVAD HAR DE KONKRET GJORT?

A. *"Temaet i dag er at fejle! Hvis I ikke fejler, ryger I ud af træningen"*

Én ting er at italesætte, at man skal acceptere at fejle, og at fejl er en del af ens udvikling. En anden ting er, **hvad man helt konkret gør i praksis for at vise pigerne, at man mener, at det er vigtigt at fejle**, og at det ikke kun er noget, man siger. Som eksempel på dette har gymnastiktrænerne til nogle træninger indført en regel om, at man hellere må lave et forsøg på et spring og fejle i det, end slet ikke at lave et spring (f.eks. at lave et gennemløb på trampetten, hvilket vil sige, at man løber ned til redskabet, men blot løber over/gennem det uden at fuldføre et spring). For at kommunikere dette ud til udøverne, har trænerne skrevet en besked til gymnasterne på deres fælles Facebook-side med følgende budskaber:

MÅL FOR I DAG: ET SPRING SKAL GENNEMFØRES HVER GANG!

Hvordan gør vi det?

- I SKAL fejle! Det er i orden at lave et grimt spring.
- Vi vil hellere se et helhjertet forsøg, hvor man fejler, end ingenting.
- Det er sjovt at fejle! Grin af det i stedet for at blive sur.
- Se det positive i det – du er i en proces for at lære.
- Rettelser er positivt – I får noget, der kan gøre jer bedre.
- Man må ikke give op på noget tidspunkt. Kæmp for alle spring.

Regler:

- Tre gennemløb/give op = ikke flere spring resten af træningen.

Så piger, temaet i dag er at fejle!

“Vi skulle se dem fejle, og vi mente det! Én af udøverne tog to træninger i streg, hvor hun blev sat ud af træningen, men tredje træning lavede hun næsten hvert spring.”

(pigetræner)

Det gode ved dette case-eksempel er:

- tydelig kommunikation fra trænerne til udøvere
- tydelige forventninger og klare “regler”
- at der er handling bag trænerens ord

Pigerne får altså ikke bare at vide, at de skal fejle – træningen bygges op på en måde, hvor man skaber en kultur, hvor fejl er velkomne.

B. *“Her må man ikke sige ‘jeg kan ikke’. Det hedder ‘jeg har ikke lært det endnu’”*

Tanken bag, at man ikke må sige “jeg kan ikke”, er, at man skal forsøge sig med nye ting og udfordre sig selv for at blive bedre. Hvis man som træner har sagt, at en udøver er klar til at prøve noget nyt (f.eks. et sværere spring), er det fordi, at man som træner har vurderet, at udøveren kan klare det.

Ansvar er altid dit som træner, og udøverne skal stole på dig, hvilket kræver tillid - og tid. Når pigerne udfordres til noget, som de ellers ikke ville kaste sig ud i, lærer de at præstere under pres.

Konsekvensen af, at en udøver alligevel siger “jeg kan ikke” udløser på gymnastikholdet en form for “straf”, f.eks. x antal armstrækninger.

Det er vigtigt for trænerne at pointere, at man er til træning for at udvikle sig, og at man naturligvis ikke kan alt fra start. **Man er på vej mod noget, og derfor skal det hedde, at “man ikke er der endnu” for at understrege, at man er i en udviklingsproces.** Hvis pigerne siger “jeg kan ikke”, har det en negativ indvirkning på deres oplevelse af egne evner, og det kan resultere i, at det kommer til at føles legalt at “springe over, hvor gærdet er lavest” og fortsætte med at lave de spring, som de allerede kan og føler sig sikre i – men det er ikke måden, man udvikler sig på.

C. Pigerne roses for at lave noget forkert, hvis alternativet var at “give op”

I gymnastik er der mange faktorer, der spiller ind i forhold til, om et spring kan udføres perfekt: tilløb til springet, afsæt i trampetten eller på springbanen, koncentration mm. I praksis er det ikke altid, at alle forudsætninger for et spring er perfekte.

Gymnastiktrænerne har haft en ambition om, at pigerne skulle lære at lave et spring, selvom forholdene omkring deres spring ikke er perfekte. Trænerne har derfor indført endnu en form for “straf” til pigerne, hvis de ikke gør et forsøg på et gennemføre hele springet, når de oplever at møde en udfordring/fejl i f.eks. et tilløb. Trænerne taler med pigerne om, at de skal lære at imødekomme frygten og præstere under pres. Tilløbet kan også fejle til en konkurrence, hvor pigerne ikke kan løse situationen ved at lave et gennemløb (det vil “koste for meget” i forhold til point ved en konkurrence). Hvis gymnasterne lærer at håndtere et ikke-optimalt spring til træning, kan de også håndtere det i en konkurrencesituation, hvor der reelt er noget på spil.

Når pigerne håndterer frygten og laver et spring frem for et gennemløb, roser trænerne dem for deres forsøg og håndtering af situationen. På den måde tydeliggør trænerne gennem ros og anerkendelse, hvilken form for adfærd blandt gymnasterne, de gerne vil have på holdet.



GODE RÅD - ERFARINGER FRA TRÆNERNE

- Det kan være svært i starten med disse tiltag, da **pigerne til tider har været skeptiske** over for tiltagene. Det er en kulturændring, og her er det vigtigt som træner at **tro på, at der kan ske en positiv ændring**. Man skal holde fast og arbejde **målrettet** i en længere periode og ikke blot et par enkelte træninger.
- Som træner skal man **træffe bevidste valg og kommunikere** med pigerne, så de ved, hvorfor man gør, som man gør til træning.
- Udfordr pigerne med **bevidst svære udfordringer**. Den legende og udfordrende tilgang til sporten og pigernes udvikling giver en anden form for energi og et større gåpåmod blandt pigerne.
- Hvis der er tale om en **kulturændring på tværs af hold** i foreningen (hvilket giver god mening, da det skaber **genkendelighed** for pigerne på tværs af alder, når de f.eks. rykker op på et andet hold), er det essentielt at **alle trænere i foreningen taler om værdier og kultur** på tværs af hold - også i forhold til, hvordan man italesætter 'det at fejle', hvornår man roser, og hvornår man "straffer".

Dette konkrete eksempel kan forhåbentlig inspirere dig til, hvordan du som træner kan ændre på og arbejde med nogle ting i dit idrætsmiljø, hvis du ligesom trænerne i denne gymnastikforening kan genkende den udfordring, at pigernes perfektionisme er en begrænsning for deres egen udvikling.



Scan QR-koden og se "Inspirationshistorie: perfektionisme og modstand mod fejl (Teamgym Aarhus)"

Fra dette konkrete case-eksempel vil vi i de næste afsnit bevæge os til det mere generelle og give nogle bud på:

- hvordan man kan italesætte over for ens udøvere, at alting ikke altid kan være perfekt.
- hvordan man kan tale med sine udøvere om, at der er forskel på 'at gøre et forsøg på noget og ikke lykkes' og 'at fejle'.



ITALESÆT OVER FOR UDØVERNE, AT ALTING IKKE ALTID KAN VÆRE PERFEKT

Generelt stresses mange af, at der altid er mulighed for og krav om at blive endnu bedre, at kunne præstere endnu mere og af at målet hele tiden flytter sig i takt med, at man selv forbedrer sig (Nylandsted 2016). Selvom det er et vilkår for mange unge i dag at have følelsen af, at *alting altid kan blive bedre*, kan man som træner alligevel være med til at udfordre og forsøge at ændre denne mentalitet blandt de unge piger. Dette kan gøres ved, at man italesætter konsekvenser ved denne form for tænkning og udfordrer pigerne i at tænke på alternative måder. Men det er ikke noget, der sker 'over night' – det er en proces, der kræver tid, og én enkelt øvelse med udøverne er ikke nok til at ændre på en kultur, som pigerne ikke kun er en del af i sporten men også uden for sporten.

Råd til praksis

Vi giver her nogle bud på, hvordan du som træner i praksis kan udfordre pigerne:

- **Gør jeres idrætsmiljø til et sted, hvor man kan tale om tvivl, usikkerhed og bekymringer med hinanden** f.eks. ud fra devisen om, at 'bekymringer ikke forhindrer de dårlige ting i at ske, men forhindrer én i at nyde de gode'. Skab et rum, hvor man ikke italesætter fejl som noget negativt (f.eks. når man ikke lykkes med noget), men som noget positivt – f.eks. at man tog en chance eller prøvede noget nyt. Fejl kan ikke undgås i en læreproces, og **det at søge ud af ens komfortzone er første skridt i retning mod udvikling.**

Lad idrætten være et sted, hvor man kan dele bekymringer med hinanden, så man kan lære af hinanden. Dette kan du som træner f.eks. gøre ved, at lade udøverne skiftes til at sige en bekymring højt alle sammen samlet eller i mindre grupper. For at starte processen kan du som træner selv starte med at sige en bekymring, du selv kan have højt for holdet relateret til sporten eller hverdagen generelt. Giv tid og plads til, at der bliver snakket om de enkeltes bekymringer: Hvordan føles det at have bekymringer? Hvornår oplever man det især? Kan de andre genkende det? Osv. På den måde oplever udøverne, at de ikke er alene om at have bekymringer. Dette kan i sig selv kan have en gavnlig effekt på udøverne og mindske deres egne bekymringer, fordi de oplever, at det er normalt at bekymre sig.

- **Hjælp udøverne til at tænke i nuancer i stedet for ekstremer** – at tænke 'både og' i stedet for 'enten eller' eller 'alt eller intet'. Tal med udøverne om, at forventninger og mål skal baseres på de ressourcer, man har til rådighed både fysisk og mentalt. Man kan ikke forvente 100 procents fokus og ydeevne i sporten, hvis man f.eks. samtidig har en stor og vigtig opgave i skolen, eller hvis man har problemer privat.

Et bud på, hvordan I kan arbejde med dette, er f.eks., at udøverne i en periode fører "dagbog" over deres mentale og fysiske tilstand for at kunne følge med i, om der er et mønster i, hvordan de præsterer og hvordan deres mentale og fysiske tilstand er forud for ens præstationer. Udøverne kan f.eks. rangere udsagn i dagbogen fra 1-10: Er der ro på i skolen for tiden? Er der ro på der hjemme? Har jeg det godt? Har jeg haft en god optakt til stævnet? Får jeg sovet nok? Spiser jeg fornuftigt? Osv. På den måde vil det være synligt for udøverne, at omstændigheder omkring ens præstationer varierer og formentlig har indflydelse på, hvordan man præsterer – særligt, når de ikke præsterer, som de gerne ville. Derudover har udøverne mulighed for at kigge tilbage på de gode perioder og se, hvordan de rangerede de forskellige udsagn.



ER DER FORSKEL PÅ 'AT GØRE ET FORSØG OG IKKE LYKKE' OG 'AT FEJLE'?

I vores interviews med de unge piger oplever vi, at de ikke ser en forskel på det 'at gøre et forsøg på noget, de ikke er sikre på at mestre' og det 'at fejle'. Mange trænere giver udtryk for, at de oplever det samme. Til stor frustration for trænerne oplever de, at det ofte resulterer i, at pigerne ud fra tanken om, at de ikke skal lave fejl, holder sig tilbage i f.eks. en kamp og søger den sikre løsning. Succesraten bliver på den måde, 'hvor få fejl, de kan lave i en kamp'.

Her vil vi opfordre til, at du som træner taler med udøverne om, **hvornår noget er en fejl, og hvornår noget er et forsøg**. Udøverne skal selv bidrage til denne snak, så I sammen bliver enige om, hvad I forstår ved henholdsvis *forsøg* og *fejl*.

Når udøverne ude i hallen eller på banen gør et forsøg på noget, der ikke lykkes, så sørg for at have en kultur, hvor man roser hinanden for forsøget. Når en udøver laver en fejl (ud fra den forståelse, I sammen på holdet har bestemt), så stil udøveren spørgsmålet, hvad hun kan lære af det.

I konkrete situationer på træningsbanen kan du spørge udøveren, hvad hun er bange for, der vil ske, hvis hun laver en fejl? Og hvad er det værste, der kan ske? Hvad vil det reelt betyde, hvis hun laver en fejl?

Som en **øvelse** kan du sætte udøverne til at tænke over deres seneste (større) fejl, de hver især har lavet (til kamp, stævne eller træning). Sæt dem til at skrive ned, hvilke konsekvenser fejlen havde. Tabte vi kampen, mistede vi bolden, landede jeg på maven i mit spring osv. Få udøverne til at reflektere over (evt. også notere), hvor "galt" det reelt gik: Havde det nogen alvorlige konsekvenser? Hvem skuffede man? Eller gik det værst ud over ens eget humør og kreativitet i det øjeblik, man stoppede op og brugte energi på at være irriteret over fejlen?

Hvem er det, man skuffer, hvis man ikke synes, at man præsterer 'det bedste'?

"Altså det er jo inderst inde kun én selv. Det har jeg i hvert fald prøvet at arbejde lidt på - at det ikke fylder så meget. At det er okay at ro et dårligt løb."

(pige, 10. klasse)

Råd til praksis

- **Hjælp** pigerne til at **fokusere på det gode** – på de små "sejre" i træning, kamp, stævner mv. Dette gør du ved at gøre opmærksom på, at du har set pigerne og roser og anerkender dem, når det sker.
- Hvis en **udøver er inde i en dårlig periode**, hvor tingene ikke fungerer, kan du hjælpe udøveren med at bryde præstationen ned i mindre dele. Det har denne pige f.eks. god erfaring med:

"Hvis det overhovedet ikke fungerer, kan man jo tænke på, at der er nogle små ting i ens teknik, man kan gøre lidt anderledes. Fokuser lidt mere på bare at få flow i vandet i stedet for at komme hurtigt frem f.eks."

De små sejre kan "snyde hjernen" til oplevelsen af succes, selvom man ikke har præsteret noget, der normalt vil give en oplevelse af succes. På den måde fjerner man ens tanker fra at fokusere på, at det ikke lykkes i det store billede.

- Samme tilgang som ovenstående kan bruges til at fokusere mere på **processer** og **oplevelser** i sporten end målbare resultater. Tal f.eks. med udøverne om, hvornår det giver mening eller er værdifuldt for dem at være i sporten (venskaber, gode oplevelser, prøve noget nyt mv.). Skab et rum, hvor der er fokus på andre elementer ved sporten end konkrete præstationer.

En anden konsekvens ved pigernes perfektionisme og fokus på fejl er i den måde, de evaluerer sig selv og deres præstationer på. I næste afsnit vil vi komme med et bud på, hvordan du kan "tvinge" udøverne til at blive opmærksomme på de gode ting, de gør til træning/kampe/stævner frem for kun at tænke på de ting, de skal forbedre.

EVALUERING - FOKUS PÅ DE TING, DER LYKKES

Et redskab, der udfordrer pigerne til at være opmærksom på de gode ting, de gør.

"Vi har masser af evaluering i forvejen!", tænker du måske. Og det er sandsynligvis heller ikke forkert. Men *hvordan* evaluerer I i jeres idrætsmiljø? Og ikke mindst *hvorfor*?

Den form evaluering, vi præsenterer her, skulle gerne inspirere til en alternativ måde at tænke evaluering på. Evalueringen tager afsæt i de udfordringer, vi oplever, at pigerne har i forhold til selv at vurdere, hvornår de rent faktisk lykkes med nogle ting.

Hvordan evaluerer man ifølge pigerne i de forskellige idrætsmiljøer?

Når vi spørger de piger, vi har interviewet, hvordan man evaluerer i deres idrætsmiljøer, svarer de overordnet, at enten, så gør de det selv, ellers *"gør man det lige hurtigt efter kampen"*. De fleste af pigerne efterlyser, at trænerne går mere ind i evalueringerne, så de ved, hvad de gjorde godt eller konkret kan gøre anderledes:

"Jeg kan bare savne, at der er en, der fortæller mig 'jeg tror, det er det her, der gik galt' eller 'det fungerede virkelig godt på grund af det her'. Selvfølgelig kan jeg også tænke noget selv, men man har jo en træner, og den træner burde jo også vide, at 'okay, det er derfor' [...] Så får man evalueret og kan se, om ens træner er enig i, at det var super godt, så man har lyst til at klø på igen, så det ikke bare er 'okay, du gjorde det super godt', og så snakker man ikke mere om det."

(pige, 1.g)

Evaluering er altså vigtigt, uanset om udøvernes præstation gik godt eller dårligt, og det har stor betydning for pigerne, at deres trænere går ind i evalueringer sammen med dem.

Pigernes evalueringer af sig selv og deres præstationer i sporten

Når pigerne evaluerer sig selv, er det noget, der oftest *"bare foregår oppe i hovedet"*, og det er ofte de mere konkrete dele af deres præstation, de forholder sig til. Det kan f.eks. være tider, antal dårlige afleveringer i kampen eller antallet af fejl i gymnastikkonkurrencen. En anden central pointe, som pigerne rejser, er, at de

ikke selv er gode til at se, hvad der gik godt. De har næsten kun fokus på egne fejl:

"Det er næsten kun det, jeg overvejer bagefter! Jeg tror ikke, jeg overvejer det andet... eller jo, ens træner siger måske 'det der var godt', men jeg tror ikke, jeg selv oppe i mit hoved bruger tid på at tænke, hvad der gik godt."

(pige, 1.g)

Pigernes fokus er generelt på de ting, der kan forbedres, hvilket ikke er atypisk for en sportsudøver. Det, at fokusere på ting, der kan forbedres, er et udtryk for, at man er bevidst om, at små detaljer kan have en stor betydning i udfaldet af en konkurrence.

Pigerne understreger, at de er bevidste om, at man ikke kan undgå at lave fejl – men *når* de laver fejl, er det fejlene, der får lov til at fylde i vurderingen af deres præstation. Udgangspunktet er, hvad de ved, de *bor* kunne præstere, og alt under dette vurderer de som en dårlig præstation. Pigerne dvæler ikke ved gode præstationer – for de kan hele tiden forbedre sig. Der er altså ikke "en god præstation". Der er kun "en god præstation, men...".

Samme opfattelse deles af trænere, der oplever, at pigerne f.eks. efter en kamp har mere fokus på antal fejl, de har lavet, end det succesfulde, de gjorde i kampen.

Vi vil her komme med et bud på en anderledes form for evaluering end den "klassiske", der ofte foregår hurtigt efter stævnet i omklædningsrummet. Evalueringen kan bruges i forbindelse med kamp, stævne, konkurrence eller træning.

Fokus i denne evaluering er, at udøverne skal evaluere på **processen frem for resultatet**, og især hvad de gjorde af **gode ting** i deres indsats.

"Altså det er svært at evaluere, hvis man har haft en dårlig træning, men det får én til at tænke over, hvad man gjorde godt."

(pige, 1.g)

EVALUERING AF 'DET JEG LYKKES MED' (DEN ENKELTE UDØVER)¹

Instruktion til udøvere

Din besvarelse af spørgsmålene på dette ark fungerer som et redskab til at få reflekteret over og blive bevidst om de gode ting, du som udøver har lavet til træning/kamp/til stævne og sætter fokus på den proces, du er i, frem for resultat af din præstation.

Du skal svare individuelt på spørgsmålene. Svarene kan herefter indsamles af din træner og/eller diskuteres i fællesskab, i mindre grupper eller med din træner på tomandshånd. Du kan også tage evalueringen med hjem, så du kan tage den frem og kigge på den igen senere til en påmindelse om, at man altid lykkes med nogle ting.

Svarene kan bruges fremadrettet til at sætte procesmål og fokuspunkter for din udvikling i den kommende periode.

Notér dine svar under spørgsmålene og uddyb gerne dine svar.

1. Tre konkrete ting, jeg gjorde godt til træning/kamp/stævne i dag:

- 1.
- 2.
- 3.

2. I denne her periode arbejder jeg med at blive bedre til...

3. Ud fra det, jeg arbejder med at blive bedre til, hvad gjorde jeg så af gode ting til træning/kamp/stævne i dag?

4. Hvad skal jeg huske at tage med mig af gode ting, der fungerer for mig for, at jeg kan blive ved med at udvikle mig (ud fra det fokuspunkt, jeg arbejder med nu)?

5. Hvor og hvornår tog jeg en chance/gjorde jeg et forsøg på noget til træning/kamp/stævne i dag?

(det, du skriver her, behøver ikke at være noget, der *lykkedes* i situationen. Der er tale om et forsøg, eller det at tage en chance, hvor du havde en tanke eller intention med din handling og gjorde noget ved det i situationen).

Råd til praksis

- Forsøg at gøre evalueringerne korte og simple.
- Undgå at evaluere for ofte (vi anbefaler f.eks. ikke, at I evaluerer efter hver kamp), da det kan være svært for udøverne at se udvikling fra gang til gang med korte intervaller.

“Man minder sig selv om sine fokuspunkter, og om at man altid har gjort et eller andet godt - lige meget, hvor dårlig man synes, man var til den træning.”

(pige, 9. klasse)

¹ Evalueringen kan også bruges til holdevalueringer. Erstat 'jeg' med 'vi'.

Erfaringer fra praksis

Vi har testet denne form for evaluering i forskellige idrætsmiljøer, og tilbagemeldingen fra trænerne er først og fremmest, at de kan genkende udfordringen med, at pigerne fokuserer for meget på det, de *ikke* lykkes med, og at de skal tvinge pigerne til også at se på de gode ting, de gør.

Når vi har bedt piger om at besvare disse spørgsmål, er vores erfaring, at de sidder det første stykke tid og har svært ved at komme i gang med at svare på spørgsmålene, fordi det er svært for dem at tænke på en anden måde, end de er vant til. Men efterhånden bliver det nemmere, og de noterer en del til hvert spørgsmål.

Det femte spørgsmål, 'hvor og hvornår man har taget en chance eller gjort et forsøg på noget nyt?', er kommet til på baggrund af træneres udtalelser om, at piger ofte begrænser sig selv i deres udvikling, fordi de er bange for at fejle. Håbet med dette spørgsmål er, at det kan bidrage til refleksion hos nogle piger om deres tilbøjelighed til altid at søge det sikre, eller om de tør tage chancer:

"Hun (spiller red.) burde tage flere chancer. Hun gør det, hun kan, og gør det til perfektion. Hun tager ingen store chancer. Det kan være et problem for hendes udvikling. Hun tænker over konsekvenserne af sine handlinger, inden hun gør det, og det modvirker mange potentielt gode beslutninger."

(pigetræner)

Hvad er ifølge pigerne det gode ved denne form for evaluering?

- *"At man får lov til at rose sig selv ved at skrive de gode ting ned, man gjorde. Det giver selvtillid."*
- *"At man har ét fokuspunkt, som man evaluerer på, for man kan ikke have fokus på alt."*
- *"At jeg blev mindet om mit fokuspunkt, som jeg ofte glemmer at huske på, når jeg træner."*
- *"At man blev opmærksom på sin udvikling."*
- *"At man får sat lidt ord på, hvad man egentlig synes i stedet for, at man bare tænker over det. Altså, at det bliver skrevet ned."*

- *"Man minder sig selv om de mål, man har sat for sig selv, og kommenterer på det, og på hvordan det gik."*

(besvarelser fra piger: fodbold- og volleyballspillere fra 8. klasse til 2.g)

Hvad synes pigerne overordnet om at evaluere på 'de gode ting'?

- *"Jeg tror også, det er godt at evaluere de gode ting. Det får én til at tænke mere positivt omkring den træning."*
- *"Man tænker mere på det positive! Når man skriver sine mangler, eller det, man skal arbejde med, ned, så husker man det bedre."*
- *"Spørgsmålene er gode. De leder ens tanker væk fra det negative, og dét at det er skriftligt gør det mere privat, og man kan kigge på det senere igen."*

(besvarelser fra piger: fodbold- og volleyballspillere fra 8. klasse til 2.g)

Pigerne giver generelt udtryk for, at det var en god øvelse for dem at skrive tre konkrete ting ned, som de gjorde godt til træning.

Hvad skal der ske med evalueringerne efterfølgende?

Det er op til dig som træner – og op til pigerne. Det vigtigste ved redskabet er, at det skaber **refleksion og bevidstgørelse**. Om besvarelserne er nogle, pigerne tager med hjem, så de f.eks. kan kigge på dem senere, eller om det er nogle, du som træner gerne vil kigge på (hvis det er ok med pigerne vel at mærke), er en vurderingssag.



Scan QR-koden og se "Evaluering i praksis – fokus på det, der lykkes"



TEMA

DEN GODE TRÆNERROLLE - HVAD HAR UNGE PIGER BRUG FOR AF DERES TRÆNERE?

“Man skal lytte til os!”

Hvad siger pigerne om trænerrollen?

87,4 pct. peger på, at det er vigtigt for dem, at deres træner er fagligt dygtig.

Pigerne forventer altså, at I kan noget! Og med det mener de ikke, at I kan noget med bolden på banen, eller at I kan svømme fra dem. De forventer, at I er dygtige fagligt (planlægger træning, laver game plans for kampe og stævner mv.).

Vi har spurgt pigerne, hvad de mener, at man som træner skal vide og forstå om piger. Der er bred enighed om, at følgende er vigtigt for at være en god pigetræner:

- **At man forstår pigerne**

Det er vigtigt for pigerne, at deres træner forstår dem! Ikke kun sportsligt, men især på det personlige plan. Det er vigtigt, at trænerne har forståelse for eksempelvis pigernes prioriteringer – at de forstår, at skolen er vigtig for pigerne, og at det ikke er med god samvittighed, når en pige f.eks. bliver nødt til at melde afbud til træning. Og så er det vigtigt med træneres forståelse for, at piger ofte skal håndteres på hver deres måde. Sidst men ikke mindst er det vigtigt at forstå, at drenge og piger skal behandles forskelligt:

“Måske kunne trænerne få lidt mere forståelse for, at drenge og piger ikke er ens, og at piger er meget mere perfektionistiske og vil være perfekt og tænker meget mere over tingene. Det kan godt være lidt hårdt nogle gange at rumme alle de tanker i ens hoved.”

(pige, 9. klasse)

- Når det ifølge pigerne er vigtigt, at trænerne forstår dem, er det ikke kun i forhold til, at de gerne vil gøre ting perfekt, men også hvad angår problematikker, der kan være i hverdagen for en pige, der dyrker idræt, f.eks. i forhold til at få tid til det hele, og når det er vigtigt er det grundlæggende fordi:

“Hvis man kan forstå, at piger tænker lidt mere, så tror jeg også det er nemmere at forså deres valg. For valgene er ofte nøje overvejet.”

(pige, 9. klasse)

Råd

Du kan ikke vide, hvad hver enkelt udøver har behov for af dig som træner, eller hvordan de helst ser, at du kommunikerer med dem, hvis du ikke *spørger* dem.

- Inddrag pigerne og **spørg dem hver især, hvad de foretrækker**. Du skal ikke regne med, at de kommer til dig, så derfor vil **det gode samarbejde starte ved, at du henvender dig til dem**.



- **At man forstår, at pigerne er perfektionistiske og følsomme**

Tidligere i bogen har vi fået et indblik i, hvordan pigernes tanker og adfærd ofte er styret af tanker om, at alting altid kan blive bedre. Ifølge pigerne er dette vigtigt for en træner at være bevidst om, fordi det f.eks. kan resultere i, at man som udøver "tænker meget over små detaljer", at man "kan være rigtig hård ved sig selv", og at "hvis man bliver rodet ud i noget, som man ikke kan, så kan det være rigtig ubehageligt". En pige forklarer, hvordan piger oplever at være perfektionistisk, og at trænere ikke forstår det:

"Hvis de vidste, hvor perfektionistiske piger tit er og måske accepterede lidt mere, at vi gerne vil gøre det helt perfekt i stedet for bare at sige 'det skal du ikke tænke på, det er fint som det er'."

(pige, 9. klasse)

- **At man anerkender og roser pigerne**

Det er vigtigt for pigerne, at man fortæller dem, når de lykkes med noget, og at man som træner har fokus på styrker frem for fejl:

"Det er vigtigt at give komplimenter og ros en gang imellem og så snakke ordenligt med pigen, hvis der noget, som hun skal blive bedre til og sige det på en god måde. Det er meget individuelt, hvordan man har det med træningen, og fokus skal være forskelligt alt efter, hvad man vil opnå med idrætten. Træneren er derfor nødt til at snakke med pigerne og få overblik over, hvem der vil hvad."

(pige, 1.g)

- **Kommunikerer tydeligt og afholder samtaler mellem træner og udøver**

Det er essentielt som træner at forstå, at kommunikation og samtaler er vigtigt for de unge piger. Samtaler behøves ikke kun at have et sportsligt fokus men kan også handle om, hvordan pigerne har det, og om det hele hænger sammen for dem i hverdagen. Det sætter denne pige f.eks. pris på ved sin træner:

"I starten af året havde vi sådan en samtale, hvor man snakker meget om, om træner og udøver har fælles ambitioner [...] Det gjorde han meget med mig, fordi jeg var lidt utilfreds, og så spurgte han, hvordan vi kan ændre på det og sådan noget. Men det kan være alt. Der er ikke noget bestemt, man skal snakke om [...] Jeg synes, det er dejligt, at han spørger 'har du det godt?'. Det er jeg virkelig glad for!"

(pige, 1.g)

Anbefaling

I forbindelse med projektet 'Gode idrætsmiljøer for piger' har vi erfaret, at en stor gruppe af piger ønsker flere samtaler med deres trænere. Når de på nuværende tidspunkt har samtaler, er det ofte for at tale om sæsonmål, men pigerne efterlyser samtaler, der også handler om andre ting (om det hænger sammen i hverdagen, sociale relationer, trivsel i skolen og i idrætten mv.). De vil også gerne have samtaler uden et konkret formål, hvor man kan snakke om "løst og fast". Vores erfaring er, at trænere gerne vil have flere samtaler med deres udøvere, men at de ikke ved, hvordan de skal gribe samtalerne an. Med udgangspunkt i de to perspektiver fra henholdsvis udøvere og trænere, har vi udviklet forskellige udgaver af det, vi kalder **samtalekort: "Sporten og alt det andet"**, som kan anskaffes gennem specialforbund. Se mere på <http://cur.nu/udgivelse/gode-idraetsmiljoeer-for-piger/>.



Scan QR-koden og se video af, hvordan samtalekort bruges i praksis.

Hvad synes pigerne om brugen af 'samtalekort'?

"Helt vildt god idé! [...] Jeg tror, at det vil kunne være med til at komme op med alt det, som jeg gerne ville have, at min træner talte med mig om! Så er det jo bare sådan en måde – et sted at starte. Det er det, der tit er det svære."

(pige, 1.g)

"Det synes jeg er en virkelig god idé! Også fordi så spørger ens træner måske 'hvordan går det?' eller et eller andet [...], og så siger man jo bare, 'det går fint', men det tager jo virkelig ikke hul på noget [...] Det her bliver jo konkret, og så bliver man nødt til at sige et eller andet. Så kan man ikke bare sige 'det går fint'."

(pige, 1.g)

Opsummeret betyder det, at det er **vigtigt for pigerne, at du som træner:**

- **kan noget – idrætsfagligt** (er forberedt, strukturerer mv.).
- **anerkender og roser** dem.
- løbende spørger ind til, hvordan de har det og **taler med dem** om andre ting i hverdagen end sport (f.eks. ved at afholde løbende samtaler).
- **forstår**, at de ofte har en (meget) **perfektionistisk tilgang til alting**, hvilket resulterer i, at de ofte er meget selvkritiske og går op i små detaljer.
- **forstår**, hvordan de **prioriterer i deres hverdag** - at de gerne vil sporten, men at skolen i sidste ende er det vigtigste for dem.



Scan QR-koden og se "Hvad vil det sige at være en god ungdomstræner for piger?"





FORVENTNINGS- AFSTEMNING

Kommunikation og forventningsafstemning er centralt for pigernes oplevelse af et godt idrætsmiljø.

Tidligere i bogen fik vi indblik i, at mange af de unge piger i idrætsmiljøerne genkender oplevelsen af forventningspres, hvilket i høj grad kommer fra dem selv. Forventningerne hænger sammen med en forestilling om, hvad man kan og bør præstere. Pigerne synes i høj grad at leve efter en tommelfingerregel om, at 'er der en præstation, er der også en forventning'.

I vores interviews af en række unge piger, ser vi også, at der er et væsentligt skel mellem typer af forventninger: de konkrete og de mere udefinérbare eller "fluffy" forventninger. Ifølge pigerne kan konkrete forventninger ofte føre til oplevelsen af et pres, hvis der eksempelvis er en forventning om, at de scorer x antal mål eller svømmer/roer en bestemt tid. De mere "fluffy" forventninger kan på den anden side også give anledning til oplevelsen af et pres, for hvornår er man lykkes med noget så abstrakt som at 'gøre det bedste, man kan'? Denne type af forventninger giver især anledning til et forventningspres om hele tiden at gøre ting *lidt* bedre, hvilket en af pigerne forklarer således:

"Man ved, man ligger på et niveau, og så er der lige-som et forventningspres om ikke at levere under det."

(pige, 9. klasse)

Konsekvensen af hele tiden at koncentrere sig om, hvordan man kan blive 'bedre og bedre', efterlader begrænset overskud hos pigerne til at nyde deres arbejdsprocesser, fokusere på deres læring og leve med deres fejl. Dette kan du som træner forhåbentlig være med til at ændre på ved at tydeliggøre og italesætte forventninger mellem udøvere og trænere, udøvere imellem og udøvernes egne forventninger til sig selv.

Ved siden af de forventninger, som pigerne har til sig selv, har vi også erfaret, at pigerne oplever forventninger fra trænere (og lærere). Pigerne giver udtryk for, at de sjældent oplever forventninger fra deres trænere som et decideret pres.

Pigerne oplever det som en god ting, at deres trænere har forventninger til dem, fordi det indikerer, at trænerne ikke er ligeglade med pigerne.

Ifølge pigerne er **forventninger fra deres trænere gode, når de er knyttet til måden, pigerne går til tingene på snarere end, når de er knyttet til konkrete præstationer** – altså gerne forventninger som:

- *"at man spiller med gejst" eller "ikke giver op"*
- *"at man tager initiativ til at prøve noget nyt"*
- *"at man i en kamp skal forsøge at afdrille sin direkte modstander mindst to gange"*

Som træner skal man altså **undgå resultatorienterede forventninger og i stedet have forventninger til udøverne, der handler om indstilling og den overordnede retning, de bevæger sig i.**

En anden vigtig pointe er, at pigerne ofte presser sig selv unødigt hårdt, fordi de har en formodning om, at andre forventer noget bestemt af dem. Det vil sige, at pigerne stiller krav til sig selv baseret på, hvilke krav de tror, andre har til dem. Igen bliver tydelig kommunikation og forventningsafstemning altså nøgleord.

Nogle af de ting, som en forventningsafstemning kan give anledning til at diskutere, er f.eks., hvad man forstår ved 'en perfekt præstation', hvad det betyder, at 'sporten skal være sjov', hvad betyder det 'at fejle', hvad holdets ambition for sæsonen er mv.

HVAD ER VIGTIGT AT TÆNKE OVER, NÅR DU SOM TRÆNER SKAL FORVENTNINGSAFSTEMME MED DINE UDØVERE?

- Tydeliggør hvilke forventninger, du har til de enkelte udøvere hver især.
- Tydeliggør hvilke forventninger, du har til holdet.
- Opfordrer pigerne til selv at være opsøgende og aktive i dialoger med dig omkring hvilke forventninger, pigerne har til sig selv og eventuelt til dig som træner (hvad de har brug for af dig).
- Husk, at udøvernes engagement i sporten er deres eget projekt. Støt dem og tal med dem om, hvilke forventninger de har til sig selv.
- Vær opmærksom på, om pigernes forventninger til sig selv er urealistiske. Hjælp dem eventuelt til at sætte forventninger, der retter sig mod deres udvikling frem for konkrete (målbare) resultater.
- Afsæt god tid til at lave forventningsafstemning uanset, om man tager en snak med udøverne hver for sig, eller om man forventningsafstemmer hele holdet sammen.

I det følgende vil vi præsentere en model for, hvordan man kan diskutere og tydeliggøre forventninger ved brug af en **kontrakt**, der udformes af henholdsvis

udøverne (til trænerne) og trænerne (til udøverne). Denne model er et bud på, hvordan man forventningsafstemmer med et helt hold sammen – altså forventninger til udøverne som hold. Vi anbefaler også, at du som træner taler med dine udøvere om, hvilke forventninger du har til dem hver især – altså hvilke forventninger, du har til lige nøjagtig dén pige og dén pige.

Forventningsafstemning med den enkelte udøver

- Husk, at kommunikation er essentielt.
- Hav løbende **samtaler** med udøverne, hvor I taler om, hvilke forventninger udøveren har til sig selv, og hvilke forventninger du har til udøveren. *Her kan vi henvise til samtalekortene "Sporten og alt det andet" som et redskab til at facilitere sådanne samtaler. Samtalekortene giver også anledning til at tale om andre ting end forventninger.*
- Lav evt. **individuelle kontrakter**, hvor der eksempelvis noteres, hvilke forventninger udøveren har til sig selv. Her kan du som træner agere rådgiver eller vejleder. Nederst på kontrakten kan du skrive, hvad du har af forventninger til den pågældende udøver. På den måde vil det være muligt for udøveren at vende tilbage til kontrakten og minde sig selv om de forventninger, hun har til sig selv - og hvilke forventninger du har til hende.
- Husk altid: løbende kommunikation, afstemning efter situationer – og hav **fokus på retning** frem for resultater!



HOLD-KONTRAKT

En model til forventningsafstemning, der giver udøverne medansvar og ejerskab i deres idrætsmiljø.

HUSK

At pigerne gerne vil høres! De vil gerne inddrages og have en stemme i det miljø, de er en del af.

Et volleyballhold, som er en del af projektet 'Gode idrætsmiljøer for piger', har gode erfaringer med at inddrage spillerne og samtidig tydeliggøre, hvilke forventninger, der er mellem trænere og udøvere. I starten af hver sæson diskuterer og udformer trænere og spillere en kontrakt: udøverne udformer en kontrakt med de forventninger, de har til deres trænere, og trænere udformer ligeledes en kontrakt til udøverne. Derudover kan der også udformes en kontrakt **udøverne imellem**, hvorpå der står, hvilke forventninger udøverne har til hinanden indbyrdes på holdet.

Udover, at en model som denne tydeliggør, at forventninger går begge veje mellem trænere og udøvere, og at begge parter har en "stemme" i fællesskabet, giver det også dig som træner mulighed for at få et indblik i, hvad der er vigtigt for udøverne i forhold til din rolle som træner for holdet.

Forventninger i kontrakten kan både være konkrete som f.eks. forventede mødetider til træning og kamp, og det kan f.eks. være forventninger om, hvordan man italesætter og håndterer det 'at fejle', og hvordan man bakker hinanden op.

Hvorfor en kontrakt?

En kontrakt er tænkt som et redskab til at bevidstgøre og skabe dialog mellem trænere og udøvere om hvilke forventninger, man har til hinanden på et hold.

Ordet 'kontrakt' kan give oplevelsen af noget fastlåst, men det er ikke nødvendigvis tilfældet her, da forhold i kontrakten kan ændre sig og derfor give anledning til "genforhandling".

Ofte er forventningsafstemninger noget, der foregår som "løs snak". Ved at udforme en kontrakt får man nedskrevet konkrete punkter, som man kan vende tilbage til, hvis man oplever, at trænerne eller udøverne i en periode ikke lever op til en forventning, man har til hinanden.

Hvordan gør man i praksis?

Punkter med forventninger udformes og noteres ned i kontrakten og kan eventuelt underskrives af henholdsvis en træner og en udøver som repræsentant for holdet (f.eks. en anfører).

Vi anbefaler, at der sættes god tid af til at udforme kontrakterne, så der er mulighed for at diskutere, hvorfor forventningerne er vigtige, og hvad forventningen betyder i praksis.

Brug f.eks. tid på sæsonens første **træningsweek-end** eller -lejr til at lave kontrakterne. Brug god tid på at udforme dem – det er **tid, der er godt givet ud**.

Hele holdet kan sidde sammen og formulere forventninger, eller udøverne kan placeres i mindre grupper. Grupperne udformer hver især en række forventningspunkter, som de bagefter præsenterer, inden grupperne til sidst bliver enige om en liste med de mest centrale forventninger. Trænerne kan udforme kontrakten hjemmefra eller udforme den samtidig med, at udøverne diskuterer indholdet i deres kontrakt. Udøvere og trænere præsenterer kontrakterne for hinanden, så der er en gensidig forståelse for, hvad de forskellige punkter betyder, og hvorfor man mener, at punkterne er vigtige.

Når vi f.eks. hører en træner sige *"Jeg forstår ikke, hvordan hun kan tro, at det tager hende to forsøg at lære noget nyt! Hvis hun ikke lærer det med det samme, bliver hun sur og frustreret"*, kan et muligt punkt på udøverkontrakten være, at man som træner har en forventning om, at udøverne er tålmodige og ikke giver op, når de skal prøve nye ting. Når der opstår en situation, hvor en udøver er utålmodig med sig selv, kan man som træner henvise til kontrakten og forklare, hvorfor det er vigtigt ikke at give op og huske vedkommende på, at det tager tid og tilvæning at lære noget nyt.



Hvad sker der, hvis punkter i kontrakter ikke overholdes?

Når kontrakterne udformes, skal I også huske at diskutere, hvad der sker, hvis punkter i kontrakten ikke overholdes.

Er nogle punkter vigtigere at overholde end andre?

Hvad siger træneren bag denne kontraktmodel?

"Når jeg laver disse kontrakter, så gør jeg det i et opstartsmøde. Jeg har selv hjemmefra nedskrevet de forventninger, jeg har til udøverne. Til mødet beder jeg dem om at sætte sig i små grupper á 3-5 personer. Det første, de skal, er at nedskrive de forventninger, de har til mig (ca. 10 minutter) og bagefter 10 minutter til at skrive hvilke forventninger, de har til hinanden. Så gennemgår vi, hvad hver gruppe har skrevet og skriver de pointer, som der er overordnet enighed om, ned. Til sidst diskuterer vi i plenum holdets sæsonmål, som også skrives ned."

"Jeg brugte informationerne, jeg fik fra mødet, til at identificere, hvad der er vigtigt for spillerne. Jeg bruger spillerkontrakten til at skabe de regler, der er for holdet. På den måde er reglerne skabt af udøverne og ikke af mig. Jeg synes, det er vigtigt, fordi det der ved står klart og er nedskrevet, hvad der forventes indbyrdes parterne imellem."

Se eksempel på en kontrakt mellem spillere og trænere fra et volleyballhold på næste side.



SPILLERKONTRAKT

Forventninger fra trænere til spillere

- Har man ansvar for nettet, møder man 15 min. før.
- Ellers møder man 10 min. før.
- Hvis man bliver forsinket, skriver man til træneren.
- Man fortæller træneren og holdkammeraterne, hvis man har en dårlig dag.
- Stor vanddunk – så man ikke skal fylde under træningen.
- Seriositet, så man ikke ødelægger øvelserne for de andre.
- Respekt for træner 1 og træner 2, når de snakker og gennemgår øvelser – ikke afbryde.
- Nul mobiler.
- Bruger badene i hallen / får snakket med hinanden efter træningen / strække ud.
- Prioriterer træning og stævner meget højt – ansvar over for holdkammerater.
- Meld afbud i god tid til træninger, stævner og weekendture.
- Til weekendstævner husker man, at volley er i fokus og sover til tiden osv.
- Ingen søde sager under stævnerne – først om aftenen.
- Ros hinanden.
- Spørg træner 1 og træner 2 om opstilling og placering på banen, når der opstår tvivl.
- Positiv indstilling inden træning/øvelser går i gang.
- Giv konstruktiv feedback til træningen før og efter – ikke under.

TRÆNERKONTRAKT

Forventninger fra spillere til trænere

- Kommer til tiden.
- Giver besked, hvis han/hun kommer for sent.
- Klare udmeldinger af informationer om hold, stævner og træninger.
- Motiverer.
- Hjælper os med at udvikle os.
- Lette at kommunikere med om evt. problemer.
- Tager med os til kampe og stævner.
- Har nøje tilrettelagte træningspas.
- Lytter til ønsker om udviklingsområder.
- Tal ordentligt.

Nedenfor kan du se, hvordan ideen med en kontrakt kan ende med et visuelt billede af forventninger, mål og værdier på et gymnastikhold, der er udarbejdet i et samarbejde mellem trænere og udøvere.

(udarbejdet af TeamGym Aarhus)

ANSVAR

- melde ud (afbud, dårlig dag...)
- gå forrest (oprydning)
- følge op på misset træning
- selvdisciplin (egentræning)
- alle har et ansvar for at skabe positiv stemning

FÆLLESSKAB

- snakke med alle
- mødes udenfor hallen/træning
- lytte til hinanden
- spørge ind
- regne med hinanden
- vi er ét hold
- støtte op om sociale arrangementer

PERSONLIGT

- lægge dagen bag sig inden træning
- forberede sig til træning (mentalt, spise/drikke)
- komme til tiden
- tro på sig selv
- at blive set og hørt

ENGAGEMENT/INITIATIV

- at man vil det 100%
- prioritere gymnastikken/træning
- træningsdisciplin
- fokus til træning
- gøre sit bedste
- minimere afbud (respekt for planlægning)

TRÆNING

- styrketræning/smidighedstræning
- kende målet med øvelse/træning
- stabilitetstræning
- hurtigere op i gear
- huske reserver har en vigtig rolle
- fodledstræning (skadesfri)
- fokus på opgaver/indhold

MOTIVATION

- heppe på hinanden/presse hinanden
- positiv energi smitter
- udvikling/fremskridt
- gode oplevelser
- god musik (playliste)
- forstående trænere
- fokusere på de gode ting i træningen
- variation i træningen

MÅL

- at opnå fuldt potentiale som hold og individuelt ved
- stærkt sammenhold
 - forbedre rytme/spring
 - være god i konkurrence

MOD

- bryde med dårlige vaner
- tænke ud af boksen
- være ærlig
- det er ok at sige sin mening
- kunne gå til hinanden i dårlige perioder
- overskride grænser

KOMMUNIKATION

- kende hensigten/målet med øvelser/træning (trænere)
- være stille ved beskeder/instruktion
- meld ud
- tænke over hvad man siger (deler)
- åben kommunikation mellem gymnaster og trænere
- kende forventningerne til hinanden

SELV SMÅ ÆNDRINGER KAN GØRE EN STOR FORSKEL FOR PIGERNE

Afsluttende perspektiver på det betydningsfulde i udviklingen af gode idrætsmiljøer for piger.

Et idrætsmiljø er de rammer, der omgiver den enkelte udøvers idrætsliv og kan både omfatte relationer til trænere, holdkammerater og til selve klubben. Ved siden af idrætten er hverdagslivet, som man i idrætsmiljøerne bliver nødt til at tage hensyn til for, at det giver mening for udøverne at være en del af idrætten. Men hvad er det, der gør, at et idrætsmiljø opleves som godt? Og hvordan kan man som træner aktivt medvirke til at skabe et velfungerende miljø? Hvad skal der til for, at udøverne oplever, at der er plads til både sport og skole?

Der er mange forhold, der har betydning for, om unge udøvere oplever, at deres idrætsmiljø er godt. Det er f.eks. vigtigt med en fagligt dygtig og empatisk træner, og det er vigtigt, at der er sociale aktiviteter i klubben og på holdene. Men ingen af delene er i sig selv nok. **I det gode idrætsmiljø handler det om, at helheden fungerer.**

Her til sidst vil vi kort opsummere en række af bogens vigtigste pointer, og dermed de vigtige "byggekloster", der indgår i opbygningen af gode idrætsmiljøer.



PIGERNES PERSPEKTIVER PÅ, HVAD DER ER VIGTIGT I ET GODT IDRÆTSMILJØ:

✓ Det sociale er vigtigt

Ifølge størstedelen af pigerne er det vigtigt for dem, at der er plads til at opbygge og udfolde sociale relationer. Pigerne peger konkret på, at ture og sociale arrangementer på holdet og i klubben er vigtige:

"Hvis jeg kunne bestemme, ville jeg lægge stor vægt på, at alle skulle have det godt med hinanden, fordi hvis alle har det godt med hinanden, tænker jeg også, at man lærer bedre."

✓ Fokus på trivsel og tryghed

En anden vigtig faktor for pigerne er, at trænerne har fokus på, at udøverne trives og er trygge i idrætsmiljøerne:

"Jeg tror mange trænere for pighold glemmer, at der er mange flere følelser indblandet med sporten i forhold til drenge. Det synes jeg især mandlige trænere glemmer og bare tænker 'hvor er det irriterende, at de tænker så meget over tingene'."

✓ Fokus på den sportslige udvikling

Vi har i vores interviews med de unge piger erfaret, at det, som størstedelen af pigerne primært motiveres af, er den sportslige udvikling. Denne motivationsfaktor har derfor også en central betydning, når de skal pege på, hvad der er vigtigt i et godt idrætsmiljø:

"Seriositet og gode muligheder for at udvikle sig."

"Snakke med de enkelte og hele gruppen omkring fremtidige mål, så alle kan opretholde motivationen og viljen til at arbejde sammen om at nå dem (målene red)."

✓ En træner, der lytter, og som man kan tale med

Der er ingen tvivl om, at det er centralt for piger-nes trivsel i idrætsmiljøerne, at de føler, at de kan tale med deres træner, hvis de f.eks. har problemer eller er pressede i skolen. Det er vigtigt for pigerne, at de oplever, at der bliver lyttet til dem, og at træneren har forståelse for dem:

"Der er ikke noget bestemt, man skal snakke om [...] Jeg synes, det er dejligt, han spørger 'har du det godt?'. Det er jeg virkelig glad for!"

Pigerne er også tydelige omkring, hvad de savner eller **ville ønske, der var mere af** i deres nuværende miljøer, og de gennemgående svar fra pigerne er:

✓ Kommunikation og samtaler

"Endnu mere kommunikation og flere samtaler om, hvorfor det går, som det går."

✓ Det skal være sjovt

"Det kan godt være, at man må yde meget, og at der kan være en del konsekvenser, når man dyrker elitesport. Men uanset hvad, er det vigtigste altid at have det sjovt. Man tjener jo ikke penge, når man vinder eller bare ved at træne. Man gør det for fornøjelsens skyld!"

Kommunikation, fokus på sportslig udvikling, plads til det sociale, forståelse fra trænerne, mere kommunikation, tryghed samt en helt grundlæggende oplevelse af, at det er sjovt at være i sporten, er altså centrale faktorer for pigerne, hvis man vil udvikle et godt idrætsmiljø for piger.

TRÆNERE HAR EN STOR BETYDNING FOR PIGERNES TRIVSEL I IDRÆTTEN

Vi håber, at du har oplevet, at bogen har givet indsigt i og forståelse for de unge pigers hverdagsliv og de mange "bolde", de skal håndtere uanset, om de er elite- eller breddeudøvere.

Men viden i sig selv skaber ikke gode idrætsmiljøer. Vores håb er derfor, at bogen kan være med til at igangsætte nogle af de processer i klubber såvel som i forbund, der på sigt kan medvirke til, at de unge piger i højere grad, end det er tilfældet i dag, vælger at forblive en del af fællesskabet omkring sporten. Denne proces vil i mange tilfælde kræve både kultur- og strukturændringer på såvel klub- som forbundsplan.

Som træner er det dog vigtigt at være opmærksom på, at du sammen med dine trænerkollegaer er den enkeltstående aktør, der har størst betydning for udviklingen af gode idrætsmiljøer for piger. Det er jer trænerne, som pigerne møder på banen, i hallen og i bassinet. Nogle få ændringer i jeres tilgang til pigerne og i jeres træningspraksis kan medvirke til at gøre gode idrætsmiljøer til endnu bedre idrætsmiljøer. Med mere rummelighed, forståelse og imødekommenhed kan du være med til at gøre det endnu mere attraktivt for pigerne at blive i idrætten. Det kræver ikke, at man som træner laver store forandringer i ens træning, men at ændre ens tænkning på nogle områder.

For rigtig mange piger vil det opleves som en væsentlig (og positiv) forandring, hvis de møder trænerne, der:

✓ Anerkender dem for deres indsats og udvikling

Giv pigerne tid til at lære og plads til at fejle. Vejled dem i at lære af deres fejltagelser og fortæl dem, at det ikke kan lade sig gøre at undgå at lave fejl. Husk, at ord ikke er nok. Lav øvelser, der tvinger dem ud i at lave fejl og tal derefter om, hvad øvelserne giver af læring.

Anerkendelse får pigerne til at stole på egne evner. Det bevirker, at de tør møde flere udfordringer.

✓ Betragter dem som eksperter

Det, at være i sporten, er først og fremmest pigernes eget projekt. Giv dem derfor ansvarsområder på holdet. Du kan eksempelvis involvere pigerne i diskussioner om hvilke målsætninger, I skal have på jeres hold. Du kan spørge pigerne enkeltvis, hvad de gerne vil blive bedre til, og hvordan de tror, at det kan lykkes.

Udøverne føler sig værdifulde og opbygger selvtillid, når de aktivt deltager i opgaver, der er betydningsfulde, og når man som træner viser dem, at deres mening er vigtig.

✓ Skaber opmærksomhed omkring deres styrker

og små succeser frem for at hæfte sig ved deres svagheder og ting, som de ikke lykkes med.

Ros pigerne for deres små udviklingstrin og gør dem opmærksomme på, hvilken betydning, det har, at de også lykkes med de små ting. Pigerne er ikke altid selv bevidste om, når de lykkes med mindre ting – eller om vigtigheden af at lykkes med disse. Og de er slet ikke bevidste om, at du ser dem lykkes, hvis du ikke gør opmærksom på, at du ser det.

✓ Adskiller læring og udvikling fra præstation og resultater

Giv udøverne mulighed for at slippe præstationskulturen ved at tilbyde et frirum uden forventninger og krav til perfekte præstationer. Arbejd på, at sporten bliver et frirum, hvor fokus er på, at vi alle sammen fejler, men overlever, og hvor det først og fremmest er sjovt og trygt at være!

God arbejdslyst med at gøre 'gode idrætsmiljøer for piger' endnu bedre!



Overvej

- Hvad fungerer allerede tilfredsstillende hos os i vores idrætsmiljø?

Har I f.eks. løbende samtaler med udøverne? Lytter I til, hvad udøverne har behov for?

- Hvor kunne jeg/vi med fordel sætte ind for at skabe et bedre idrætsmiljø for pigerne?

Giver I plads til sjov og sociale aktiviteter? Hvor når roser og anerkender I jeres udøvere? Når de scorer et mål, eller når de tager en chance og prøver noget nyt?

- På hvilke områder er jeg som træner mest udfordret i forhold til min tænkning om og tilgang til pigerne?



Alle videoer, der er lavet i forbindelse med projektet 'Gode idrætsmiljøer for piger' kan ses på vores YouTube-kanal via denne QR-kode.





LITTERATUR

Ashby, Jeffrey S. & Rice, Kenneth, G. (2002): **Perfectionism, Dysfunctional Attitudes, and Self-Esteem: A Structural Equations Analysis.** Journal of counseling & development

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

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

Grube, Kirsten & Østergaard, Søren (2010): **Jeg har brug for et break! Perspektiver på sammenhængen mellem gymnasie- og fritidsliv.** Forlaget Ungdomsanalyse.nu

Grube Juul, Kirsten & Østergaard, Søren (2016): **Ung i en præstationskultur.** Frederiksberg. Forlaget Ungdomsanalyse.nu

Illeris, Knud m.fl. (2009): **Ungdomsliv.** Samfundslitteratur

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

Jessen, Nina & Østergaard, Søren (2015): **De bedste redskaber er mennesker, der er til stede.** Center for Ungdomsstudier

Jørgensen, Per Schultz (2017): **Robuste Børn.** Kristeligt Dagblads Forlag

Nylandsted, Lone Ross (2016): **Generation Præstation.** Dansk Psykologisk Forlag

Perski, Aleksander & Rose, Joanne (2010): **Præstationsfælden - overlevelsesguide for præstationsprinsesser.** Dansk Psykologisk Forlag

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

Petersen, Anders (2016): **Præstationssamfundet.** Hans Reitzels Forlag

Rønhovde, Lisbeth Iglum (2011): **Under ombygning.** Hans Reitzels Forlag

Ryan, R. M. & Deci, E.L. (2008): **Self-Determination Theory and the Role of Basic Psychological Needs in Personality and the Organization of Behavior.** I: John, O. P., Robin, R. W. & Pervin, L. A. (Eds.) Handbook of Personality. Theory and Research. 3. Udgave. The Guilford Press.

Søren Schultz Hansen (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.

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

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

INTERNETSIDER

Berntsen, Hedda (2017): **Sådan undgår du at dræbe dit barns idrætsglæde**.

<https://videnskab.dk/kultur-samfund/saadan-undgaar-du-at-draebe-dit-barns-idraetsglaede>

Damløv, Louise, Pedersen, Lasse Lindegaard & Olsgaard, Gitte (2017): **Tre gange så mange unge får diagnosen depression**.

<https://www.dr.dk/nyheder/indland/tre-gange-saa-mange-unge-faar-diagnosen-depression>

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>

Kronik i Information (2014): **I kampen for at blive til noget, har vi glemt at blive til nogen**.

<https://www.information.dk/debat/2014/08/kampen-glemt-nogen>

Rasmussen, Lars Igum (2016): **Ekspert: Unge er ikke blevet mere skrøbelige, de er blot pressede**.

<https://politiken.dk/forbrugogliv/sundhedogmotion/art5614159/>

Rydahl, Pia Beck (2014): **Forstå din teenagers hjerne**.

<http://www.hverdagenshelte.com/hvorfor-er-min-teenager-uansvarlig/>



DIF
DANMARKS IDRÆTSFORBUND

IDRÆTTENS HUS
BRØNDBY STADION 20
2605 BRØNDBY

