

Unge pigers motivation og engagement i boldspilsforeninger



Pernille Nielsen og Sarah Holm
Aalborg Universitet
02-06-2025

STANDARD FORSIDE TIL EKSAMENSOPGAVER

Fortrolig

☐

Ikke fortrolig

☒

Prøvens form (sæt kryds)	Projekt	Synopsis	Portfolio	Speciale	Skriftlig hjemmeopgave/24 timers prøve
				X	

Uddannelsens navn	Læring- og Forandringsprocesser og Idræt	
Semester	10. Semester/4.Semester	
Prøvens navn/modul (i studieordningen)	LFP og Idræt: Kandidatspeciale	
Gruppenummer	Studienummer	Underskrift
Navn Sarah Holm (LFP)	20201345	
Navn Pernille Nielsen (Idræt) Gruppenummer: 10109	20206895	
Afleveringsdato	02/06-25	
Projekttitel/Synopsistitel/Speciale-titel	Unge pigers motivation og engagement i boldspilsforeninger	
I henhold til studieordningen må opgaven i alt maks. fylde antal tegn	192.000 antal tegn inkl. mellemrum (inkl. Artikel LFP)	
Den afleverede opgave fylder (antal tegn med mellemrum i den afleverede opgave)	179.568 inkl. mellemrum og artikel	
Vejleder (projekt/synopsis/speciale)	Lone Krogh (LFP) og Lars Domino Østergaard (Idræt)	

Jeg/vi bekræfter hermed, at dette er mit/vores originale arbejde, og at jeg/vi alene er ansvarlig for indholdet. Alle anvendte referencer er tydeligt anført. Jeg/vi er informeret om, at plagiering ikke er lovligt og medfører sanktioner. Regler om disciplinære foranstaltninger over for studerende ved Aalborg Universitet (plagiatregler): <http://www.plagiat.aau.dk/regler/>

Forord

Nærværende speciale er udarbejdet med 30 ECTS-point, på 10. semester på henholdsvis kandidaten i læring og forandringsprocesser og idræt. Specialet er baseret på et tværfakultært samarbejde mellem Det Humanistiske og Samfundsvidenskabelige Fakultet og Det Sundhedsvidenskabelige Fakultet. Vi har en fælles bachelor-baggrund i idræt, men har efterfølgende specialiseret os inden for to forskellige kandidatuddannelser, hvilket vi fandt interessant at kombinere. Dette samarbejde har muliggjort en integreret tilgang, hvor vores idrætsfaglige viden og fælles interesse for motivation er blevet koblet med læringsteoretiske perspektiver, hvilket har bidraget med et nuanceret blik på 15-18-årige pigers motivation for at deltage i en boldspilsforening.

Specialet er udarbejdet i samarbejde med DGI Nordjylland, med henblik på at kunne bidrage med relevant viden til deres videre arbejde med målgruppen. Vi ønsker at rette en stor tak til vores samarbejdspartner fra DGI Nordjylland, Cille Bundgaard Holst, for hendes samarbejde. Ligeledes vil vi takke vores informanter, samt foreningen de var tilknyttet, for at give os indblik i deres hverdag.

Slutteligt vil vi også gerne takke vores vejledere Lone Krogh og Lars Domino Østergaard for et godt og spændende samarbejde, samt sparring gennem hele forløbet.

Abstract

Background: There has been a decline in adolescents participation in physical activity within Danish sports clubs, particularly among girls aged 13–18 and 19–24. This is considered problematic, as physical activity and active leisure communities have a positive impact on physical health, including improved cardiovascular fitness, increased bone and muscle strength, and better conditions for cognitive development and learning.

Purpose: This thesis was conducted in collaboration with DGI Nordjylland and aims to contribute knowledge to their upcoming project focused on girls aged 10–18 who are already part of an active leisure community in sports clubs. The purpose of this thesis is to explore what motivates girls aged 15–18 to participate in a team sports club and how this understanding can contribute to the development of principles that support their continued engagement.

Method: The study included seven girls aged 15–18, whereas three participants played football at an elite level, two played handball at a recreational level, and two played basketball at a recreational level. A philosophical hermeneutic approach shaped the design of the project. Data were collected through individual semi-structured interviews and observations of two training sessions in each club. Data were analyzed using reflexive thematic analysis, resulting in the themes: Joy of Participation and Mastery, Social Relations and Sense of Belonging, and Differences Between Elite and Recreational Level, as well as eight subthemes.

Results: The findings showed that, for both elite and recreational players, motivation stemmed from a personal interest in the sport, the opportunity to develop new skills and reach individual goals, strong team camaraderie, and participation in tournaments. Additionally, having a good relationship with the coach, being able to talk about personal matters, and the coach being a woman, or someone who understands what it is like to be a young girl, were also important. For elite players only, competition and winning against other teams were motivating factors. For recreational players only, the fact that the team was skill-level homogeneous and that they had a strong connection to their club and the other members of the club was motivating.

The synthesis of the findings proposes three principles aimed at offering perspectives on how to create environments that enhance motivation, the feeling of belonging, and thereby girls' engagement in the sport club:

1. Create personal relevance and opportunities for development.
2. Ensure relatedness and social communities.
3. Ensure an appreciative coaching practice.

Conclusion: The thesis concludes that there are shared motivational factors among both elite and recreational players, which revolve around team community, the coach-athlete relationship, and the positive emotions and experiences linked to skill development. Additional motives among elite players include competitions and winning, while among recreational players, stronger ties to the club and other club members are of greater importance.

Indholdsfortegnelse

Forord	
Abstract	
1.0 Indledning.....	1
1.1 Hvem er de unge piger?.....	2
1.2 Hvorfor er fritidsfællesskaber vigtigt?	2
1.3 Problemanalyse.....	3
2.0 Problemformulering	4
3.0 Vores samarbejde	5
4.0 Systematisk litteratursøgning	6
4.1 Engelske søgeord.....	7
4.2 Danske søgeord	9
5.0 State of the art.....	10
5.1 Motiver	10
5.2 Interventioner og tiltag for unge	12
6.0 Metodologi	14
6.1 Forskningsdesign.....	14
6.2 Videnskabsteoretiske overvejelser	16
6.2.1 Vores forforståelser og fordomme.....	16
6.2.2 Gadammers forståelsesbegreb	17
6.2.3 Horisontsammensmeltning	18
6.2.4 Vores anvendelse af filosofisk hermeneutik.....	19
6.3 Adgang og rekruttering.....	19
6.3.1 Valg af foreninger.....	20
6.3.2 Valg af informanter	20
6.4 Indsamling af data	22
6.4.1 Observationer	22
6.4.2 Semistruktureret interview	23
6.5 Analyse	25
6.5.1 Transskribering.....	25
6.5.2 Refleksiv Tematisk analyse	26
6.6 Etske overvejelser.....	28
6.7 Metodekritik	29

6.7.1 Sincerity.....	30
6.7.2 Credibility.....	30
6.7.3 Resonance.....	31
6.7.4 Meaningful Coherence	32
6.7.5 Betydning for konklusionen	32
7.0 Analyseresultater	33
7.1 Tema 1: Motiverende faktorer - Deltagelsesglæde og mestring.....	33
7.1.1 Interesse.....	33
7.1.2 Nydelse og glæde ved deltagelse i holdsport.....	37
7.1.3 Kompetencer og præstation	39
7.2 Tema 2: Motiverende faktorer - Sociale relationer og tilhørsforhold.....	47
7.2.1 Fællesskab på holdet.....	47
7.2.2 Deltagelse i cups.....	54
7.2.3 Relation til træner	55
7.3 Tema 3: Forskelle mellem elite- og breddeniveau	61
7.3.1 Niveauforskelle på holdet.....	61
7.3.2 Tilknytning til foreningen.....	63
7.4 Understøttende principper for pigernes engagement.....	67
8.0 Diskussion	70
8.1 Det Første Princip.....	70
8.1.1 Den personlige relevans.....	70
8.2 Det Andet Princip	72
8.2.1 Sociale relationer og tilhørsforhold	72
8.2.2 Fællesskabet i foreningen	73
8.3 Det Tredje Princip	74
8.3.1 Den relaterbare træner og ønsket om en kvindelig rollemodel.....	74
8.3.2 Forskelle i trænerpraksisen på elite- vs. breddeniveau	75
8.3.3 Komplexiteten i trænerrollen	76
9.0 Konklusion	78
10.0 Perspektivering	80
10.1 Fremtidig forskning	80
Litteraturliste	81
Formidlingsartikel	89
Hvordan sikrer vi fastholdelse af unge piger i boldspilsforeningerne?	89

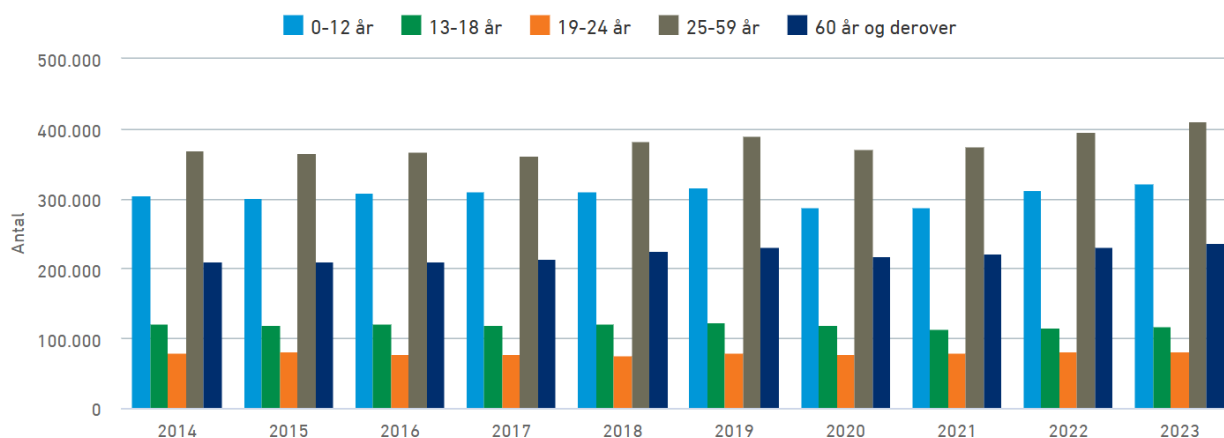
Vores fund	90
Forskelle mellem bredde og elite.....	91
Vores tre principper	92
Hvad kan man lære af det?	92
Hvad kan DGI gøre i samarbejde med foreningerne?	93
Litteraturliste	94

1.0 Indledning

Ifølge Danmarks Statistik ses der for pigerne i de danske idrætsforeninger de laveste medlemstal i aldersgrupperne 13-18 år og 19-24 år, hvilket har gjort sig gældende siden 2014 (Danmarks statistik, 2025). Det ses af de seneste tal fra 2023, at antallet af mænd i forhold til piger er langt større i aldersgruppen 13-18 år, hvor medlemstallet for mænd er 173.680, og for piger er 116.510 (Danmarks statistik, 2025). Endvidere ses et stort fald for pigerne mellem aldersgrupperne, da der i aldersgruppen 19-24 år var 80.940 aktive medlemmer i idrætsforeningerne (Danmarks statistik, 2025).

Idrætsorganisationernes medlemmer

Køn: Kvinder | Aktivitet: Alle idrætsaktiviteter | Område: Hele landet | Alder:



Kilde: Danmarks Statistik

Figur 1: Viser det kvindelige medlemstal i alle idrætsaktiviteter i Danmark på tværs af aldersgrupper.

I det kommende år skal DGI Nordjylland starte et projekt op, hvor fokus bliver på piger i alderen 10-14 år og 15-18 år, som allerede er en del af et fritidsfællesskab (DGI & Kjeldahl, 2025). Her vil de arbejde på, at forstærke de fællesskaber pigerne er en del af i foreningerne, samt arbejde på at skabe nogle muligheder for pigerne som f.eks. ambassadørroller, eventholder, bestyrelsesmedlem eller andet, som pigerne kan bruge i fremtiden. Som led i dette projekt ønsker DGI ny viden omkring, hvad der motiverer pigerne til at være aktive ude i foreningerne, hvilket vi med nærværende speciale vil bidrage med. Vi valgte at rette fokus på den ældste målgruppe 15-18-årige piger, derfor vil vi i det følgende præsentere denne målgruppe.

1.1 Hvem er de unge piger?

Denne målgruppe er i gang med at færdiggøre grundskolen enten i en folkeskole eller på en efterskole, og de ældre i målgruppen er i gang med en videregående uddannelse på f.eks. et gymnasium. I denne aldersgruppe sker der mange nye ting for pigerne, i form af skoleskift, nogle flytter hjemmefra i et år pga. efterskoleophold, de skal pludseligt til at tage stilling til, hvad der skal ske i deres liv. Samtidig har de i deres teenageår været en del af en pandemi, hvor pigerne mellem 11-19 år i højere grad end drengene oplevede sig socialt isoleret, og de havde det fagligt sværere i skolen (Ottosen et al., 2022). Endvidere er de unge piger vokset op i en digital verden, hvor sociale medier spiller en kæmpe rolle for de unge. Ifølge Fynbo et al. (2022) påvirker de sociale medier de unge på både godt og ondt. Det kan være med til at styrke relationer i en gruppechat, fordi man har noget, som er fælles, og det er muligt at opnå digitale venskaber. Dog er sociale medier også med til at skabe tre typer af stressorer:

”1) Fear Of Missing Out (FOMO), 2) at sammenligne sig med andre og 3) længsel efter at høre til.”(Fynbo et al., 2022, p. 33).

Disse kan ifølge Fynbo et al. (2022) have store konsekvenser for de unge og medføre dårlig mental sundhed. Derudover vokser de unge piger op i et præstationssamfund og i en konkurrencestat, hvor de skal forsøge at navigere mellem ovenstående samtidig med, at der lægges yderligere pres på dem ift. at være kampdygtige til den verden, de om lidt skal ud og konkurrere i (Petersen, 2016). Så hvad kan vi gøre for at hjælpe de unge piger? Og hvorfor er det vigtigt at snakke om fysisk aktivitet og fritidsfællesskaber?

1.2 Hvorfor er fritidsfællesskaber vigtigt?

Fysisk aktivitet har en positiv effekt på sundheden, herunder er det med til at øge konditionen og knogle- og muskelstyrke, samt give bedre forudsætninger for kognitiv udvikling og læring (Ahrensberg et al., 2022a, 2022b). Derudover mindsker den uhensigtsmæssig vægtudvikling og forebygger en lang række af livsstilssygdomme (Ahrensberg et al., 2022a, 2022b). Ifølge Ibáñez Román et al. (2023) har god mental sundhed og fysisk aktivitet også en stor sammenhæng, da studiet viste, at man både opnår en bedre mental sundhed, når man er fysisk aktiv og samtidig også er mere tilbøjelig til at være aktiv, hvis man har en god mental sundhed. Fysisk aktivitet har derved både fysiologiske og mentale fordele.

Endvidere ses der en sammenhæng mellem deltagelse i foreningsidræt og færre symptomer af mentale sundhedsproblemer, dette gælder både i konkurrencesport og ikke-konkurrencesport (Breistøl et al., 2017).

Udover ovenstående fordele, så er idrætsfællesskaberne ude i foreningerne med til at danne et fællesskab, hvor de unge kan være en del af noget større end sig selv. De opnår tilhørsforhold til bl.a. holdkammerater, de får sociale kompetencer og personlig udvikling (van der Roest et al., 2017).

I et samfund, hvor de unge piger mellem 15-18 år har det svært med at navigere i hverdagen, anses det som værende et samfundsproblem, at unge piger falder fra i foreningslivet og generelt i deltagelse i fysisk aktivitet. Så hvad gør, at de piger, som allerede er en del af en idrætsforening, vælger fritidsfællesskab til? Og hvordan kan denne viden hjælpe os med at fastholde dem i foreningslivet, så vi sikrer, at der ikke kommer yderligere fald i målgruppen?

1.3 Problemanalyse

Vi ved, at disse piger er i en periode i deres liv, hvor der sker mange ting, og at de kan have svært ved at få hverdagen til at hænge sammen. Der er meget, de skal navigere i, og de vælger ofte fysisk aktivitet og fritidsfællesskaber fra (Linder, 2022).

Et studie af Center for Ungdomsstudier har i samarbejde med Dansk idrætsforbund (DIF) undersøgt, hvorfor piger i alderen 16-19 år vælger sporten fra både inden for elite- og breddemiljøet (Center for ungdomsstudier & DIF, 2018). Her fandt de ud af, at gymnasieelever havde en tendens til at rykke fra foreningslivet over i de mere selvorganiserede former for idræt, f.eks. fitnesscentre, hvor 50,1% af pigerne angav at de dyrkede selvorganiseret idræt, og 35,3% svarede, at de både dyrkede idræt i en forening og selvorganiseret (Center for ungdomsstudier & DIF, 2018). Nogle af pigerne beskrev, at sporten ikke blev deres karrieremæssige fremtid og var bevidste om, at de skulle fokusere på skolen og uddannelse, idet sporten ikke sikrede dem økonomisk, dog med håbet om stadig at dyrke fysisk aktivitet i fremtiden (Center for ungdomsstudier & DIF, 2018). Pigerne beskrev sporten som et tilvalg, og når tiden var knap, var der andre prioriteter, som fik pigerne til at fravælge sporten (Center for ungdomsstudier & DIF, 2018). Endvidere angav studiet, at der var en tendens til at pigerne stoppede i foreningerne, efter de var begyndt i gymnasiet, fordi de gik glip af fester og andre sociale arrangementer pga. deres sport (Center for ungdomsstudier & DIF, 2018).

Et udenlandsk studie af Zelenović et al. (2021) har gennem et systematisk review ligeledes undersøgt, hvilke barrierer unge piger mellem 8-20 år oplevede ved fysisk aktivitet. Her fandt de, at det i højere

grad var interne barrierer, som pigerne oplevede, såsom mangel på tid, energi samt motivation, og at de generelt bare hellere ville lave andre aktiviteter (Zelenović et al., 2021).

Debatten om pigernes frafald har i flere år været i fokus, og flere peger på, at der i skiftet fra grundskolen til en gymnasial uddannelse sker mange nye ting i pigernes liv, som påvirker deres deltagelse i idrætsforeninger negativt (Jensen, S. & Østergaard, 2018; Linder, 2022). Ifølge Linder (2022) skal de pludseligt forholde sig til en ny omgangskreds, flere lektier og afleveringer, nye lærere og fester. De unge piger står altså pludselig i en helt ny hverdag, hvor en større kabale skal gå op for at nå alle de ting, som de ønsker (Jensen, S. & Østergaard, 2018). Deres skole spiller også en vigtigere rolle, da de skal forholde sig til at opnå gode karakterer, for at de kan komme godt videre i uddannelsessystemet efter gymnasiet. Ifølge Jensen, S & Østergaard (2018) vælger pigerne derfor at prioritere deltagelsen i en idrætsforening fra.

Vi oplever et samfund, hvor de unge piger bliver udsat for et stort pres, hvilket kan have konsekvenser for deres trivsel. Samtidig ses det, at flere fravælger deltagelse i en idrætsforening og dermed de fordele, som medfølger. Vi ønsker derfor med dette speciale at bidrage med en viden, som kan hjælpe i arbejdet med og udviklingen af pigers deltagelse i foreningsidrætten. Dette udspringer fra vores egne erfaringer og oplevelser med deltagelse i en idrætsforening (jf. 6.2.1), samt ovenstående viden. Dette ledte os derfor til følgende problemformulering:

2.0 Problemformulering

Hvad motiverer unge piger i alderen 15–18 år til at deltage i en boldspilsforening, og hvordan kan denne forståelse danne grundlag for udviklingen af principper, der understøtter deres engagement?

Herunder følgende underspørgsmål:

- Hvordan kan motivationsteorier hjælpe med at belyse, hvad der motiverer unge piger til at deltage i en boldspilsforening?
- Hvordan kan læringsteorier hjælpe med at forstå unge pigers deltagelse i boldspilsforeninger?

3.0 Vores samarbejde

Da nærværende speciales gruppemedlemmer stammer fra to forskellige fakulteter, mener vi, at det er vigtigt at gøre læseren opmærksom på betydningen af dette på specialets udarbejdelse.

Vi har begge læst en bachelor i idræt sammen og været i projektgrupper på tidligere semestre, hvorfor vi har kendskab til hinanden og hinandens kompetencer og interesser. Pernille afslutter med specialet hendes kandidat i idræt, hvor Sarah afslutter sin kandidat i læring og forandringsprocesser. Dette har betydning, da de to uddannelser stammer fra hver deres fakultet, herunder

Det Sundhedsvidenskabelige Fakultet og Det Humanistiske og Samfundsvidenskabelige Fakultet. Qua vores forskellige baggrunde, ser vi det som en fordel, at vi kan kombinere vores forskellige kompetencer i specialet og bidrage med forskellig viden, der i sidste ende kan medbringe flere perspektiver. På trods af vores forskellige baggrunde, har vi begge igennem vores uddannelser bibeholdt interessen for at arbejde med motivation for fysisk aktivitet i forskellige målgrupper. Denne fælles interesse har fungeret som et koblingspunkt i vores samarbejde og har skabt et fælles møde mellem vores faglige tilgange.

Vi har løbende i udarbejdelsen af specialet reflekteret over vores forforståelser for at sikre en fælles retning, som rummer begge studieordninger. For at udnytte vores tværfaglighed bedst muligt, har vi ligeledes lagt vægt på løbende at have faglige samtaler for at sikre en god kombination af teoretiske tilgange fra begge uddannelser.

4.0 Systematisk litteratursøgning

For at skabe overblik over relevant eksisterende viden indenfor motivationsfaktorer herunder motiver og barriere og fysiske aktivitetsinterventioner for piger i alderen 15-18 år, valgte vi at lave en systematisk litteratursøgning. Til at starte med definerede vi de aspekter, som ligger til grund for vores speciale gennem vores problemformulering (jf. 2.0), og valgte derfor de fire delaspekter: piger, motivation, fysisk aktivitet og forening/fritidsaktiviteter.

Vi ønskede at undersøge og afdække de faktorer, som motiverer piger til at deltage i idrætsforeninger, og vi valgte derfor disse databaser; SportDiscus, da den indeholder videnskabelig litteratur indenfor fysisk træning, sport og kondition (Aalborg Universitetsbibliotek, 2024a). Google Scholar, da den giver en bred søgning af litteratur og videnskabelige undersøgelser, samt gråt materiale og Scopus, da det er den største abstract og citering database, som indeholder videnskabelige journaler og artikler inden for fysik, teknologi, medicin og sundhed (Aalborg Universitetsbibliotek, 2024a). Vi udførte ligeledes en søgning på PsycInfo som indeholder videnskabelig litteratur indenfor sundhedsvidenskab, adfærdsvidenskab og psykologi, men da vi ingen resultater fik, blev denne database ekskluderet og vi endte derfor med tre databaser.

Idet vi ønskede at foretage en bloksøgning, nedskrev vi indledningsvis synonymer og søgeord for hver af vores tre delaspekter (se tabel 1). For at opbygge søgningen, valgte vi at udføre en bloksøgning, hvor vi brugte "AND", "OR" og frasesøgning (Aalborg Universitetsbibliotek, 2024b). Dette valgte vi at gøre, idet en bloksøgning inkorporerer alle aspekter af emnet og alle søgeord for hvert aspekt, og på den måde gør det vores søgning bred og specifik. "AND" og "OR" er boolske operatorer, som bruges til at kombinere søgeordene (Aalborg Universitetsbibliotek, 2024b). Vi anvendte "OR" mellem synonymerne indenfor de forskellige aspekter og på den måde udvidede søgningen, og vi brugte AND til at kombinere de tre delaspekter og på den måde indsnævre søgningen (Aalborg Universitetsbibliotek, 2024b). Frasesøgningen benyttede vi, hvis søgeordene indeholdt flere ord, som skulle søges i en bestemt rækkefølge, og brugte anførselstegn (""") (jf. tabel 1) for at samle ordene (Aalborg Universitetsbibliotek, 2024b).

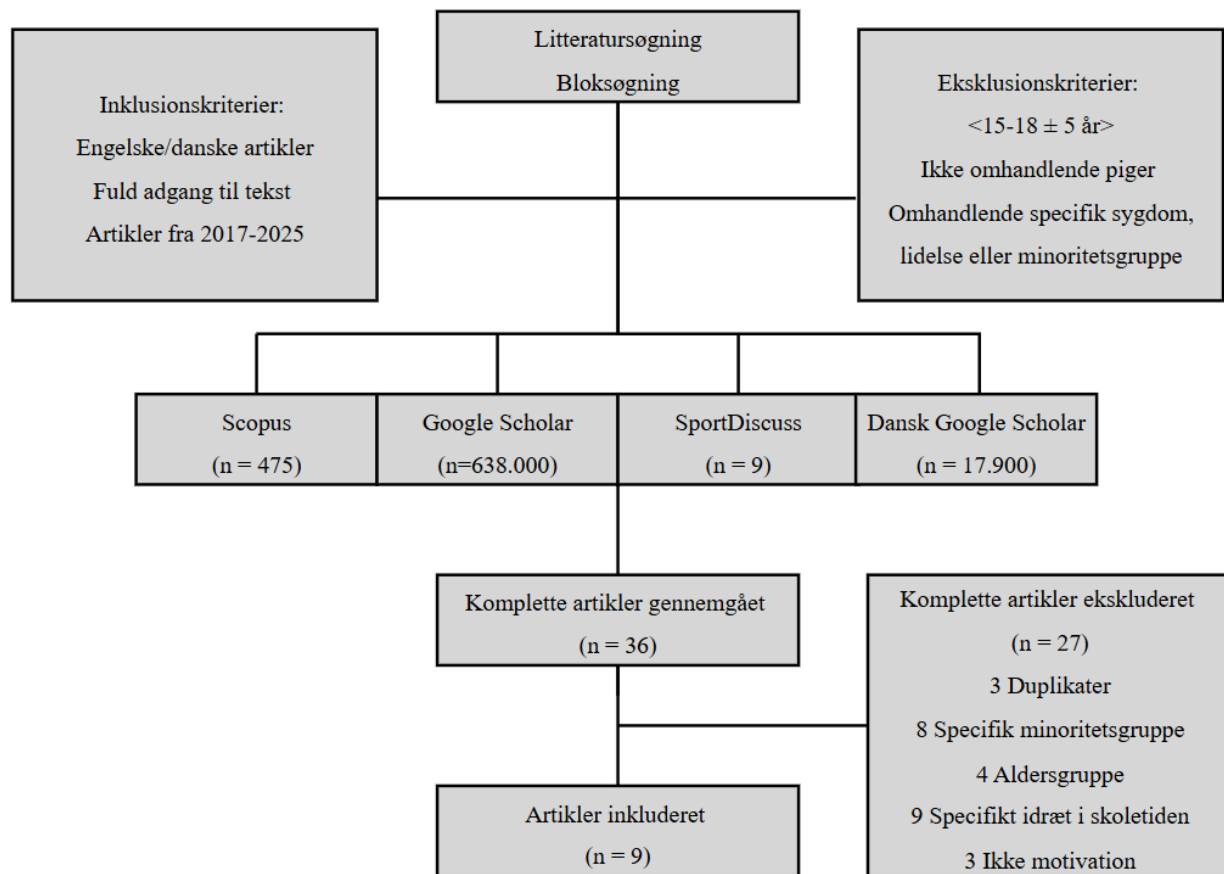
4.1 Engelske søgeord

AND				
OR	(a) Piger	(b) Fysisk aktivitet	(c) Motivation	(d) Forening/fritidsaktiviteter
	Girls	“Physical activity”	Motivation	“Leisure time physical activity”
	Female	Sport	Interest	“Sport participation”
	“young women”	Exercise	Motives	“Active lifestyle”
	Adolescents	Training	Barriers	“Sportsclub participation”
	“Adolescent girls”	“Physical training”	“Motives and barriers”	
	“Teenage girls”		Engagement	
	“Young females”		Drive	
	“Female adolescents”		Incentive	
	“Youth girls”		Commitment	
			Inspiration	
			Determination	
			“Behavioral motivation”	

Tabel 1: Viser de engelske søgeord og synonymer for de valgte delasppekter. Hvor AND bruges til at kombinere delasppekter og OR bruges mellem synonymer.

Bloksøgningen resulterede i 638.000 studier fra Google Scholar, 9 studier fra SportDiscuss og 475 studier fra Scopus. Herefter sorterede vi studierne efter relevans og læste titlerne på de 100 første artikler på hver database. Herefter endte vi med 33 studier fra Google Scholar, 6 studier fra SportDiscuss og 33 studier fra Scopus. Efter dette læste vi abstract igennem på de fundne artikler og frasorterede på baggrund af abstract, hvor vi endte med 11 studier fra Google Scholar, 2 studier fra SportDiscuss og 15 studier fra Scopus. Slutteligt gennemgik vi de studier og endte med 2 studier fra

Google Scholar, 1 studier fra SportDiscuss og 2 studier fra Scopus. Frasorteringen resulterede i 5 studier, som var relevante ift. vores undersøgelse (se figur 2).



Figur 2: Viser processen i litteratursøgningen, herunder danske og engelske databaser, antal fundne kilde, frasortering og det endelige antal artikler brugt i specialet.

Studier blev frasorteret, hvis de ikke opfyldte vores inklusions- og eksklusionskriterier, som lød:

Inklusionskriterier:

1. Engelske artikler
2. Fuld adgang til tekst
3. Artikler fra 2017-2025.

Eksklusionskriterier:

1. <15-18± 5 år> , undtagelse hvis studierne havde andre aldersgrupper, men inddelte resultater i forskellige aldersgrupper, så man kunne udvælge data omhandlende aldersgruppen,
2. Ikke omhandlende piger,
3. Omhandlede specifik sygdom, lidelse eller minoritetsgruppe.
4. Gengangere af artikler.

4.2 Danske søgeord

OR	AND		
	(a) Piger	(b) Fysisk aktivitet	(c) Motivation
	Piger	“Fysisk aktivitet”	Motivation
	“Unge kvinder”	Sport	Interesse
	Teenagere	Træning	Motiver
		“Fysisk træning”	Barriere
		Fritidsaktivitet	“Motiver og barrierer”
		Idrætsforening	

Tabel 2: Viser de danske søgeord og synonymer. Hvor AND bruges til at kombinere delaspekter og OR bruges mellem synonymer.

Udover litteratursøgningen på engelsk, valgte vi at lave en dansk søgning i Google Scholar for også at inkludere danske studier om foreningslivet. Til denne litteratursøgning brugte vi de samme søgeord som ovenstående blot på dansk (se tabel 2). Dette resulterede i 17.900 studier, hvorefter vi frasorterede ud fra titel og fik 37, og bagefter endte vi med 8 ud fra abstract. Efter gennemlæsning endte vi med 4 artikler fra den danske søgning på Google Scholar.

Studier blev frasorteret, hvis de ikke opfyldte vores inklusions- og eksklusionskriterier, som lød:

Inklusionskriterier:

1. Danske artikler
2. Fuld adgang til tekst
3. Artikler fra 2017-2025.

Eksklusionskriterier:

1. <15-18± 5 år>, undtagelse hvis studierne havde andre aldersgrupper, men inddelte resultater i forskellige aldersgrupper, så man kunne udvælge data omhandlende aldersgruppen,
2. Ikke omhandlende piger,
3. Omhandlede specifik sygdom, lidelse eller minoritetsgruppe.
4. Gengangere af artikler

5.0 State of the art

Ud fra vores systematiske litteratursøgning har vi fundet 9 artikler, som beskriver unges motivation for fysisk aktivitet og foreningsdeltagelse. Ligeledes er der tilføjet 1 artikel (Foley et al., 2021), som er et supplerende studie til (Reece et al., 2021), der blev fundet gennem litteratursøgningen. Følgende afsnit vil derfor omhandle en beskrivelse af de motiver og barrierer, som unge oplever ved deltagelsen eller fravælgelsen af fysisk aktivitet, samt hvilke interventioner der før er blevet gjort for at få flere unge til at blive aktive.

5.1 Motiver

Flere studier har undersøgt unges motiver for at dyrke fysisk aktivitet. Studiet af Frühauf et al. (2020) undersøgte motiver og risikorelaterede aspekter blandt unge i alderen 14-20 år, der deltog i højrisikosport og sammenlignede dem med voksnes motivation for at dyrke samme sport (Frühauf et al., 2020). Deres dataindsamling bestod af semistrukturerede interviews med 24 unge og 24 voksne. Her fandt de, at de unges motiver for deltagelse var udfordring, frihed/nydelse og venner, hvor beskrivelsen af "venner" for de unge henviste til fællesskab og fælles interesser (Frühauf et al., 2020). Et studie af Andersen et al. (2023) undersøgte, hvad der havde betydning for unges oplevelse af sjov i foreningsidræt, og om der var forskelle mellem individuel og holdsport. De undersøgte unge svømmere og håndboldspillere i alderen 14-16 år og indsamlede data gennem fokusgruppinterviews og opfølgende individuelle interviews, samt diskuterede resultaterne ved brug af Deci og Ryans Self Determination Theory (Andersen et al., 2023). Her fandt de, at fællesskabet samt oplevelserne, heri og følelsen af at kende og acceptere hinanden, havde stor betydning (Andersen et al., 2023). Ligeledes fandt de, at stemningen f.eks. i hallen eller til træning kunne påvirke deres motivation og oplevelse af sjov (Andersen et al., 2023). Derudover oplevede unge i holdsport, at samarbejdet og vedholdenheden i træningen var sjovt, mens udøvere af individuelle sportsgrene fandt mest glæde i personlig udvikling og nysgerrighed (Andersen et al., 2023).

Center for Ungdomsstudier har i samarbejde med Bueskydning Danmark undersøgt motivation, fravalg og potentialer blandt nuværende og tidligere medlemmer (Bueskydning Danmark, 2023). De har anvendt to spørgeskemaundersøgelser for henholdsvis 339 nuværende medlemmer, 53 forhenværende medlemmer, samt interviews med 30 nuværende eller forhenværende medlemmer og fem videnspersoner. Ved at relatere resultaterne til Self Determination Theory, teorier om mentalt

velvære, samt andre studier, fandt man, at de vigtigste motivationsfaktorer for unge mellem 13-18 år var at få råd og vejledning fra trænere for dermed at opleve udvikling (Bueskydning Danmark, 2023). Derudover var stævnedeltagelse og det sociale ved sporten en højere motivationsfaktor for de unge end for de ældre aldersgrupper (19-24-årige, 25-59-årige og 60+ årige) (Bueskydning Danmark, 2023).

Et studie af Nielsen & DBU Sjælland (2019) undersøgte, hvordan forskellige forhold i fodboldklubber og i unges hverdagsliv havde betydning for deres trivsel og for deres fortsatte deltagelse i sporten. Studiet var en tværsnitsspørgeskemaundersøgelse blandt spillere i alderen 12-20 år, og ud fra 27.000 spillere fik de 2000 besvarelser. Spørgeskemaet blev opbygget med baggrund i Self Determination Theory, Achievement Goal Theory, Empowering coaching og trivsel (Nielsen & DBU Sjælland, 2019). Her fandt de, at de unges trivsel og fortsatte engagement var afhængigt af, om træneren havde en opgaveorienteret og autonomistøttende tilgang (Nielsen & DBU Sjælland, 2019). Derudover viste studiet, at social støtte havde en positiv effekt på de unges trivsel, mens resultatfokuserede og -kontrollerende miljøer virkede hæmmende for både deres trivsel og intention om at fortsætte (Nielsen & DBU Sjælland, 2019). Det blev dog også fremhævet, at et resultatfokus ikke i sig selv var problematisk, hvis træneren formåede at have fokus på mestrings, hvorfor det var vigtigt at have en opgave/mestringsorienteret tilgang til træning (Nielsen & DBU Sjælland, 2019).

Logan et al. (2019) gennemførte en litteraturgennemgang og ekspertvurdering med det formål at give kliniske anbefalinger og praktiske råd om, hvordan organiseret sport bedst kunne understøtte børn og unges trivsel. Studiet konkluderede, at organiseret sport spillede en vigtig rolle for børn og unges følelsesmæssige, sociale og psykologiske trivsel. Derudover fremhæves forældre støtte og generel positiv opbakning, med fokus på sjov og udvikling, som væsentlige faktorer for deres deltagelse (Logan et al., 2019). Ligeledes fandt de at trænere, som havde en respektfuld, udviklings- og sjov-fokuseret tilgang til træning og præstation, var mere tilbøjelige til at have atleter, der nød, samt blev i organiseret sport (Logan et al., 2019). Omvendt kunne negative holdninger og adfærd fra forældre og trænere mindske børns glæde og øge risikoen for frafald (Logan et al., 2019). Studiet nævnte faktorer, som kunne have en positiv indflydelse på de unges udvikling, hvor deltagelse i holdsport kunne udvikle de unge psykosocialt og danne deres sociale identitet. Derudover hjalp det de unge

med at udvikle selvværd, hvilket havde en positiv korrelation med deres mentale helbred (Logan et al., 2019).

Studiet af Howie et al. (2020) samlede i et review litteraturen omkring indflydelsen af familie og jævnaldrende på unges idrætsdeltagelse. Her fandt de, at venskaber var nøglen til både igangsættelse og fastholdelse af fysisk aktivitet (Howie et al., 2020). Forældre, som faciliterede deltagelse, havde også stor betydning, og børn med aktive forældre var mere tilbøjelige til selv at deltage (Howie et al., 2020). De konkluderede derved, at sociale faktorer var essentielle for at sikre deltagelse, maksimere kvaliteten af oplevelsen, samt indfange de fordele der var ved ungdomssport (Howie et al., 2020).

5.2 Interventioner og tiltag for unge

Det er et generelt problem, at de unge falder fra i foreningsidrætten og deltagelsen i fysisk aktivitet, og derfor har flere forsøgt at lave tiltag og interventioner for at få flere unge til at være fysisk aktive i fritiden og i foreningsidrætten. I Danmark undersøgte Engell & Ibsen (2020) forskellige idrætsforeninger i Holbæk Kommune, som over en periode havde lykkedes med at øge antallet af 13-18-årige medlemmer med et formål om at give et kvalificeret grundlag til fremtidige initiativer på området. Deres dataindsamling bestod af observationer og interviews i fem idrætsforeninger, og dernæst en supplerende af interviews fra yderligere tre idrætsforeninger. Interviewene bestod både af uformelle interviews efter observationer af en træningsgang og semistrukturerede interviews med enten en eller flere ungdomstrænere og bestyrelsesmedlemmer. Undersøgelsen viste, at flere forhold havde stor betydning, men det mest centrale var, at foreningerne formåede at skabe meningsfulde fællesskaber for de unge. Disse fællesskaber blev udviklet i et samspil mellem engagerede trænere og de unge selv, understøttet af gode faciliteter, en sund økonomi og stærk opbakning fra bestyrelsen (Engell & Ibsen, 2020). De unge nævnte ligeledes, at det sociale havde stor betydning, både mellem personer på samme alder, men også unge trænere, som forstod de unge og deres behov (Engell & Ibsen, 2020). De fandt ligeledes, at det havde betydning for fællesskabet, at de unge var fælles om en aktivitet, som er meningsfuld for dem, altså hvor de ønskede at dygtiggøre sig og udvikle sine færdigheder og samtidig have det sjovt med det (Engell & Ibsen, 2020). Derudover spillede træneren en central rolle i at skabe og styrke fællesskaberne. Det krævede, at træneren engagerede sig både i holdet som helhed og i den enkelte udøver, så alle følte sig set og inkluderet (Engell & Ibsen, 2020). Ligeledes var foreningsrammerne vigtige, især faciliteter og økonomi, hvor faciliteterne spillede en rolle for de unges udvikling, mens økonomien spillede en rolle i at kunne planlægge weekendture,

som kunne styrke fællesskabet (Engell & Ibsen, 2020). Dette var ting, de fremhævede som vigtige for, at de unge havde lyst til at være aktive i og medlem af en idrætsforening. Især dedikerede trænere, som havde forståelse for fællesskab og en forening, der understøttede skabelsen og udviklingen af disse meningsfulde fællesskaber, var essentielle (Engell & Ibsen, 2020).

Andre lande havde ligeledes udviklet og afprøvet interventioner for at få flere unge til at være aktive eller forsøgt at afgrænse de faktorer, der afholdt dem fra at deltage. Studiet af Cecchini Estrada et al. (2019) undersøgte virkningen af kooperativ læring på relationer til jævnaldrende, indre motivation og fremtidige intentioner om at dyrke sport hos unge studerende i alderen 12-17 år. Formålet var at teste den motivationelle sekvens, som lød: ændring i kooperativ læring → ændring i oplevelsen af tilhørsforhold → ændring af indre motivation → ændring i intentionen om at dyrke sport (Cecchini Estrada et al., 2019). Dette gjorde de ved at inddеле deltagerne i to grupper, en kontrolgruppe og en interventionsgruppe, som gennem en seks måneders periode blev undervist i kooperative læringsstrategier (Cecchini Estrada et al., 2019). For at indsamle data brugte de spørgeskemaer, som omhandlede emner omkring kooperativ læring, basale psykologiske behov, indre motivation og intention om at dyrke sport (Cecchini Estrada et al., 2019). Her fandt de, at der for interventionsgruppen skete positive ændringer på alle tre parametre, hvor der ingen ændringer var for kontrolgruppen (Cecchini Estrada et al., 2019). Studiets resultater understøttede den motivationelle sekvens, og derfor konkluderede de, at kooperativ læring kunne være en effektiv metode til at styrke selvbestemt motivation, særligt ved at påvirke oplevelsen af tilhørsforhold og den indre motivation positivt (Cecchini Estrada et al., 2019).

Reece et al. (2021) præsenterede protokollen for evalueringen af Active Kids programmet, som havde til formål at overkomme barrieren om økonomiske omkostninger i New South Wales, der oplevedes som en hindring for igangsættelse og vedligeholdelse af sport hos børn og unge (Reece et al., 2021). Dette blev gjort ved at implementere en statsdækkende sportskuponordning, som gav alle New South Wales børn og unge i alderen 4,5-18 år indledende adgang til et årligt bidrag på 100 dollars til organiseret sport og fysisk aktivitet (Reece et al., 2021). Studiet af Foley et al. (2021) undersøgte effekterne af Active Kids programmet og fandt, at programmet signifikant øgede børnenes fysiske aktivitetsniveau, og disse øgninger fortsatte over en seks måneders periode (Foley et al., 2021). De konkluderede, at Active Kids programmet viste sig som en lovende intervention til at øge børn og unges deltagelse i fysisk aktivitet (Foley et al., 2021).

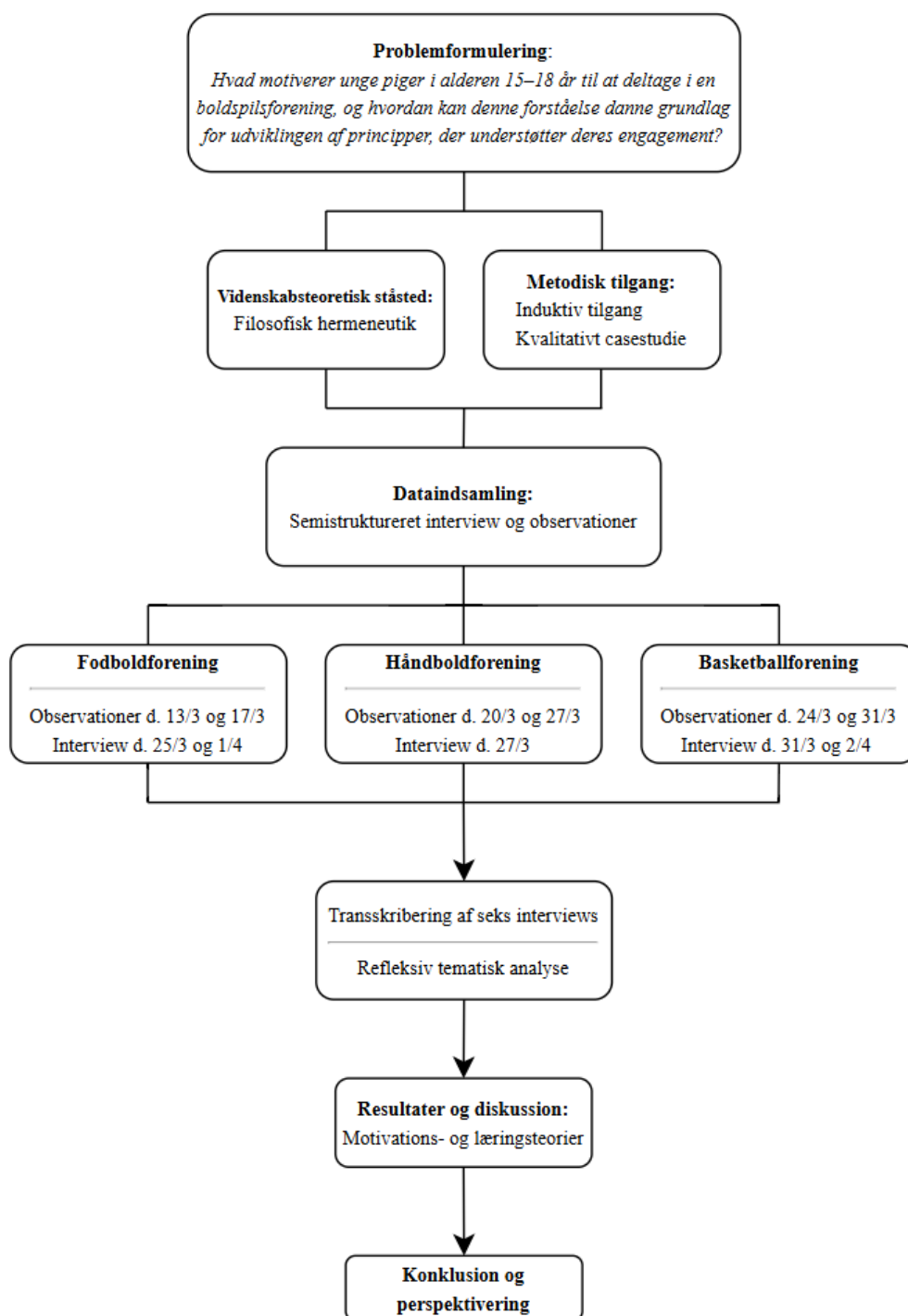
6.0 Metodologi

I de nedenstående afsnit vil vi gennemgå og argumentere for vores metodologiske valg og overvejelser. Først vil vi præsentere vores forskningsdesign, herunder vores valg af kvalitativ tradition. Efterfølgende gennemgår vi filosofisk hermeneutik som vores videnskabsteoretiske ståsted, og hvordan dette bliver anvendt i specialet. Endvidere vil vi gennemgå vores valg af informanter samt foreninger, vores empiriindsamlingsmetoder, herunder semistruktureret interviews og observationer samt vores analytiske valg ift. transskribering og analysemetode. Slutteligt vil vi gennemgå vores etiske overvejelser, samt se kritisk på vores metodiske valg.

6.1 Forskningsdesign

I nærværende speciale ønskedes det at opnå en forståelse for, hvad der motiverer unge piger til at være medlem i en idrætsforening med formål om at udvikle principper som understøtter pigernes engagement i foreningerne.

For at få indblik i pigernes subjektive oplevelser og erfaringer, blev der anvendt et kvalitativ forskningsdesign i form af et casestudie i nærværende speciale. Vi har valgt denne tilgang, da den har til formål at opnå en forståelse af en afgrænset cases kompleksitet. Et casestudie refererer til en detaljeret analyse af en individuel case, hvor forskeren, gennem grundig undersøgelse med udvalgte metoder, kan opnå viden om den specifikke case (Flyvbjerg, 1988). Formålet med et casestudie er at indsamle omfattende og dybdegående information omkring hver relevant case, hvorfor vi finder det relevant at lave casestudie, da vi er interesseret i at opnå viden omkring 15-18-årige pigers motivation for at deltage i forskellige idrætsforeninger. Ifølge Hodge & Sharp (2016) er der tre generelle typer af casestudier, herunder; Intrinsic case, Instrumental case og Collective case. I specialet blev der anvendt en Instrumental case, da hensigten med denne type af casestudie er at undersøge en bestemt problemstilling med henblik på at kunne generalisere fundet (Hodge & Sharp, 2016). I dette tilfælde undersøgte vi piger i en specifik aldersgruppes oplevelser af at være aktive i deres forening. I og med vi undersøgte piger i forskellige foreninger, hvor man dyrkede forskellige sportsgrene, var det dermed ikke en enkeltstående case, vi undersøgte. Med denne tilgang fik vi som forskere altså mulighed for at undersøge casen i dybden qua den afgrænsethed, som sikrede en grænse for bredden af undersøgelsen, samt mulighed for at generalisere de fund vi fandt om den specifikke målgruppe (Hodge & Sharp, 2016).



Figur 3: Viser et Flowdiagram over arbejdsprocessen og projektets udformning

I nærværende speciale blev tre idrætsforeninger i Nordjylland valgt, herunder én fodboldforening, håndboldforening og basketballforening (jf. 6.3.2) (se figur 3). I og med vi i specialet arbejder med et casestudie, valgte vi som dataindsamlingsmetode at lave interviews og observationer, hvor vi, i samarbejde med trænerne i de respektive foreninger, valgte hvilke dage, vi kunne komme og lave

observationer, og efterfølgende havde vi en snak med informanterne om hvilke dage, de kunne afvikle interviews, hvilket vil blive uddybet senere (jf. 6.3.2). I nærværende speciale er der valgt en induktiv tilgang, hvilket betyder, at der er fokus på pigerne og deres oplevelser, hvor vi løbende finder mønstre og temaer for derefter at fortolke og sammenkoble med eksisterende motivationsteorier og læringsteorier (se figur 3) (Brinkmann & Tanggaard, 2015). Analysen tager udgangspunkt i en reflektiv tematisk analyse, hvor vi kontinuerligt vender tilbage til den indsamlede empiri for at genfortolke betydninger og forståelser. Denne måde at arbejde med data på afspejler vores videnskabsteoretiske ståsted og den hermeneutiske spiral, hvor ny indsigt opstår i spændingsfeltet mellem del og helhed (jf. 6.2).

6.2 Videnskabsteoretiske overvejelser

Nærværende speciale er udarbejdet med et hermeneutisk videnskabsteoretisk ståsted, som har det formål at forstå, hvordan de involverede individer opfatter bestemte fænomener ud fra et perspektiv, der er indlejret i den konkrete tid og sted (Egholm, 2014). Vi har i specialet valgt at fokusere på Hans-Georg Gadamer's filosofiske hermeneutik, hvor vi som forskere kun har adgang til verdenen gennem vores fortolkninger, hvilket vi forstår gennem vores fordomme og forforståelser (Egholm, 2014). Gadamer gør op med den tidligere forståelse af hermeneutikken og flytter derved fokus væk fra epistemologien og anser i stedet forståelse som værende ontologisk (Højbjerg, 2013). Han mener, at individer er forstående og fortolkende af natur, og at forståelse dermed ikke opnås gennem metodiske teknikker med blot én sandhed. Virkeligheden er subjektiv og opnås gennem fortolkninger i mødet mellem individet og verden (Højbjerg, 2013).

6.2.1 Vores forforståelser og fordomme

Ud fra vores videnskabsteoretiske ståsted, var det essentielt at erkende egne fordomme og forforståelser for at sikre forskning af høj kvalitet (Højbjerg, 2013). Vi vil derfor i det følgende være transparente i forhold til vores forforståelser og fordomme.

Vores forforståelser har grundlag i vores indledning og state of the art, hvor vi dannede os en forståelse af unge pigers frafald i fysisk aktivitet, motiver og barriere for pigernes deltagelse i fysisk aktivitet, samt hvilke tiltag og interventioner, der før er blevet lavet for at motivere og tiltrække unge piger til at dyrke motion. På baggrund af dette, var vores forforståelse, at unge piger falder fra pga.

manglede tid og andre prioriteter, såsom skole og uddannelse. Yderligere var vores forforståelse, at unge piger inden for elitesport ofte falder fra grundet sociale aspekter, som f.eks. fester og andre sociale arrangementer, samt at der ingen karrieremæssig sikkerhed var i deres sport, grundet økonomi. Vores forforståelse og fordomme stammer ligeledes fra vores bachelorgrad i idræt og sundhed, hvor vi blev introduceret for statistikker omkring frafaldet af unge, samt arbejdet med motivation for forskellige målgrupper, hvilket har bidraget til vores kendskab til målgruppen.

Endvidere har vi begge været en del af foreningslivet i flere år, bl.a. håndboldforeninger og gymnastikforeninger. Sarah har spillet håndbold på eliteplan i alderen 15-18 år og har selv oplevet at stå med valget mellem sport og sociale arrangementer, samt oplevet holdkammerater stoppe grundet tilvalg af det sociale, hvorfor hun har en forforståelse og fordomme for de piger, som selv er i elitemiljøet i håndbold. Pernille har siden hun var lille dyrket gymnastik i foreninger og kender ligeledes til de problematikker, man står overfor, f.eks. da man kom hjem fra efterskole og skulle tage valget om at komme tilbage til foreningslivet, samt påvirkningen af ens omgangskreds beslutning om selv samme. Dette skaber forforståelse og fordomme om de piger, som deltager i gymnastikforeningerne, samt de piger, som kommer tilbage fra efterskolelivet.

Det ovenstående danner grundlag for vores samlede forforståelse og fordomme i forhold til målgruppen, samt vores nuværende måde at opfatte dem på. Her har vi samlet og ekspliciteret vores eksisterende viden for at tydeliggøre vores udgangspunkt som forskere og dermed give læseren indsigt i de perspektiver, der ligger til grund for vores fortolkning. Derved kan vi sammenflette vores fordomme og forforståelse med den nye viden, vi opnår gennem udarbejdelsen af specialet og på den måde opnå en dybere samt ny forståelse.

6.2.2 Gadamer's forståelsesbegreb

Gadamer anser forståelsesbegrebet for en række komponenter, som i fællesskab skaber den måde, mennesker er en del af verden på, samt hvordan mennesker erkender verden. Det vil altså sige, at forståelse er ontologisk (Højbjerg, 2013). Forståelse består af to begreber, herunder forforståelse og fordomme, som tilsammen udgør forståelseshorisonten. Forforståelse skal opfattes som en forståelse, hvor der altid er en tidligere forståelse, som har dannet baggrund for den nuværende forståelse. Det vil sige, at mennesket altid vil forstå nye fænomener ud fra en allerede eksisterende viden og forståelse (Højbjerg, 2013). Fordomme skal her ikke forstås som det at være fordomsfuld, ligesom vi kender det fra hverdagstale, men derimod som værende det der ligger til grund for vores forståelse.

Vi ved, at vi møder verden med en allerede eksisterende forståelse, og denne vil være præget af en mening, hvilket er fordomme (Højbjerg, 2013). Gadamer mener, at vi ikke er låst i vores fordomme, men gennem mødet med verden bevæger vi vores fordomme og skaber på den måde en forståelse gennem konstant vekselvirkning (Egholm, 2014).

Forforståelse og fordomme er altså to bestanddele i forståelsen, og denne forståelse anses som værende en cyklisk begrundelsesstruktur, som inden for hermeneutik betegnes som den hermeneutiske cirkel (Højbjerg, 2013). Dette princip omhandler den vekselvirkning, som opstår mellem del og helhed, for at vi kan forstå og fortolke. Meningsskabelse sker i forståelse af del og helhed, som kun kan forstås ift. hinanden, det er altså kun muligt at forstå helheden, hvis man inkluderer delene og omvendt (Højbjerg, 2013). Endvidere mener Gadamer, at den hermeneutiske cirkel er et ontologisk princip, da mennesket af natur er forstående og fortolkende væsener, og dermed spiller fortolkeren en aktiv rolle i fortolkningsprocessen (Højbjerg, 2013).

6.2.3 Horisontsammensmeltning

Vores forståelseshorisont, som består af forforståelse og fordomme, er skabt gennem egne erfaringer, sprog, tidslighed samt den kulturelle og historiske kontekst (Højbjerg, 2013). Det kan både anses som værende individuelt, da det handler om den enkeltes orientering mod verden, men ligeledes er den også kollektiv, når den enkelte er en del af noget fælles (Højbjerg, 2013). Forståelseshorisonten udgør derved de forståelser og meninger, vi møder verden med, og er derfor konstant foranderlig (Højbjerg, 2013). I mødet med et andet fænomen, f.eks. en fremmed kultur eller et andet menneske, opstår der en horisontsammensmeltning. Denne sammensmeltning er en del af den hermeneutiske cirkel, da den finder sted i vekselvirkningen mellem del og helhed (Højbjerg, 2013). I mødet mellem de to fænomener sker der ifølge Højbjerg (2013, p. 303) "*en gensidig processuel meningsdannelse*". Dette vil sige, at begge fænomener i mødet kommer med hver sin forståelseshorisont, og vi fortolker ud fra det, som modparten udlægger, samt ens egen horisont. For at en horisontsammensmeltning opstår, er det ikke nødvendigt, at de to parter opnår konsensus eller er enige, men at man har en fælles forståelse for sagen, der tales om. Man skal dermed ikke adoptere den andens forståelseshorisont, men det handler derimod om at udfordre sin egen horisont og derigennem at udvikle den og sine fordomme (Højbjerg, 2013).

6.2.4 Vores anvendelse af filosofisk hermeneutik

Vi valgte, at det nærværende speciale skulle anlægge en hermeneutisk tilgang, da vi ønskede at opnå en større forståelse af pigernes oplevelser og erfaringer med at være en del af foreningslivet. Vi bekender os til, at man som forsker ikke kan sætte sig selv uden for fortolkningen. Vi ankom derved med hver vores forståelseshorisont i udarbejdelsen af dette speciale (jf. 6.2.1). I udarbejdelsen af specialet udfordrede vi som forskere vores forståelseshorisont gennem horisontsammensmeltninger ved at fortolke på dele og helheder, hvilket gav os nye forståelser. Dette skete blandt andet i mødet med vores informanter, hvor deres erfaringer og fortællinger medvirkede til nye perspektiver i vores forståelse. Gennem interviewprocessen blev vores forforståelse udfordret, når pigernes oplevelser (delene) og den brede kontekst som indbefatter vores problemformulering (helheden) løbende blev revideret og fortolket i den hermeneutiske cirkel. For at opnå en meningsfuld forståelse af pigernes fortællinger, forsøgte vi gennem hele projektet at være bevidste og reflektive ift. vores egen forståelseshorisont og dens indflydelse.

6.3 Adgang og rekruttering

I nærværende speciale startede vi med at tage kontakt til DGI Nordjylland, da vi fra tidligere semestre har forbindelser dertil. Ud fra vores interesse for unge piger som målgruppe, kom vi i kontakt med deres idrætskonsulent Cille Bundgaard Holst, som dagligt arbejder med denne målgruppe, og det er ligeledes hende, som står for det kommende projekt, som er nævnt indledningsvis (jf. 1.0).

Da det kommende projekt DGI skal lave, stadig var i sine indledende faser, havde Cille endnu ikke taget kontakt til foreninger. Vi kontaktede derfor i fællesskab forskellige foreninger for at høre om de kunne være interesseret i at deltage i vores speciale. Ikke alle foreninger havde lyst til at deltage eller havde muligheden for det, og det endte med at Cille skaffede os adgang til fodboldforeningen og vi selv skaffede adgang til håndbold- og basket foreningen.

Kontakten til foreningen blev gennem en korrespondance mellem os og cheftrænerne for alle holdene. Korrespondancen foregik enten via mail eller sms, hvor det blev planlagt hvilke træninger vi kunne komme og observere og tale med pigerne.

6.3.1 Valg af foreninger

Der blev i alt indgået samarbejde med tre foreninger, herunder en håndbold-, basketball- og fodboldforening, som alle var placeret i Nordjylland. Disse foreninger blev kontaktet, da de havde en ungdomsafdeling med piger i vores målgruppe, og dermed var kandidater til Cilles kommende projekt.

Det er vigtigt at pointere, at foreningerne både repræsenterede et breddemiljø og et elitemiljø. For at sikre fælles forståelse af forskellen mellem bredde og elite vil vi i det følgende redegøre for dette.

Breddeidræt: Tankerne bag breddeidrætten var, at der skulle være lige muligheder for alle, uanset psykiske og fysiske forudsætninger, samt sociale kategorier. Breddeidrættens værdier er funderet i fællesskabet og handler om at have det sjovt (Trangbæk, 2024). Ofte bliver holdene trænet af frivillige, som har varierende erfaring med sporten (Jensen, C. & Trangbæk, 2024).

Elitesport: Et foreningshold i et elitemiljø spiller i de bedste divisioner og rækker og kan have spillere, som er tilknyttet landshold. Det kræver en ekstraordinær disciplin fra spillerne, da der er krav til en høj træningsmængde, kost m.m.. Ligeledes er der typisk uddannede trænere tilknyttet holdet, samt en større trænerstab (Jensen, C. & Trangbæk, 2024).

I nærværende speciale kategoriseres fodboldforeningen som en eliteforening, da de spiller i en af de højeste rækker i deres årgang. De træner fire gange om ugen ekskl. kamp i weekenden, og flere af pigerne på holdet har to ekstra morgentræninger i forbindelse med deres skole.

Håndbold- og basketballpigerne er en del af et breddehold, da de træner to gange om ugen, ekskl. kamp i weekenden. Håndboldholdet spiller på et middelniveau, og basketballholdet spiller på et af de laveste niveauer i deres årgang.

6.3.2 Valg af informanter

For at udvælge informanterne blev det planlagt, at vi kort før afslutningen af de pågældende træninger ville præsentere formålet med specialet og informere om, at vi søgte piger, der havde lyst til at deltage i interviews. I den forbindelse spurgte vi, om nogle havde interesse i at deltage, og gjorde det klart, at de enten kunne tage kontakt til deres træner eller henvende sig direkte til os efter træningen. Derfor blev vi bevidst hængende ca. 15 minutter efter, træningen var slut. Dette greb anvendte vi for at sikre,

at pigerne deltog frivilligt og af egen lyst, samt for at undgå at trænerne udpegede specifikke informanter til projektet.

I fodboldforeningen meldte tre piger sig efter første træning, men da én af dem kun var 14 år, måtte vi desværre takke nej. Efter den anden træning henvendte endnu en pige sig, og herefter blev interviewdatoerne planlagt.

I håndboldforeningen meldte to piger sig til interview efter den første træning, hvorefter datoen for interviewene blev planlagt. Som nævnt ovenfor er håndboldholdet et breddehold, hvorfor det skal nævnes, at vores informant Frederikke også er en del af et andet hold i Nordjylland, hvor hun blot er med til deres træninger for at få mere udfordring. Denne forening spiller i de bedste rækker og er derfor på eliteniveau. Vi inkluderer ikke hendes fortællinger om eliteforeningen, men blot breddeforeningen, som er den, hun er tilmeldt i.

I basketballforeningen viste også to piger interesse efter første træning, men da den ene kun var 12 år, kunne hun desværre ikke indgå i projektet. I stedet tog vi kontakt til en pige, der under introduktionen havde markeret sin interesse, og hun takkede ja til at deltage. Herefter blev interviewdatoerne aftalt. Vi endte i alt med syv informanter fra de tre boldspilsforeninger (se tabel 3).

Denne tilgang gav os mulighed for at sikre, at informanterne deltog på frivillig basis og med et reelt ønske om at bidrage. Samtidig lagde vi vægt på at afholde interviewene på deres præmisser og i trygge rammer.

Informant	Alder	Sportsgren	År spillet	Niveau	Længde på interview
Maja	15 år	Fodbold	9 år	Elite	40 min 47 sek.
Jasmin	15 år	Fodbold	11 år	Elite	30 min 57 sek.
Fie	15 år	Fodbold	10 år	Elite	30 min 57 sek.
Isabella	18 år	Håndbold	15 år	Bredde	35 min 22 sek.
Frederikke	17 år	Håndbold	13 år	Bredde/elite	45 min 11 sek.
Agnes	16 år	Basketball	2,5 år	Bredde	44 min 3 sek.
Aja	15 år	Basketball	5 år	Bredde	30 min 38 sek.

Tabel 3: Viser information om informanterne, herunder pseudonym, alder, sportsgren, år spillet, niveau og længde på interview

6.4 Indsamling af data

I de følgende afsnit vil vi præsentere de forskellige dataindsamlingsmetoder, som blev anvendt i specialet. Indledningsvis vil vi præsentere vores tilgang til indsamling af observationer og overvejelser omkring observationsguide. Efterfølgende vil vi gennemgå udførelsen af vores semistrukturerede interviews. Herunder planlægningen af interviewene, udarbejdelsen af interviewguiden samt udførelsen af interviewene. Vores interviews og observationer blev indsamlet over tre uger, og i alle foreningerne blev der først lavet observationer og efterfølgende interviews.

6.4.1 Observationer

Vi anvendte observationer af informanternes træning på deres respektive hold (bilag 1). Observationer er en metode, hvorigennem det er muligt at indsamle viden om det, som foregår mellem mennesker (Brinkmann & Tanggaard, 2015). Ligeledes kan man gennem observationer studere verden og de fortællinger, relationer og erfaringer som finder sted i felten (Brinkmann & Tanggaard, 2015). Man kan opnå viden om, hvordan det socialt forventelige opstår og vedligeholdes, men også udvikles og ændres i det sociale fællesskab i felten (Brinkmann & Tanggaard, 2015). I nærværende speciale anvendes denne dataindsamlingsmetode, da vi, gennem observation, ønskede at opnå viden og forståelse om den forening og det hold, som pigerne var en del af og dermed den sociale og kulturelle praksis. Dette fandt vi relevant, da vi besøgte forskellige foreninger, som både havde forskellige sportsgrene, men også ambitioner og niveauer (jf. 6.3.2).

Ifølge Torpe & Olive (2017) er det ligeledes relevant at overveje tid, sted og rum for observationerne, da man derved afgrænser forskningsområdet. Vores observationer strakte sig over to træninger for hvert af de hold, pigerne var en del af, og varigheden af træningerne var mellem 75-120 min. Endvidere udførte vi vores observation som “observatør som deltager”, som ifølge Gold (1958) er en mere formel type af observation, da man har begrænset kommunikation med deltagerne. Vi valgte dette, da vi ikke har evnerne til at være en del af træningen, og vi forsøgte derfor på bedste vis at være så tæt på spillerne og holdet under træningen som muligt, hvilket vi gjorde for ikke at blive for distancerede og derved risikere at mistolke det, vi observerede (Torpe & Olive, 2017). Ved at være tæt på holdet under træningen, fik vi også mulighed for at have uformelle samtaler med pigerne og træner-teamet i løbet af træningen, hvilket er en del af at lave deltagende observationer (Saltofte, 2016).

6.4.1.1 Observationsguide

På baggrund af vores induktive tilgang havde vi et ønske om ikke at være for fastlåste i forhold til, hvad vi ønskede at observere på, derfor udarbejdede vi ikke en stringent observationsguide, som skulle følges. Vi nedskrev enkelte stikord herunder; Sociale interaktioner, artefakter (påklædning, udstyr, kampråb) og holddynamik, vi kunne støtte os op af, og ellers nedskrev vi det, vi oplevede. Observationerne blev nedskrevet som feltnoter. Under selve træningen skrev vi enkelte stikord, og efter træningen renskrev vi hver især observationerne, så de blev mere detaljeret.

6.4.2 Semistruktureret interview

I nærværende speciale blev der anvendt kvalitative forskningsinterview, som var semistruktureret. Vi valgte at udføre semistrukturerede interviews, da vi gerne ville holde emnerne relevante for vores problemformulering, men samtidig give plads til, at informanten kunne komme med nye og andre aspekter, som kunne blive relevante i analysen. Et interview er ifølge Kvale & Brinkmann (2015) en kombination af en professionel- og en hverdagssamtale, som handler om, at man i fællesskab konstruerer viden. Set fra et filosofisk hermeneutisk perspektiv illustrerer den hermeneutiske cirkel interaktionen mellem interviewer og informant, da interviewet er en interaktiv proces, hvor ny forståelse opnås gennem vekselvirkning mellem del og helhed (jf. 6.2). Med et interview kan man opnå viden om et subjekts livsverden og få forståelse for bestemte fænomener, som informanten oplever i sit liv (Brinkmann & Tanggaard, 2015). Dette var relevant for vores speciale, da vi ønskede at forstå, hvad der motiverede pigerne til at være en del af foreningslivet.

I alt blev der foretaget seks interviews med piger (bilag 2-7) fra tre forskellige foreninger, se tabel 3 for at få overblik over, hvilke foreninger pigerne var tilknyttet. Interviewene var udformet som individuelle interviews, dog blev et af interviewene afholdt med to informanter. Det skyldes, at pigerne informerede os på dagen, at de ikke havde lyst til at gøre det alene, og derfor besluttede vi, at de kunne deltage sammen. Interviewene blev afholdt i et mødelokale i foreningen, som pigerne var tilknyttet og havde i gennemsnit en varighed på 40 min. Lokationen for interviewene bestemte informanterne, hvis de ønskede at gøre det online, var det også en mulighed. Dette valgte vi, da vi ønskede at afholde interviews et sted, hvor informanterne følte sig trygge. Under alle interviews medbragte vi både vand og snacks, både som tak for at de ville deltage, men også for at skabe en afslappet og indbydende stemning. Alle interviewene blev optaget på en mobiltelefon, med det formål at vi efterfølgende kunne transskribere dem (jf. 6.5.1). Vi havde et ønske om, at vi begge var til stede under interviewene, da vi derved kunne have én interviewer og én med-interviewer, da vi som ikke-

erfarne interviewere følte, det ville give en vis sikkerhed og dermed øge kvaliteten af interviewene. Dette blev dog blot tilfældet i to af interviewene, fordi de fire andre blev foretaget på samme tid, grundet informanternes mulighed for afvikling af interviewene.

6.4.2.1 Interviewguide

I vores forberedelse til interviewene udarbejdede vi en interviewguide (bilag 8) med det formål at skabe et tematisk fokus, men samtidig give plads til at nye aspekter som opstod, kunne inddrages i løbet af interviewet, da det var semistruktureret interviews, vi udførte (Brinkmann & Tanggaard, 2015; Kvale & Brinkmann, 2015). I udarbejdelsen var vi opmærksomme på, at det var unge piger, vi skulle interviewe, og at deres ordforråd kunne være begrænset, set ift. voksne, hvorfor vi undlod lange og komplekse spørgsmål (Kvale & Brinkmann, 2015). Interviewguiden var opbygget med en briefing, hvor vi gennemgik en præsentation af os, formålet med projektet, samt fortalte informantens rettigheder, herunder anonymitet, at de altid måtte trække sig, og at de måtte undlade at svare på spørgsmål, de ikke ville. Dette var alle informationer, som informanterne havde fået i samtykkeerklæringen (bilag 9), men det var vigtigt for os at gentage det for at sikre, at de stadig deltog af lyst. Efter informanten havde givet et mundtligt samtykke, startede vi optagelsen og begyndte med de første spørgsmål, som havde fokus på at lære informanten at kende. Dette var et strategisk valg at starte med for at få informanterne til at slappe af. Herefter startede vi med vores interviewspørgsmål, som var opbygget med forskningsspørgsmål, og herunder interviewspørgsmål med opfølgende spørgsmål. I interviewspørgsmålene indgik der blandt andet indledende spørgsmål med formål om at få informanterne til at fortælle det, de fandt relevant ud fra spørgsmålet (Kvale & Brinkmann, 2015). Et eksempel på denne type spørgsmål var *“Kan du fortælle mig om en oplevelse hvor fællesskabet har spillet en rolle?”*. Yderligere benyttede vi sonderende spørgsmål, hvor vi som forsker forfølger informantens svar ved for eksempel at spørge, *“Kan du sige noget mere om det?”* eller *“kan du nævne flere eksempler?”*. Derudover benyttede vi specifikke spørgsmål, hvor vi som interviewere fik mulighed for at gå dybere ind i det, som blev fortalt, et eksempel på dette er *“Hvad følte du i denne situation?”*. Disse blev ligeledes anvendt efter direkte spørgsmål, hvor vi fik ja/nej svar (Kvale & Brinkmann, 2015). Da vi havde en induktiv tilgang, var forskningsspørgsmålene ikke dannet ud fra en specifik teori, men ud fra vores forforståelse og problemformulering. Slutteligt havde vi en debriefing, hvor vi takkede for deres deltagelse og sikrede, at de havde fået sagt det, de ønskede.

6.5 Analyse

I de følgende afsnit vil vi beskrive vores analyseproces, og hvordan vores videnskabsteoretiske ståsted har påvirket dette. Først vil vi gennemgå hvordan vi transskriberede vores interviews efter de var blevet udført. Dernæst vil vi præsentere vores analysemetode, hvilket var Braun & Clarke (2022) Refleksiv Tematisk Analyse (rTA), her vil vi beskrive hvordan vi har gennemgået de seks faser i analysen af vores data.

6.5.1 Transskribering

I begyndelsen af analysefasen transskriberede vi alle seks interviews, ved at lytte og nedskrive alt der blev sagt af både informanten og interviewer, for at strukturere interviewene i en form som var egnet til analyse (Kvale & Brinkmann, 2015). Transskriptionen afhænger af forskellige faktorer blandt andet tid og ressourcer, samt hvem som skal transskribere (Kvale & Brinkmann, 2015). I nærværende speciale stod vi selv for at transskribere, hvilket gav den fordel, at vi kunne sikre de mange detaljer, som var relevante for vores analyse (Kvale & Brinkmann, 2015). Som forsker bliver man bekendt med sin interviewstil og vil i transskriberingsfasen i et vist omfang kunne huske de sociale og emotionelle aspekter af interviewsituationen, og dermed allerede påbegynde meningsanalysen (Kvale & Brinkmann, 2015). Da vi begge stod for transskriberingen, var det vigtigt at vi opskrev nogle specifikke valg for at sikre at vi brugte samme procedurer (se tabel 4).

Valg af transskriptionsprocedurer:	
(.)	Angiver en pause i sætningen. Kan f.eks. betyde en naturlig opbremsning eller tænkepause
ORD	Store bogstaver angiver lyde, der er særligt kraftige i forhold til den omgivende tale.
()	Tomme parenteser angiver at personen som transskriberer ikke kan høre hvad der bliver sagt

Tabel 4: Viser vores valg af transskriptionsprocedure.

6.5.2 Refleksiv Tematisk analyse

Vi valgte at benytte refleksiv tematisk analyse (rTA), da denne tilgang fremmer subjektiviteten af datakodning og -analyse, samt forskerens aktive rolle i kodning og temagenerering, og derved var den relevant for nærværende speciale (Braun & Clarke, 2022). rTA er en fortolkende metode, som udføres gennem en 6-fasemodel, hvor forskeren kan gå frem og tilbage i faserne i takt med, at analysen bliver udformet. Metoden var derved velegnet til vores speciale, i og med at vi gennem vores videnskabsteoretiske ståsted arbejder i en cirkulær proces, hvor fortolkninger og forståelser hele tiden ændrede sig i takt med, at vores arbejde udfoldede sig (jf. 6.2). Vi lavede både en rTA for vores interviews og observationer.

Fase 1 - Familiarisering:

I første fase blev vi bekendt med vores data ved at gå i dybden med vores interviews og observationer (Braun & Clarke, 2017). Denne proces bestod i at lytte flere gange til vores data, læse og genlæse dem, mens vi noterede emner, som vi fandt interessante eller var nysgerrige på, såsom mulige temaer eller gentagne sætninger.

Fase 2 - Kodning:

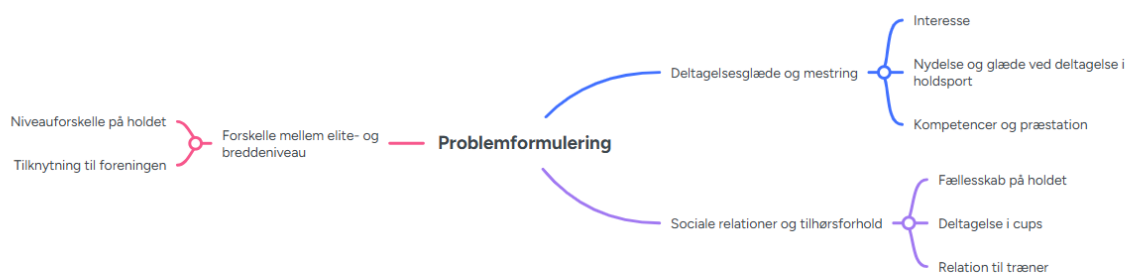
I anden fase begyndte vi kodningen af vores data ved brug af programmet Nvivo (Nvivo 15) til strukturering af vores dataanalyse. I kodegenereringen var det vigtigt, at koderne tydeligt fremkaldte data, uden vi behøver at læse udsagnene igen, da dette var essentielt for de fremtidige analysefaser (Braun & Clarke, 2017). Udsagn kunne både markeres med flere forskellige koder, hvis dette var relevant eller ingen koder, hvis det ikke var relevant og ligeledes kunne samme kode benyttes til forskellige udsagn, hvis betydningen var ens for de markerede udsagn (Braun & Clarke, 2017). Vi endte i alt med 140 antal koder, se eksempel på udkast (se figur 4).

Codes							
Search Project							
Name	Files	References	Created on	Created by	Modified on	Modified by	
○ aldrig haft lyst til at stoppe	2	2	15-04-2025 11:44	SH	15-04-2025 13:25	SH	
○ ambitioner for basket	2	8	14-04-2025 13:33	SH	15-04-2025 21:19	SH	
○ ambitioner for fodbold	2	7	14-04-2025 14:21	SH	15-04-2025 13:57	SH	
○ ambitioner for håndbold	2	5	15-04-2025 10:04	SH	15-04-2025 12:48	SH	
○ anti-elite	1	3	21-04-2025 13:51	SH	21-04-2025 14:09	SH	
○ bestyrrelsen er en del af foreningen	1	2	15-04-2025 12:54	SH	15-04-2025 12:55	SH	

Figur 4: Viser et udkast af vores koder i Nvivo.

Fase 3 og 4 - Temaudvikling og finpudsning:

Gennem temaudviklingsprocessen grupperede vi koderne for at identificere mønstre ift. deres betydning eller et fælles koncept. Derved blev det muligt for os at henvise til grupperingerne frem for en enkelt kode, og vi endte her med 16 grupperinger. Disse grupperinger blev efterfølgende inddelt yderligere og endte med at blive vores temaer, som havde det formål at fortælle vigtige informationer omkring data, relevant for vores problemformulering (jf. 2.0). Endvidere blev nogle af koderne frasorteret, hvis de ikke passede under vores temaer (Braun & Clarke, 2017). Vi endte med følgende tre temaer: Deltagelsesglæde og mestring, Sociale relationer og tilhørsforhold og Forskelle mellem elite- og breddeniveau, samt otte undertemaer (se figur 5).



Figur 5: Mindmap over vores tre temaer og dertil undertemaer fra vores rTA.

Efter vi havde opstillet vores temaer gennemgik vi data og koder igen, da vi med vores tilgang havde en cyklisk proces, hvor vi gik frem og tilbage mellem dataet (Braun & Clarke, 2017). Dette gjorde vi for at sikre, at vores koder og temaer hang sammen og var relevante for vores problemformulering.

Fase 5 - Navngivning og beskrivelse

I denne fase navngav vi vores temaer, samt nedskrev en kort beskrivelse af, hvad temaet består af og indeholder. Dette gjorde vi for at gøre vores analytiske fokus skarpt (Braun & Clarke, 2017).

Deltagelsesglæde og mestring: Dette tema fokuserer på de motiver, der giver informanterne lyst til at blive ved med at være en del af foreningen. Der refereres her til de individuelle oplevelser af glæde ved at være fysisk aktiv i foreningen, og det at lykkes med noget, samt opnåelsen af sportslig udvikling.

Sociale relationer og tilhørsforhold: Dette tema fokuserer på de oplevelser, informanterne har med både medspiller og træner, og hvilken påvirkning det har på deres motivation for deltagelse i foreningen. Temaet indeholder endvidere både motiver og barriere for deres deltagelse.

Forskelle mellem elite- og breddeniveau: Dette tema fokuserer på, hvilke forskelle der er mellem de informanter, som er en del af et elitehold, og de som er en del af et breddehold. Det handler om oplevelsen af niveauforskel på holdene og informanternes tilknytning til deres forening.

Fase 6 - Skriveprocessen:

Braun & Clarke (2017) beskriver denne fase som skrivefasen på trods af, at skrivningen allerede er påbegyndt i de tidligere faser. I denne fase sammensatte, udviklede og redigerede vi den analytiske skrivning og placerede det i resten af rapporten ved at koble vores data med eksisterende viden (Braun & Clarke, 2017).

6.6 Etiske overvejelser

Som en del af forskningen er det essentielt at have fokus på de etiske aspekter i processen. For at imødekomme dette har vi anvendt Brinkmann & Tanggaard (2015)'s fire etiske tommelfingerregler, hvis formål er at agere huskeliste for etiske dimensioner, som bør overvejes i et forskningsprojekt (Brinkmann & Tanggaard, 2015).

Den første tommelfingerregel omhandler informeret samtykke, hvilket betyder, at informanterne skal have en forståelse for, hvad de deltager i, samt at de skal give samtykke til, at de ønsker at deltage (Brinkmann & Tanggaard, 2015). Da informanterne i dette speciale var unge piger mellem 15-18 år, krævede det, at en forælder eller værge var informeret om, at interviewet fandt sted, på trods af at piger selv kan give samtykke, når de er over 15 år (Styrelsen for patientsikkerhed, 2025). Vi valgte derfor, at hvis pigerne var under 18 år, skulle der være en forælder, som underskrev samtykkeerklæringen, da vi på den måde bedst sikrede, at en forælder eller værge var blevet informeret. Derfor udarbejdede vi en samtykkeerklæring (bilag 9), som vi udleverede til de piger, som selv havde et ønske om at deltage. Vi informerede pigerne om, hvad interviewet ville handle om, deres rettigheder, og at vi skulle have en forældremyndig til at underskrive erklæringen, før vi måtte udføre interviewet. Der blev altså ikke foretaget et interview, hvis samtykkeerklæringen ikke var

underskrevet og medbragt den dag, interviewet skulle foregå. Til interviewet gennemgik vi igen med pigerne, hvad deres rettigheder var og sikrede, at de stadig havde lyst til at deltage. For os var samtykke fra en forældremyndig ikke nok, da pigerne havde ret til autonomi, og derfor selv skulle have et ønske om at deltage, hvilket var vigtigt for os at sikre.

Den anden tommelfingerregel handler om fortrolighed, hvilket indebærer informanternes ret til anonymitet (Brinkmann & Tanggaard, 2015). I vores samtykkeerklæring informerede vi om anonymitet, herunder at informanterne fremgik med et pseudonym i specialet. Dette forklarede vi ligeledes mundtligt til pigerne, så vi sikrede, at de forstod, hvad det indebar.

Den tredje tommelfingerregel handler ifølge Brinkmann & Tanggaard (2015) om konsekvenser, og ikke at lade informanten lide overlast, hvilket vi var opmærksomme på, særligt under interviewene (Brinkmann & Tanggaard, 2015). I en interviewsituation vil der altid opstå en magt-ubalance mellem interviewer og informanterne, men ved interview af mindreårige kommer der et ekstra parameter i form af barn/voksen forhold (Kvale & Brinkmann, 2015). Da vi var bevidste om dette, forsøgte vi at skabe en afslappet og uformel stemning under interviewet, så det virkede mere som en samtale. Samtidig forsøgte vi at gøre det tydeligt, at det foregik på deres præmisser, og at der ikke var nogle korrekte svar.

Den fjerde tommelfingerregel handler om forskerens rolle. Ifølge Brinkmann & Tanggaard (2015) er det essentielt, at man som forsker er transparent og reflekterende, da man som forsker agerer det primære forskningsredskab. Dette stemmer overens med vores egen filosofisk hermeneutiske forståelse. Som forsker er det ikke muligt at være objektiv, da man altid vil være præget af ens fordomme og forforståelser (jf. 6.2). I forsøget på at være transparente nedskrev vi i nærværende speciale vores fordomme og forforståelser, inden vi startede vores dataindsamling for at bevidstgøre om vores egen forståelseshorisont og samtidig skabe større refleksivitet for den videre forskningsproces.

6.7 Metodekritik

I følgende afsnit vil vi forholde os kritisk til vores metodevalg ved brug af Tracys "Eight "Big-Tent" Criteria for Excellent Qualitative Research" (Tracy, 2010). Vi har forsøgt at være gennemsigtige i vores fremgangsmåde ved grundigt at beskrive vores metodevalg, herunder brugen af

semistrukturerede interviews og observationer. Ved at forholde os kritisk til vores metodevalg ønsker vi at belyse styrker og begrænsninger i studiets validitet, pålidelighed og gennemsigtighed, samt vores egen rolle i forskningsprocessen. Vi har valgt at tage udgangspunkt i følgende kriterier: Sincerity, Credibility, Resonance og Meaningful Coherence

6.7.1 Sincerity

Tracy forklarer, at for at man kan opnå oprigtighed, er selvrefleksivitet og gennemsigtighed to vigtige midler i kvalitativ forskning (Tracy, 2010). Oprigtighed handler om, at man som forsker er oprigtig og sårbar, derudover tager man hensyn til deltagerens, læserens, medforfatterens og potentielle målgruppers behov, udover sine egne (Tracy, 2010). Selvrefleksivitet anses for at være ærlig overfor sig selv, ens forskning og ens læsere. Her skal forskeren være åben omkring sine styrker og svagheder og hele tiden reflektere over sin egen indflydelse på feltet og dermed belyse læserens forståelse af forskerens subjektivitet (Tracy, 2010). For at imødekomme selvrefleksivitet har vi forsøgt, gennem vores samarbejde (jf. 3.0) og vores forforståelse (jf. 6.2.1), at beskrive vores roller, vores baggrund og vores forståelse for målgruppen, som ligger forud for undersøgelsen. Vi har forsøgt at sikre høj kvalitet ved at forholde os reflektivt til vores egen rolle i dataindsamlingen, herunder hvordan vores forforståelse, som tidligere deltagere i foreningslivet, potentielt har påvirket både observationer og fortolkning. På den måde har vi forsøgt at være transparente i vores fordomme og forforståelser, hvilket stemmer overens med begrebet gennemsigtighed, som er anden kilde til at blive oprigtig forsker (Tracy, 2010). Gennemsigtighed handler om at være ærlig omkring hele forskningsprocessen, herunder en metodologisk selvkritisk redegørelse for hvordan man har udført undersøgelsen (Tracy, 2010). Vi har forsøgt at tilstræbe høj gennemsigtighed ved løbende at beskrive og begrunde vores metodiske og analytiske valg, herunder vores fortolkende tilgang og brugen af rTA. Her har vi begrundet alle vores metodiske valg med litteratur og dermed argumenteret for vores valg. Ligeledes har vi forsøgt at anerkende andres bidrag, herunder en tak til vejledere, samarbejdspartnere og vores informanter.

6.7.2 Credibility

Et andet kvalitetskriterie handler om forskningens troværdighed og forstås som pålidelighed, gyldighed og overbevisningskraft (Tracy, 2010). I modsætning til kvantitative studier, hvor troværdighed ofte måles gennem begreber som reliabilitet, bygger kvalitativ forskning på en

erkendelse af, at forskeren selv er primær i dataindsamling og analyse. Derved opnås troværdighed gennem begreber som tyk beskrivelse, triangulering eller krystallisering, multivokalitet og deltagerrefleksion (Tracy, 2010).

I specialet har vi arbejdet med tyk beskrivelse ved at gengive informanternes fortællinger og handlinger for at synliggøre deres erfaringer. Dette har vi forsøgt at gøre ved at inkludere detaljerede citater og beskrivelser fra observationer og dermed give læseren mulighed for selv at danne sig en forståelse. Ved at gøre dette forsøger vi at gøre implicitte betydninger synlige, hvilket er relevant i vores studie, som omhandler motivation (Tracy, 2010).

Ligeledes har vi arbejdet med krystallisering ved at inddrage flere datakilder, herunder semistrukturerede interviews og observationer, samt analysere data gennem forskellige teorier, herunder motivationsteorier og læringsteori (Tracy, 2010). Dette gav mulighed for at fremhæve kompleksiteten i, hvad der motiverer unge piger til at deltage i en boldspilsforening.

6.7.3 Resonance

I kvalitativ forskning er målet at skabe resonans og meningsfuld overførbarehed, hvor resonans refererer til forskningens evne til at give genklang og påvirke læseren, selvom de ikke deler erfaringer med informanterne (Tracy, 2010). Dette er relevant ift. vores studie, hvor vi undersøger motiver blandt unge piger i boldspilsforeninger, der er en målgruppe, som ikke alle læsere er genkendelige med eller har arbejdet med. Derfor er det vores ansvar som forskere at formidle resultaterne, så de kan fremkalde identifikation, refleksion og forståelse hos en bredere målgruppe, f.eks. foreningsudviklere, konsulenter eller andre forskere (Tracy, 2010). For at fremme resonans har vi forsøgt at præsentere vores fund med klarhed og æstetisk bevidsthed (Tracy, 2010) ved at bruge citater, som illustrerer de unge og deres perspektiver, for at læseren ikke blot forstår informanternes oplevelser, men mærker dem.

Derudover har vi arbejdet med begreberne overførbarehed og naturalistisk generalisering, hvilket handler om, at læseren kan genkende dele og anvende i deres egen praksis (Tracy, 2010). Overførbarehed har vi arbejdet med ift. at lave dybdegående og detaljerede beskrivelser af konteksten og vores fremgangsmåde, så læseren kan vurdere relevansen i forhold til deres egen forskning, og dermed kan læseren bestemme, om vores arbejde kan generaliseres.

Vi er dog opmærksomme på, at vores fund passer til unge piger i boldspilsforeninger, specifikt, fodbold, basketball og håndbold, men ved at præsentere dybdegående forklaringer og vores forsøg på

at skabe mulighed for genkendelse kan vi bidrage til en større forståelse af, hvad der motiverer unge piger i foreningslivet, og dermed gøre forskningen brugbar for andre.

6.7.4 Meaningful Coherence

Et andet kvalitetskriterium, som Tracy beskriver, er en meningsfuld sammenhæng, som indebærer at undersøgelsens formål, teoretiske ståsted, metoder og præsentation af fundene hænger sammen og underbygger hinanden (Tracy, 2010). I specialet har vi forsøgt at tilstræbe meningsfuld sammenhæng ved at sikre, at undersøgelsens formål var styrende for både design, datagenerering og analyse.

Gennem specialet har vi arbejdet ud fra en filosofisk hermeneutisk tilgang, og derfor var forståelse og fortolkning centrale elementer i hele forskningsprocessen. Derved blev der brugt semistrukturerede interviews og observationer som metoder til dataindsamling, idet de gav mulighed for at udforske informanternes perspektiver og meningsskabelse i dybden. Vi har anvendt rTA med udgangspunkt i en induktiv tilgang, hvor informanternes perspektiver og erfaringer dannede grundlag for de temaer, der præsenteres i resultatafsnittet (jf. 7.0). På baggrund af disse resultater formulerede vi tre principper, som sammenfatter og oversætter vores fund til et praksisrettet udgangspunkt for at styrke unges engagement i boldspilsforeninger.

Derudover forsøgte vi at skabe sammenhæng mellem litteraturen, vores metodevalg og vores analyse og diskussion. Vores fund var derfor ikke alene svar på vores problemformulering, men de var også grundlagt i eksisterende forskning og teori om motivation og læring og unges deltagelse i foreningslivet. Derved hang vores teoretiske afsæt og formål med specialet sammen, og vi vurderede, at specialet lever op til kravet om meningsfuld sammenhæng.

6.7.5 Betydning for konklusionen

Konklusionens betydning skal ses i sammenhæng med det metodiske fokus på kvalitet og troværdighed i undersøgelsen. Ved at arbejde med åbenhed omkring forskerens rolle, grundig og nuanceret analyse, genkendelighed i deltagernes fortællinger og en tydelig sammenhæng mellem problemformulering, metode og resultater, blev der tilstræbt at skabe en konklusion, der var både troværdig og meningsfuld. Konklusionen skal derfor ikke ses som en endegyldig sandhed, men som et velbegrundet bud på, hvad der motiverer unge piger til at være en del af foreningslivet med afsæt i deres egne erfaringer og fortællinger.

7.0 Analyseresultater

I de følgende afsnit vil vi præsentere vores analyseresultater, som udspringer af vores data fra vores semistrukturerede interviews og observationer. Med afsæt i vores videnskabsteoretiske ståsted ønsker vi at fortolke og forstå betydningerne, vores informanter tillægger deres oplevelser af, at være en del af foreningslivet. Denne forståelse udvikles gennem vekselvirkning af del og helhed. Hvilket opstår, når vi bevæger os mellem udsagn fra informanterne, vores egne forforståelser og vores teoretiske perspektiver.

Med henblik på at besvare vores problemformulering, dykker vi ned i kompleksiteten af de faktorer, som informanterne oplever som motiver for deres deltagelse i en boldspilsforening. Afsnittet er opbygget ud fra vores tre temaer, fra vores refleksive tematiske analyse, som vil blive udforsket med baggrund i motivations- og læringsteorier, der udfoldes i afsnittet. De anvendte teorier muliggør en dybdegående forståelse af de motiver og barriere, informanterne oplever i deres deltagelse i deres respektive foreninger.

Tema 1 og 2 belyser motiver, informanterne oplevede, uden at der fremkom forskelle mellem, om de var en del af et elite- eller breddehold. I tema 3 belyser vi de forskelle, vi oplever mellem elite og bredde. Slutteligt vil vi sammenfatte resultaterne og dermed opstille principper for pigernes engagement. Disse principper anses som værende relevante for trænere, konsulenter og andre i foreningslivet, som arbejder med målgruppen.

7.1 Tema 1: Motiverende faktorer - Deltagelsesglæde og mestring

I det følgende afsnit vil vi belyse informanternes interesse for deres sportsgren, herunder hvordan den er opstået og har udviklet sig i løbet af de år, de har dyrket den. Dernæst vil vi gennemgå både indre og ydre motiver, som påvirker pigernes motivation for deltagelse.

7.1.1 Interesse

Under interviewene gav alle informanterne udtryk for deres store interesse for deres sport, og hvordan interessen er opstået. Flere af informanterne beskriver, at interessen opstod som en nysgerrighed for en ny sport, og hvordan interessen for denne sportsgren vedblev og nu er en del af dem, hvilket fremgår af følgende udtalelser af Fie og Maja, som spiller fodbold på eliteniveau:

Fie: Altså, jeg startede faktisk ikke selv til fodbold. Det var min veninde, der tog mig med. Det var hendes far, der så mig i et frikvarter og tænkte, at jeg måske havde potentiale for fodbold. Og så blev jeg egentlig bare forelsket i sporten der. (bilag 6, l. 40-42)

Maja: Det var sådan, at man lavede et klassehold, og så kunne man lige tage sådan en mini-skolefodbold. Og så gik min far også rigtig meget op i det. Så synes han, jeg skulle være med til det, og så synes jeg, at det var meget sjovt. Og så endte det med at blive sådan. (bilag 7, l. 53-55)

Disse udtalelser kan knyttes til teorien om interesseudvikling, som skelner mellem situationel og individuel interesse (se teoretisk udfoldelse 1 nedenfor) (Schiefele, 2009). I Fies og Majas udtalelser ses, hvordan interessen for deres sport bliver skabt gennem omgivelsernes påvirkning, eksempelvis gennem en venindes far eller gennem deltagelse i mini-skolefodbold. Disse oplevelser fungerer som en ydre påvirkning, der stimulerede deres nysgerrighed og åbnede op for, at de kunne afprøve aktiviteten, hvilket er et typisk udgangspunkt for situationel interesse (Schiefele, 2009). Citaterne som "Og så blev jeg bare forelsket i sporten" (bilag 6, l. 41-42), og "så synes jeg, at det var meget sjovt. Og så endte den med at blive sådan" (bilag 7, l. 55) viser, at den situationelle interesse med tiden har udviklet sig til en mere individuel og vedvarende interesse. Den er nu knyttet direkte til dem som individer og præget af positive følelser, hvilket ifølge Schiefele (2009) kendetegner individuel interesse.

Overgangen fra situationel til individuel interesse fremgår også tydeligt i beskrivelserne fra de to informanter, der spiller basketball på breddeniveau:

Agnes: Det var meget det her med, da jeg var med ude at se min bror spille. Og så ville jeg også gerne prøve det. Så jeg var med til en træning, og der var kun tre piger, der trænede med drengene. Så jeg startede med at sige til mig selv, at jeg ville se, hvordan

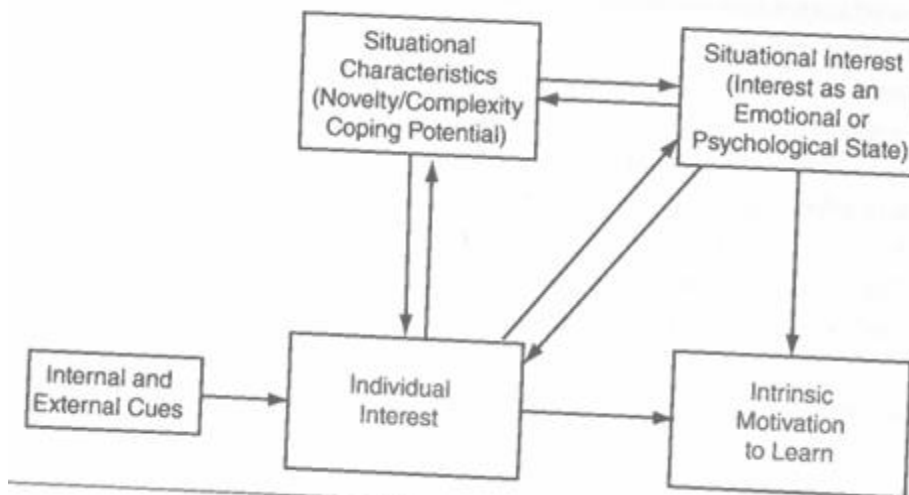
det er at prøve, men så endte det med at jeg kom til hver træning, og vi blev flere piger.
(bilag 2, l. 41-44)

Aja: Og det var egentlig fordi, jeg prøvede at spille i skolen, hvor jeg også syntes, det var spændende. Og så har det egentlig bare holdt ved, hvor jeg sådan... Jeg synes bare, at generelt, det er sjovt at spille. (bilag 3, l. 7-9)

Deres interesse for sporten opstod i første omgang gennem konkrete oplevelser. Disse oplevelser vækkede deres nysgerrighed og førte til, at de selv ønskede at deltage, hvilket er i tråd med begrebet om situationel interesse, der med tiden kan udvikle sig til en mere vedvarende, individuel interesse (Schiefele, 2009).

Teoretisk udfoldelse 1: Interesse (individuel vs. situationel)

Interesse opstår i samspillet mellem individet og dets omverden og kan beskrives som en relation mellem personen og et objekt eller stimulus, hvor omgivelserne spiller en central rolle i at fremme eller fastholde interessen (Schiefele, 2009). Det er et komplekst fænomen, og der skelnes typisk mellem to hovedtyper af interesse:



Figur 6: Angiver samspillet mellem situationel, individuel og indre motivation (Schiefele, 2009)

- Individuel interesse: Refererer til en varig og personlig præference, som udvikles over tid og er præget af dybere viden, positive emotioner og øget betydning for individet. Denne type interesse kan være en generel orientering mod et bestemt område (dispositionel interesse), men den kan også opstå i konkrete situationer (aktualiseret interesse), hvor individet oplever fokuseret og vedvarende opmærksomhed samt glæde og fordybelse. Denne type interesse udspringer både af individets egne præferencer og af situationer, der rummer stimulerende elementer såsom sociale relationer og støttende rammer (Schiefele, 2009).
- Situationel interesse: Er typisk midlertidig og udløses af specifikke forhold i miljøet, f.eks. spændende aktiviteter eller engagerende omgivelser. Den er ofte fælles for flere personer og behøver ikke at være knyttet til tidligere erfaringer eller personlig præference. Denne form for interesse minder om begreber som nysgerrighed og lyst til at udforske, og den kan være første skridt i en længerevarende interesseudvikling (Schiefele, 2009).

Opsamling

Samlet ses det at informanternes interesse for deres sportsgren er startet som en situationel interesse, som de er blevet introduceret for af familie eller bekendte. De er altså blevet påvirket af deres omgivelser, og gennem konkrete oplevelser over tid har interessen udviklet sig til at være en fast del i deres liv og er blevet en individuel interesse.

7.1.2 Nydelse og glæde ved deltagelse i holdsport

I interviewene nævner alle informanter nogle faktorer, som enten styrker eller mindsker deres lyst til at deltage i hhv. fodbold, basketball og håndbold. Blandt andet glæden ved at dyrke sporten, deres personlige udvikling, samt tilknytningen til de andre på holdet. Informanterne beskriver følelsen, de får ved at dyrke deres sport, og lægger især vægt på den stimuli og de oplevelser, de har, når de tager ned i hallen for at bevæge sig og dyrke fysisk aktivitet, hvilket afspejles i følgende citater af Frederikke, som spiller håndbold på breddeniveau:

Jeg har altid elsket at spille det. Jeg har altid følt, at når jeg kom herved og spillede, så var det befriende. Hvis man har haft en dårlig dag, så ville det altid ende godt, fordi man har været herved og spille. (bilag 4, l. 8-10)

Frederikke uddyber og tydeliggør hendes glæde ved at spille håndbold og betydningen af håndboldmiljøet for hendes tilværelse.

... Så jeg kan komme herved og det er lidt et frirum. Det har jeg altid synes. Virkelig, hvis jeg har haft en træls dag og alt bare lort, så kan man bare komme herved og spille håndbold. Og så er det bare hyggeligt og sjovt. Selvfølgelig er der også nogle dårlige træninger. For det meste er det jo god træning, sjov træning, og vi laver nogle fede ting. Og så kan jeg godt bare lide at spille håndbold. (bilag 4, l. 61-65)

Isabella, som også spiller håndbold på breddeniveau, fortæller ligeledes om hendes tilknytning til håndbold, og hvad hun drømmer om for fremtiden:

... Bare have det sjovt og forhåbentlig spille sammen med nogen, af dem jeg altid har spillet med.

IV: Så det er vigtigt, at det er glæden og lysten, der trækker det.

Isabella: 100 procent.

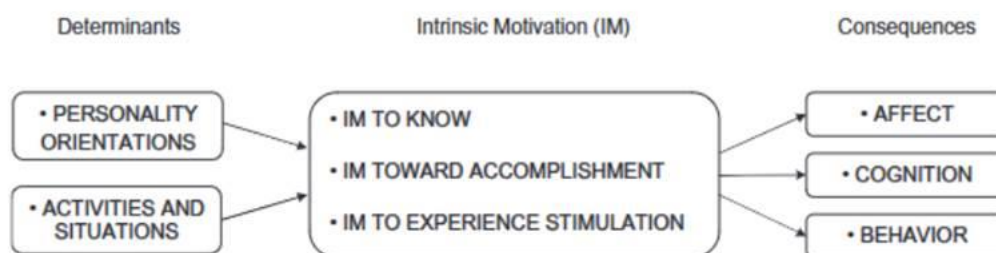
IV: Og ikke bare, at man skal på landsholdet?

Isabella: Nej, altså jeg spiller udelukkende nu, fordi jeg bare gerne vil have det sjovt og hygge mig med mine veninder, og spille håndbold og komme ud og bevæge mig. Og jeg synes bare, det er hyggeligt. (bilag 5, l. 556-559)

Disse udtalelser kan relateres til the Tripartite Model of Intrinsic Motivation, hvor indre motivation inddeles i tre typer: Indre motivation (IM) knyttet til nysgerrighed og læring, IM imod opnåelse/fuldførelse og IM for at opleve stimulering (se teoretisk udfoldelse 2 nedenfor) (Carbonneau et al., 2012). Informanternes udtalelser viser, at de er indre motiveret for at opleve stimuli, i og med de deltager i håndbold for stimuleringen af deres følelser, blandt andet det at have det sjovt med sine venner og glæden og hyggen er forbundet med håndbold. Dette er ifølge teorien med til at øge sandsynligheden for, at informanterne fortsætter med at udføre aktivitet (Carbonneau et al., 2012).

Teoretisk udfoldelse 2: The Tripartite Model of Intrinsic Motivation

Tripartite Model of Intrinsic Motivation angiver fire hovedforslag, som omhandler indre motivation (IM). En af dem hævder, at indre motivation kan ses som et multidimensionelt koncept, hvor IM inddeles i tre typer (Carbonneau et al., 2012) (se figur 7).



Figur 7: Viser The Tripartite Model of Intrinsic Motivation. Her ses der inddelingen af IM, og de konsekvenser de bringer.

- IM knyttet til nysgerrighed og læring: Denne form for motivation handler om at deltage i fysisk aktivitet, fordi man finder glæde og tilfredsstillelse i selve læringsprocessen, gennem udforskning og forståelse af noget nyt. Det er drevet af en oprigtig interesse for at lære mere og udvikle indsigt inden for bestemte områder.

- IM imod opnåelse/fuldførelse: Her motiveres individet af den tilfredsstillelse, der opstår, når man udfordrer sig selv og forsøger at forbedre sine færdigheder. Det handler om processen med at vokse og udvikle sig og ikke nødvendigvis om det endelige resultat, men hænger tæt sammen med ønsket om at føle sig kompetent og i fremgang.
- IM for at opleve stimulering: Denne type motivation kommer til udtryk, når man søger fysisk aktivitet for den spænding, glæde og energiske oplevelse, det kan give. Det handler om at opnå et behageligt følelsesmæssigt løft, som det at føle sig “i live” og kan forstås i forlængelse af teorier om arousal og behovet for et passende niveau af stimulering.

(Carbonneau et al., 2012)

Opsamling

På baggrund af ovenstående ses det, at informanterne fremhæver flere positive faktorer, som har en indflydelse på deres deltagelse i foreningen. Her bliver der især lagt vægt på glæde ved at dyrke sin sportsgren som et stærkt motiv samt oplevelsen af, at sporten bliver et frirum og giver en pause fra hverdagen.

7.1.3 Kompetencer og præstation

På baggrund af vores resultater fremgår det tydeligt, at informanternes oplevelse af kompetence og udvikling af færdigheder spiller en rolle i deres lyst til at deltage i sporten. Informanterne udtrykker forskellige perspektiver på egne evner og præstationer, og disse holdninger har betydning for deres engagement.

Aja, som spiller basketball på breddeniveau, giver udtryk for en stærk lyst til at udvikle sine færdigheder og beskriver, hvordan andres fremskridt fungerer som en drivkraft for hendes egen indsats: “... Men jeg synes, det er sjovt at lære noget nyt. Og så mærke, at man kan blive bedre. Jeg tror, det er derfor. ...” (bilag 3, l. 83-84).

Endvidere fortalte hun også:

Jeg tænker, at alle er der for at blive bedre. Så jeg tænker, at præstationen fylder vel lidt.

Det er ikke noget, jeg har lagt mega meget mærke til. Men jeg kan godt se og mærke,

at Line og Agnes er blevet meget bedre. Altså Line har altid været mega god, men jeg kan godt mærke, at Agnes er også blevet bedre.

IV: Hvordan påvirker det dig?

Aja: Det gør egentlig bare at jeg vil blive bedre selv. (bilag 3, l. 351-358)

Ajas udtalelser kan relateres til Banduras teori om self-efficacy (se teoretisk udfoldelse 3 nedenfor), som handler om individets tro på egne evner til at kunne gennemføre og mestre bestemte handlinger (Bandura, 1982). Ifølge teorien vil personer med høj grad af self-efficacy typisk opsøge udfordringer og lægge større indsats i at overvinde dem (Bandura, 1982). Aja udviser netop denne tilgang, hvor hendes motivation styrkes, ikke kun af egne fremskridt, men også af andres udvikling, hvilket øger hendes tro på, at hun selv kan forbedre sig. Hendes udtalelser viser, hvordan oplevelsen af kompetence og sociale omgivelser spiller en vigtig rolle i hendes engagement og fortsatte deltagelse i sporten.

Teoretisk udfoldelse 3: Self-efficacy



Figur 8: Viser de fire parametre som man bedømmer self-efficacy ud fra (Bandura, 1982).

Bandura fremhæver, at individers tro på egne evner, deres self-efficacy, har stor betydning for, hvordan de handler, tænker og reagerer følelsesmæssigt (Bandura, 1982). Når man møder modgang, vil personer med lav tiltro til egne kompetencer ofte mindske deres indsats eller opgive, mens personer med høj self-efficacy er mere tilbøjelige til at fastholde eller øge deres indsats for at mestre udfordringer (Bandura, 1982).

De begreber, som ses på ovenstående figur, indikerer de fire elementer, som har indflydelse på individets handling og egen selvvurdering.

- Performance Outcome: Handler om, hvad individet tidligere har præsteret.
- Vicarious Experience: Handler om modellering af andre, altså observere hvordan andre præsterer, og hvad de gør.
- Verbal Persuasion: Handler om den feedback, individet modtager fra sine omgivelser, det kan være informationer fra en træner med opmuntring.
- Physiological Feedback: Handler om den følelsesmæssige og kropslige feedback, individet opnår.

(Bandura, 1982)

Ajas udtalelser kan også kobles til The Tripartite Model of Intrinsic Motivation (se teoretisk udfoldelse 2 ovenfor), særligt den del, der handler om motivation drevet af nysgerrighed og lysten til at lære (Carbonneau et al., 2012). Hun giver udtryk for, at det motiverer hende at blive bedre, og det stemmer godt overens med teorien, som peger på, at man kan finde glæde og motivation i selve processen med at lære og udvikle sig, simpelthen fordi man har lyst og interesse for det (Carbonneau et al., 2012).

Aja fortæller endvidere, at hendes udvikling af færdigheder har så stor en betydning for hendes motivation, at hun har haft overvejelser om at stoppe, fordi hun i perioder ikke følte, at hun udviklede sig:

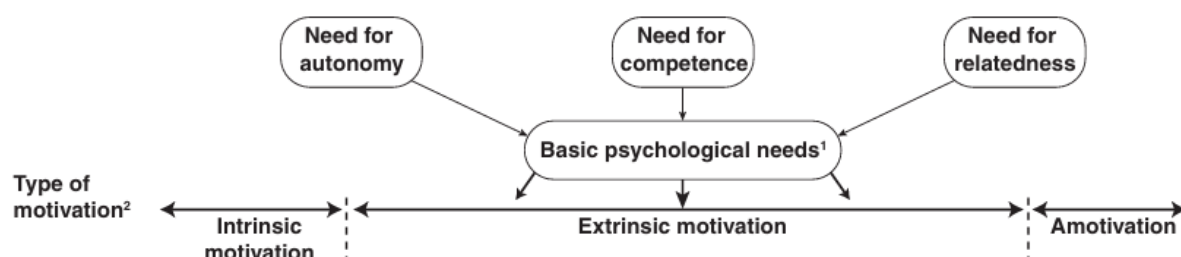
IV: Har du oplevet perioder, hvor du ikke har haft lyst til at komme til træning?

Aja: Ja, men det var mest fordi, jeg ikke følte, at jeg rykkede mig. Og jeg følte, at folk omkring mig blev meget bedre, end jeg blev. (bilag 3, l. 111-115)

Ajas udtalelser kan relateres til Deci og Ryans Basic Psychological Needs Theory (se teoretisk udfoldelse 4 nedenfor), hvor det antydes, at hendes behov for kompetence ikke bliver opfyldt, i og med at hendes lyst bliver påvirket negativt, når hun ikke udvikler sig, og hun sammenligner sig negativt med andre, hvilket gør, at den indre motivation er mindre dominerende (Ravn, 2021). Yderligere kan det kobles til Banduras Self-efficacy (se teoretisk udfoldelse 3 ovenfor), hvor individers tro på egne evner har betydning for deres handlemønster (Bandura, 1982). Når Aja oplever, at hendes udvikling ikke følger med hendes holdkammerater, og hun samtidig mister lysten til at komme til træning, kan det tolkes som et tegn på lav tiltro til egne evner, altså lav self-efficacy. Dette kan resultere i, at hun har lavere engagement og en tendens til at trække sig fra udfordrende situationer.

Teoretisk udfoldelse 4: Self-Determination Theory (SDT): Basic Psychological Needs Theory (BPNT)

SDT er en psykologisk teori, som blev grundlagt af Edward Deci og Richard Ryan. Centralt for teorien er opdeling af motivation fra ikke-motiveret til variationer af ydre motivation og videre til indre motivation, som anses som værende optimalt. Samtidig mener Deci og Ryan, at graden af opnåelsen af de tre psykologiske behov; autonomi, kompetence og tilhørsforhold har en essentiel påvirkning på motivationen i en konkret kontekst (Ravn, 2021).



Figur 9: Angiver de tre psykologiske behov (Hagger & Chatzisarantis, 2007).

SDT består endvidere af seks underteorier, herunder Basic Psychological Needs Theory (BPNT), som er grundlæggende for forståelsen af SDT. BPNT beskriver de tre psykologiske behov: autonomi, kompetence og tilhørsforhold, som menes at danne grundlag for psykisk velvære (se figur 9) (Deci & Ryan, 2017). Disse behov er ifølge teorien nødvendige for opnåelsen af indre

motivation, og hvis behovene ikke tilfredsstilles, oplever individet bl.a. manglende motivation, frustration og nedsat velvære (Deci & Ryan, 2017).

Autonomi: Handler om, at individet oplever ejerskab over sine handlinger og derved ikke er påvirket eller kontrolleret af andre kræfter. Individet udfører handlingen på baggrund af vilje og lyst og accepterer valget og handlingen, efter den er udført, gennem refleksion. Idéen til handlingen kan dog godt komme fra et andet sted, f.eks. en ven, som kommer med et råd. Hvis individet accepterer rådet og finder det i overensstemmelse med sine egne værdier, vil handlingen stadig være autonom (Ravn, 2021).

Kompetence: Handler om, at individet oplever, at ens handlinger lykkedes på den måde, man ønskede, de skulle. Individet skal ikke opnå et bestemt færdighedsniveau, men opleve handlingen som værende tilfredsstillende. Det handler ikke om at opnå ros eller lignende fra sine omgivelser, men derimod en indre glæde over at lykkedes på ens nuværende niveau eller det lige over (Ravn, 2021).

Tilhørsforhold: Handler om at være en del af et fællesskab, hvor man er betydningsfuld. Individet skal accepteres i fællesskabet på sine egne betingelser og føle sig vigtig i de andres øjne (Ravn, 2021).

Frederikke, som spiller håndbold på breddeniveau, men som også får ekstra træning i en anden klub, som er eliteorienteret, fortæller om at det at forbedre sig er en drivkraft i sig selv:

Det er jo også derfor, jeg stadig sådan er her, og ikke bare er gået fuldt derude [den anden klub hun træner med]. Men jeg tror simpelthen ikke, jeg kunne, altså ikke noget ondt ment overhovedet, men jeg kunne godt tænke mig at prøve noget nyt. Ikke, at jeg har behov for at prøve noget nyt, men jeg vil godt blive bedre og være god, altså blive meget god. Og det ved jeg ikke, om man vil kunne i den her klub. Og så kan det jo også være, at det er bare mega træls derude, og så må jeg komme tilbage. Og så kan det være, at man kan begynde at spille med damerne. (bilag 4, l. 376-381)

Her fremgår det, at hendes motivation ikke udspringer af ydre pres, men snarere af en indre lyst til at lære, forbedre sig og udvikle sit potentiale, hvilket ligeledes kan kobles til The Tripartite Model of Intrinsic Motivation, herunder IM knyttet til nysgerrighed og læring (se teoretisk udfoldelse 2 ovenfor). Hun udtrykker en form for glæde og retning i at kunne forbedre sig, hvilket stemmer overens med modellen, hvor læringsmotivationen udspringer af en oprigtig interesse i at forstå, udvikle og dygtiggøre sig over tid (Carbonneau et al., 2012).

En anden faktor, som bliver nævnt af informanterne, er konkurrence. Fie og Jasmin, som spiller fodbold på eliteniveau, giver udtryk for, at konkurrencesituationer, særligt sejre, har en stærk motiverende effekt på deres lyst til at spille fodbold. Det er i mødet med modstandere og oplevelsen af at vinde, at deres engagement bliver styrket:

IV: ... har I haft sådan en særlig oplevelse med jeres klub, hvor I ligesom har tænkt, at nu har I bare fået styrket lysten til at gå til fodbold?

Fie: Efter en god sejr.

Jasmin: Ja, det vil jeg også sige. Når man slår et hold.

Fie: En fed cup eller sådan noget. Så ved man virkelig, hvorfor man spiller. (bilag 6, l. 439-447)

Denne form for motivation kan fortolkes ift. Goal Content Theory (se teoretisk udfoldelse 5 nedenfor), som skelner mellem indre og ydre mål og deres betydning for individets motivation og trivsel. Hvis glæden ved at vinde udspringer af følelsen af fællesskab og personlig udvikling, kan det tolkes som et indre mål. Hvis derimod motivationen i højere grad er drevet af ønsket om anerkendelse eller ydre belønning, er der tale om ydre mål. Fies bemærkning "Så ved man virkelig, hvorfor man spiller" (bilag 6, l. 447) tyder på, at sejren har en personlig betydning og styrker hendes motivation, selvom den udspringer af en ydre begivenhed.

Teoretisk udfoldelse 5: Goal Contents Theory (GCT)

Goal Contents Theory er den femte undert teori af Deci og Ryans Self Determination Theory. Teorien ser på sammenhængen mellem individers mål, drømme og ambitioner for livet og individets velvære (Bradshaw, 2023). Ifølge Bradshaw (2023) ses der en sammenhæng mellem de mål, vi sætter os, og vores velvære, da målene enten kan støtte eller modarbejde de grundlæggende psykologiske behov autonomi, kompetence og tilhørsforhold.

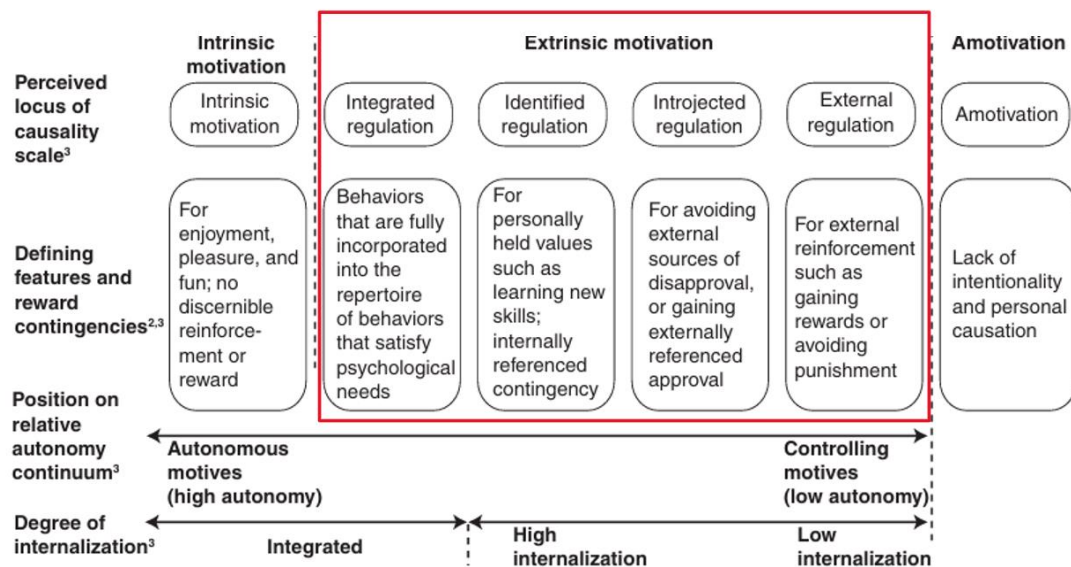
Den skelner mellem to kategorier af mål - indre og ydre.

- Indre mål: Her har individet fokus på tætte relationer, personlig udvikling og fællesskab, hvilket er mål, som bidrager positivt til individets glæde, engagement og vedvarende deltagelse. Dette skyldes, at de tre psykologiske behov bliver understøttet og stemmer overens med individets indre værdier og mål (Bradshaw, 2023).
- Ydre mål: Her har individet fokus på ydre belønninger som udseende, økonomisk succes og social anerkendelse. Da disse typer af mål ikke understøtter de tre psykologiske behov, er de ofte forbundet med lavere velvære og motivation og dermed også større utilpashed for individet. Målene modarbejder derved ofte muligheden for at opnå indre motivation, og de kan derfor også skabe mindre engagement og læringsmuligheder (Bradshaw, 2023).

Ovenstående peger på, at de ydre faktorer er blevet internaliseret, hvilket kan relateres til Organismic Integration Theory (se teoretisk udfoldelse 6 nedenfor) (Deci & Ryan, 2017). Her beskrives det, hvordan ydre motiver kan antage forskellige grader af internalisering. Fie og Jasmins udtalelser kan i denne sammenhæng tolkes som udtryk for identificeret regulering, en form for ydre motivation, hvor individet har taget værdien af aktiviteten til sig (Deci & Ryan, 2017). Sejren bliver ikke blot et resultat, men et meningsfuldt mål, som stemmer overens med deres personlige værdier og forståelse af, hvorfor de deltager i sporten.

Teoretisk udfoldelse 6: Organismic Integration Theory (OIT)

Organismic Integration Theory beskæftiger sig med, hvordan individer gradvist tilegner sig og integrerer ydre motiver og normer, så de bliver en del af deres eget værdigrundlag (Deci & Ryan, 2017). Teorien er en del af Deci og Ryans overordnede Self-Determination Theory og forklarer, hvordan graden af internalisering af eksterne motiver har indflydelse på individets oplevelse af autonomi. Jo mere en person oplever, at motivationen kommer indefra, desto mere vil den opfattede årsag til handlingen - også kaldet *perceived locus of causality (PLOC)* - bevæge sig fra ydre til indre, hvilket fører til en stærkere følelse af selvbestemmelse (Deci & Ryan, 2017).



Figur 10: Viser inddelingen af typer af ydre motivation (Hagger & Chatzisarantis, 2007).

OIT skelner mellem fire grader af regulering, som beskriver forskellige niveauer af internalisering (se figur 10):

- Ekstern regulering: Handlinger udføres for at opnå belønning eller undgå straf og er typisk præget af ydre kontrol.
- Introjiceret regulering: Motivation er delvist internaliseret og styret af interne pres såsom skyldfølelse, skam eller behovet for at bevare selvværd.
- Identifieret regulering: Individet anerkender og accepterer værdien af en aktivitet, hvilket øger den oplevede vilje til at deltage.

- Integreret regulering: Den mest komplette form for internalisering, hvor aktiviteten harmonerer med individets egne værdier og identitet.

(Deci & Ryan, 2017)

Opsamling

I det ovenstående bliver der fremhævet, at lære nye færdigheder og oplevelsen af kompetence er et vigtigt motiv for flere informanter. For fodboldspillerne, som spiller på eliteniveau, er konkurrence også en positiv motivationsfaktor, især når de oplever at få en sejr, og selvom det anses som værende en ydre faktor, så er det en ydre påvirkning, som stemmer overens med informanternes værdier.

7.2 Tema 2: Motiverende faktorer - Sociale relationer og tilhørsforhold

I det følgende afsnit vil vi belyse betydningen af sociale relationer for informanternes motivation for deltagelse. Her vil vi gennemgå indflydelsen af det fællesskab, de oplever, med deres holdkammerater på det hold, de er en del af, samt betydningen af deltagelse i cups. Derudover vil vi belyse, hvilken påvirkning informanternes forhold til deres træner har for deres lyst til at være en del af holdet.

7.2.1 Fællesskab på holdet

Næsten alle informanterne giver udtryk for, at fællesskabet til deres holdkammerater er altafgørende for deres motivation til at være en del af holdet og spille deres sportsgren i den forening, de er tilknyttet. Isabella, som spiller håndbold på breddeniveau, udtaler følgende om fællesskabets betydning for hende:

Jeg synes, det er hyggeligt. Altså, jeg gad jo ikke spille, hvis det var fordi, jeg ikke kunne lide holdet. Og hvis det var fordi, jeg synes, det var nederen, og ikke havde et godt holdfællesskab, så kunne jeg da 100% finde et andet sted at spille. Så sådan, jeg tror, at både for mig, men også for alle de andre, betyder det sindssygt meget, at det er et hold, hvor du kan på, og det er et hold, hvor folk, de taler ordentligt til hinanden, har respekt for hinanden, og ligesom prøver at bakke hinanden op. Det kan jo også være hårdt at spille håndbold, og det kan da også være fucking nederen at tabe 3-kampe i

streg, men så må man jo bakke hinanden op og komme videre. Så for mig betyder det meget, det her med at have et hold. (bilag 5, l. 226-233)

Frederikke, som også spiller håndbold på breddeniveau, udtrykker ligeledes fællesskabets betydning, som værende grundlag for hendes deltagelse i hendes forening:

At jeg er en del af fællesskabet, går jeg op i. Det er noget af det vigtigste. Hvis du ikke er en del af det, og du føler dig udenfor, så synes jeg automatisk, at det ikke bliver sjovt at spille. Det kan godt være, at uanset hvor meget jeg elsker håndbold, så er det ikke sjovt, hvis man ikke har nogle personer, man kan grine med rundt omkring sig. (bilag 4, l. 257-261)

Informanternes udtalelser kan relateres til Deci og Ryans BPNT, særligt i forhold til behovet for tilhørsforhold (se teoretisk udfoldelse 4 ovenfor). Frederikke og Isabella lægger vægt på vigtigheden af et stærkt fællesskab, hvor man støtter hinanden, kan grine sammen og oplever en positiv holddynamik. Dette afspejler behovet for at skabe og opretholde nære relationer, hvilket ifølge teorien er centralt for indre motivation (Ravn, 2021).

Derudover kan deres perspektiver også kobles til Relationships Motivation Theory (RMT) (se teoretisk udfoldelse 7 nedenfor), som fremhæver, hvordan kvaliteten af sociale relationer har betydning for individets motivation og trivsel (Deci & Ryan, 2014). Især Isabellas udtalelse: “At jeg er en del af fællesskabet, går jeg op i. Det er noget af det vigtigste” (bilag 4, l. 257-258) illustrerer tydeligt, hvordan relationer kan være en grundlæggende kilde til motivation. Ifølge RMT er det netop denne form for dybe og meningsfulde relationer, der for mange er afgørende for deres velvære og oplevelse af tilhørsforhold (Deci & Ryan, 2014).

Teoretisk udfoldelse 7: Relationships Motivation Theory

Relationships Motivation Theory (RMT) er en undert teori til Self Determination Theory af Deci og Ryan. Teorien bygger på, at selvom individers tilfredsstillelse af behovet for tilhørsforhold kan forudsige individers oplevelser af tilfredsstillelsen af ens tilhørsforhold, er dette ikke alene nok til at sikre relationer af høj kvalitet (Deci & Ryan, 2014). For at gode relationer kan blomstre kræver det, at individer også oplever tilfredsstillelse af autonomi og kompetence indenfor tilhørsforholdet (Deci & Ryan, 2014). Dermed siger teorien, at alle tre basale behov, som er essentielle for tilværelse og trivsel, skal være opfyldt for at opleve den største kvalitet af tætte relationer (Deci & Ryan, 2014).

Maja, som spiller fodbold på eliteniveau, fortæller, at hun tidligere har været i andre klubber, som hun er skiftet fra grundet holdkammerater, som ikke havde samme ambitionsniveau som hende selv. Hendes tilknytning til den nuværende forening fortæller hun, skyldes venskaber: ”Men her i klubben er det som har gjort, at jeg gerne vil fortsætte, det har været venskaberne.” (bilag 7, l. 194-195). Både Fie og Jasmin, som spiller fodbold med Maja, er enige i, at hvis fællesskabet ikke er godt, vil de skifte til et andet hold: ”Fie: Ja, hvis man ikke har nogen gode holdkammerater, så ville jeg skifte hold. Jasmin: Ja, det er det samme for mig.” (bilag 6, l. 180-182).

For ovenstående informanter tolkes det, at fællesskabet har en essentiel rolle for deres motivation for deltagelse i den forening, de er tilknyttet. Dette kan relateres til Deci og Ryans BPNT (se teoretisk udfoldelse 4 ovenfor), hvor særligt behovet for tilhørsforhold, et af de tre grundlæggende psykologiske behov, er centralt (Deci & Ryan, 2017). Informanternes udtalelser peger på, at følelsen af at høre til, samt muligheden for at indgå i og fastholde betydningsfulde sociale relationer, har væsentlig betydning for deres fortsatte engagement. Behovet for tilhørsforhold indebærer ikke blot at indgå i fællesskaber, men at man oplever tryghed og anerkendelse (Deci & Ryan, 2017), hvilket i denne kontekst kan tolkes som en vigtig forudsætning for pigernes trivsel og vedvarende deltagelse. For Aja, som spiller basketball på breddeniveau, virker fællesskabet dog ikke til at spille samme rolle. Hendes fortællinger giver forskellige tolkninger, hun siger blandt andet:

Nok når vi har været på de her ture på holdet. Det bliver bare lidt mere hyggeligt, når alle snakker sammen. ... Og så bare, at man spiser sammen, spiller sammen, og ser

hinanden hele tiden. Det er noget anderledes, så der synes jeg det er meget hyggeligt med fællesskabet. (bilag 3, l. 230-334)

Dette indikerer, at hun sætter pris på fællesskabet, og at hun gerne vil deltage i fælles arrangementer med de andre spillere på holdet. Dog nævner hun også: "Alle kan hinandens navne. Alle siger "kom igen" når vi spiller. Vi snakker også sammen efter træning." (bilag 3, l. 207-208). Det kan være svært at sige præcis hvilken betydning, fællesskabet har for hende, da det, at de kan hinandens navne, kan virke som en overfladisk relation. Da hun endvidere fortæller, at nogle af de andre er sammen i deres fritid, hvilket hun ikke er en del af. Hertil spørger vi hende, om det påvirker hendes lyst til at gå til basket, hvilket hun svarer følgende til: "Nej, jeg har det fint nok. Jeg kender dem jo godt, men jeg ved ikke, hvad der sker med dem hele tiden." (bilag 3, l. 221-222). Det kan altså ligeledes være, at Ajas attitude omkring fællesskabet kan skyldes, at hun måske føler sig lidt udenfor blandt de spillere, som ses uden hende, og det derfor er nemmere at tage afstand til det. Ud fra Ajas udtalelser tolkes det, at fællesskabet i et vist omfang har en betydning for hende, eftersom hun godt kan lide at være på ture sammen med holdet, hvor man laver alt sammen.

Ajas udtalelser, omkring at relationerne på holdet ikke er tætte, stemmer overens med flere af de observationer, som vi gjorde under træningerne: "Meget opdelt under opvarmningen" (bilag 1, l. 96), "... pigerne siger ikke så meget, heller ikke under spillet" (bilag 1, l. 99-100), "Der en pige som snakker engelsk og en som ikke var der sidste træning, som de andre ikke snakker så meget med." (bilag 1, l. 97-98). Ud fra Wengers teori kan det tolkes som, at Aja ikke oplever et tilhørsforhold til praksisfællesskabet på holdet, eller at hun måske ikke altid føler sig som en legitim deltager, da hun ikke er med til at ses uden for træningen (Wenger, 2004). Praksisfællesskaber er kendetegnet ved gensidigt engagement, fælles virksomhed og fælles repertoire (Wenger, 2004). Da kommunikationen er minimal mellem spillerne, er det svært at opbygge gensidigt engagement og fælles repertoire, da dette kræver, at man gør tingene i fællesskab, og man taler om det. Deres fælles virksomhed handler om den aktivitet, de gør sammen, og er gensidigt ansvarlige omkring. Deres fælles aktivitet er basketball-træningen, men da den ikke er forhandlet og alle ikke deltager lige meget, kan holdet ikke karakteriseres som et praksisfællesskab, men derfor kan der godt være små praksisfællesskaber blandt spillerne på holdet (se teoretisk udfoldelse 8 nedenfor).

Teoretisk udfoldelse 8: Praksisfællesskaber

Teorien om praksisfællesskaber af Etienne Wenger udspringer fra Wenger og Laves social teori om læring, også kaldet situeret læring. De anser individet som værende sociale væsener, som opnår viden gennem deltagelse og engagement i verden (Wenger, 2004). Gennem aktiv deltagelse i praksissen i sociale fællesskaber, opnår individer læring, og samtidig opbygger deres identitet i den pågældende praksis (Wenger, 2004).

Wenger definerer praksisfællesskaber ud fra tre kendetegn:

- Gensidigt engagement: Handler om at deltageren i praksisfællesskabet opretholder fællesskabet, gennem kommunikation, og det at gøre tingene sammen.
- Fælles virksomhed: Handler om at den aktivitet deltagerne laver i fællesskab. Alle individer har ansvar for den fælles virksomhed og skal deltage lige meget i fællesskabet.
- Fælles repertoire: Handler om at gøre ting på samme måde i praksisfællesskabet, at skabe reifikation.

(Wenger, 2004)

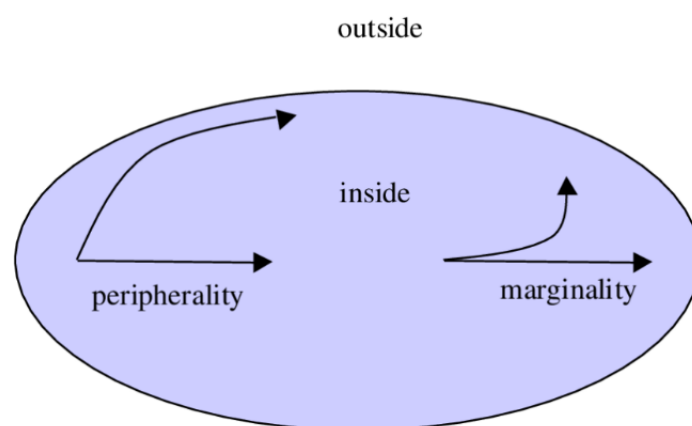
I et praksisfællesskab har deltagerne forskellige grader af at være medlem, og her anvender Wenger begrebet om legitim perifer deltagelse. I det følgende vil vi beskrive de begreber, som relaterer sig til deltagelse i et praksisfællesskab:

Periferitet: Giver mulighed for opnåelse af fuld deltagelse, hvis der gives adgang til de tre kendetegn ovenfor. En nytilkommen vil til en start være perifer deltager, med både deltagelse og ikke- deltagelse, da der kan være ting, man som ny først skal lære for at kunne deltage. Begrebet skal altså forstås som et tilbud om at komme på den indgående bane, som i fremtiden vil give fuld deltagelse (Wenger, 2004).

Legitim: Begrebet om legitim deltagelse handler om at blive anset som “lovlig” medlem af praksisfællesskabet, hvilket er nødvendigt for ikke at udelukkes for fællesskabet (Wenger, 2004).

Marginalitet: Her er ens medlemskab ikke-deltagende, og i en sådan grad at det forhindrer fuld legitim deltagelse. En marginal position vil enten føre til en vedblivelse i samme position, eller at deltageren mister sit medlemskab til fællesskabet (Wenger, 2004).

Ikke-deltagelse: Denne form for medlemskab kan både være aktiverende eller problematisk, i og med at det kan blive til både malignitet eller periferitet. Derudover er det også muligt at være fuld ikke-deltager, som betyder, at man er outsider (se figur 11) (Wenger, 2004).



Figur 11: Viser relationer mellem deltagelse og ikke-deltagelse (Wenger, 2004).

Agnes, som spiller basketball med Aja, fortæller, at de på holdet har haft et socialt arrangement: ”Vi prøvede den der holdaften, men det var en af trænerne, der spurgte om der ikke var nogen, som gad at arrangere noget. Det var noget, vi blev tvunget til på en måde.” (bilag 2, l. 247-248), hertil tilføjer hun ”Jeg kunne godt have brugt min fredag på andre måder, men der er heller ikke så lang tid tilbage.” (bilag 2, l. 256-257). Agnes’ udtalelse kan knyttes til Deci og Ryans BPNT (se teoretisk udfoldelse 4 ovenfor), specielt behovet for tilhørsforhold (Deci & Ryan, 2017). Her kan det tolkes, at Agnes ikke føler en speciel tilknytning til hendes hold, i og med hun hellere vil bruge hendes tid på noget andet

end at være sammen med dem. Samtidig bliver der ikke gjort noget aktivt for at styrke og vedligeholde fællesskabet, og dermed at behovet for tilhørsforhold ikke er opfyldt for Agnes på holdet.

Dog udtaler Agnes følgende om fællesskabet og dets betydning, når vi spørger ind til Girls United¹ (GU): ”Det er meget det med at vi har GU sammen. Der er ikke så mange piger, der spiller basket, så det bringer os sammen, at der er andre, der deler vores interesser.” (bilag 2, l. 292-293). Agnes oplever at være motiveret, når hun er til træning med GU og oplever det fællesskab, hun har med pigerne der. Hun udtaler, at hun blot er en del af hendes nuværende forening for at kunne deltage til GU: ” Så grunden til, at jeg spiller her i Aalborg, er så jeg kan holde formen til at spille med på GU.” (bilag 2, l. 71-72). Agnes’ udtalelser kan tolkes som et udtryk for en stærkere tilknytning til GU, hvor ønsket om at udvikle og vedligeholde nære relationer spiller en stor rolle. Dette kan relateres til behovet for tilhørsforhold, som er et af de tre psykologiske behov i BPNT (se teoretisk udfoldelse 4 ovenfor) (Deci & Ryan, 2017), samt RMT (se teoretisk udfoldelse 7 ovenfor), som beskæftiger sig med kvaliteten af relationerne og dets betydning for deres tilpasning og trivsel (Deci & Ryan, 2014). Agnes beskriver, hvordan det sociale fællesskab i GU, særligt det at de mødes om en fælles interesse, styrker hendes oplevelse af at høre til. Hendes udtalelser indikerer dermed, at deltagelsen i GU bidrager til en tilfredsstillelse af behovet for tilhørsforhold, hvilket kan styrke hendes generelle trivsel (Deci & Ryan, 2014, 2017).

Opsamling

Ud fra ovenstående ses det, at for alle informanter har fællesskabet en stor betydning for deres deltagelse, og hvis fællesskabet ikke var til stede, ville flere flytte til en anden forening eller stoppe. I basketballforeningen ses det, at informanterne ikke oplever tilhørsforhold til et praksisfællesskab, dog har Agnes et fællesskab i GU, hvor hun spiller med andre piger fra små foreninger. For Frederikke og Isabella er fællesskabet afgørende for deres lyst til at spille håndbold, de motiveres af at være i et fællesskab med gensidig respekt, opbakning, plads til alle og et miljø, hvor man har det sjovt sammen.

¹ GU står for Girls United, og er et tiltag der er startet i en forening i Vestjylland, hvor de samler piger fra små foreninger og afholder fælles træninger. Derudover samler de pigerne og tager til stævner sammen. Tiltaget blev startet, da der ikke er særlig mange pigehold repræsenteret til stævner, samt at pigerne ofte er nødsaget til at spille med drengene, for at kunne deltage i stævner på et hold.

7.2.2 Deltagelse i cups

Alle informanter er enige i, at deltagelse i cups skaber motivation, da det er noget, de alle glæder sig til, og de fortæller, at de oplever det som betydningsfuldt for fællesskabet på holdet. Jasmin og Maja, som spiller fodbold på eliteniveau, fortæller følgende: ”Jasmin: Altså vi skal til Malaga her om lidt, det bliver jo sindssygt fedt. Og så skal vi til Vejle, til cup.” (bilag 6, l. 101-102). ”Maja: ... Og ellers, så er der cups og stævner og sådan noget, det giver jo også meget. ...” (bilag 7, l. 224-225).

I interviewet spørger vi, om de kan beskrive en oplevelse, som har haft en stor betydning for deres deltagelse i deres sportsgren, hvortil Fie, som spiller fodbold på eliteniveau, som det første nævner cups: ”Altså cups, cups det er også en af de grunde til, at det bare bliver endnu federe. Jeg elsker cups.” (bilag 6, l. 90).

Fie uddyber efterfølgende, hvad hun elsker ved at deltage i cups: ”Det synes jeg var sygt fedt. Bare det der med, mellem kampene at spise sammen og sove sammen og bare være sammen og holde pause sammen og sådan noget. Det var mega fedt” (bilag 6, 236-237).

Ud fra BPNT indikerer Fies udsagn, at hendes behov for tilhørsforhold bliver opfyldt i disse situationer, da hun oplever en stærk følelse af fællesskab med de andre på holdet, når de er til cups (se teoretisk udfoldelse 4 ovenfor) (Deci & Ryan, 2017). For Fie, som er en af de spillere, som får begrænset spilletid (jf. 7.2.3), tyder det på, at hun opnår en fællesskabsfølelse, når hun er sammen med hendes medspillere i andre sammenhænge end på banen, og her spiller særligt cups en betydningsfuld rolle.

Frederikke og Isabella, som spiller håndbold sammen på breddeniveau, er hvert år til den samme cup, hvor de fortæller, hvilke betydninger det har for dem og fællesskabet: ”Isabella: Det er hyggeligt. Og det der med, at du bare er sammen, og du spiller, og så mellem kampene, så drikker du slushice, spiser toast og hygger...” (bilag 5, l. 110-111). Isabella fortæller desuden: ”jeg har glædet mig de sidste tre måneder.” (bilag 5, l. 103-104). Cups er for Isabella blevet til en fast del af en sæson, hun ved, at de skal af sted hvert år, og hun glæder sig. Dette kan relateres til Wengers teori om praksisfællesskaber (se teoretisk udfoldelse 8 ovenfor), hvor det bliver en del af deres fælles virksomhed, at de skal af sted til cups (Wenger, 2004). Isabella fortæller også: ”der købte vi lyserøde Nike sokker alle sammen, og tog på dernede” (bilag 5, l. 208), hvilket viser, at holdet dermed også har et fælles repertoire i og med, de har små ritualer med slushice og toast, samt gimmicks de i fællesskab aftaler at gøre (Wenger, 2004). For Isabella er cups derved med til at styrke praksisfællesskabet på holdet (Wenger, 2004).

Frederikke nævner ud over de sociale aspekter, at hun synes, at det sjove ved håndbold er at spille kamp, hvilket man gør flere gange om dagen, når man er til cups.

... Vi sover i et klasselokale. Det tror jeg, det er lidt med til at styrke. Udover håndbold, så er der jo også det sociale. Det er jo slet ikke lige så sjovt at spille håndbold, hvis ikke man havde det sociale. Så at tage fx på sådan en tur, det gør det jo bare helt meget sjovere, fordi det sjoveste er jo også lidt at spille kamp. (bilag 4, l. 70-74)

Vigtigheden af fællesskabet bliver her pointeret, og Frederikke oplever, at fællesskabet med de andre på holdet bliver styrket til cups. Samtidig fortæller hun også at udover fællesskabet, så er hun motiveret af at spille kampe, og at det er det sjoveste ved at gå til håndbold.

Opsamling

Ud fra ovenstående ses det, at cups har en stor betydning for informanternes fællesskabsfølelse på deres hold. De motiveres af, at der sker noget andet end bare træning, som de er til flere gange om ugen. Til cups er de sammen med holdkammeraterne også udenfor banen og får muligheden for at opbygge et fællesskab og opnå følelsen af tilhørsforhold, hvilket vi ud fra SDT tolker, at de gør.

7.2.3 Relation til træner

I henhold til vores resultater ses der tydelige indikationer på, at det har en betydning for informanterne, hvem deres træner er, og hvilket forhold de har til dem. Vi oplevede, at der var en forskel mellem de trænere, som var tilknyttet et elitehold, og de som var en del af et breddehold, hvilket særligt kom til udtryk gennem informanternes udsagn.

Maja og Fie, som begge spiller fodbold på eliteniveau, beskriver deres træner som følgende: ”Maja: Jeg synes, at han er en rigtig god træner, fordi vi lærer rigtig meget under ham. ... Han kan godt være lidt hård i tonen, men det tror jeg bare, det er sådan, han er.” (bilag 7, l. 309-311). Uddybende udtaler Maja: ”Det er jo sådan, det er at være i et elitemiljø, det har vi jo også selv valgt.” (bilag 7, l. 326-327).

Maja fortæller under interviewet, at hun selv spiller fast i A-kæden, hvilket vil sige, at hun er en af de bedste spillere. Vi oplevede, at Maja havde et lidt mere positivt forhold til træneren end de andre.

Særligt Fie beskriver forholdet til træneren som problematisk. Hertil er det vigtigt at nævne, at Fie fortæller os under interviewet, at hun er en af de spillere, som ikke får særlig meget spilletid. ”Fie: ... Så det er ret svært nogle gange, hvis ens træner ikke kan lide en eller ikke har tro på ens fremtid. IV: Ja, så er det noget der... Fie: Det fylder.” (bilag 6, l. 285-290).

Hun fortæller også, at deres forhold har haft en negativ betydning for hendes lyst til at komme til træning: “MIV: ... Kan I nævne nogle andre ting, som har påvirket jeres lyst til at komme til træning? Udover fællesskabet. Fie: Min træner. IV: Men negativt? Fie: Ja, negativt.” (bilag 6, l. 788-795).

I de ovenstående udtalelser kan Banduras teori om self-efficacy inddrages (se teoretisk udfoldelse 3 ovenfor), da der ses forskel i Maja og Fies oplevelse af egne evner. Det tolkes som, at Maja oplever en følelse af kompetence og derved en positiv påvirkning af Performance Outcome, da hun er en af de bedste spillere (Bandura, 1982). Da hun altid bliver udvalgt til kampene, oplever hun også positiv feedback fra træneren. Fie oplever derimod en mangel på Verbal Persuasion i og med, at træneren ikke har tiltro til hende og dermed ikke verbalt bekræfter hende positivt (Bandura, 1982). Da hun ikke får spilletid, opnår hun heller ikke en følelse af kompetence gennem Performance Outcome. Endvidere påvirker det hende negativt følelsesmæssigt, hvilket særligt kommer til udtryk, da hun siger “det fylder”. Denne negative påvirkning af de tre elementer er alle med til at mindske hendes tro på egen evne og kan have de konsekvenser, at hun ikke har lyst til at udføre aktiviteten til sidst og dermed stopper til fodbold (Bandura, 1982). Dette vil ikke være usandsynligt, da hun allerede nævner en mangel på lyst til at deltage i træningen grundet hendes træner.

Fie fortæller endvidere, at trænerens forhold til spillerne, i løbet af sæsonen, har haft store konsekvenser for holdet, ” Ja, der stoppede 13 piger på grund af vores trænere. Fordi han er så hård og sådan direkte og ligeglad. Han deler meget tydeligt op og sådan noget. Siger meget tydeligt sin mening.” (bilag 6, l. 305-306).

Forholdet mellem træneren og spilleren har tydeligt en stor påvirkning på informanternes motivation og glæde ved at spille fodbold, og her tolkes det som, at informanternes fodbold niveau har en betydning for relationen. Dette kan kobles til Wengers teori om praksisfællesskab (se teoretisk udfoldelse 8 ovenfor) (Wenger, 2004), hvor deres træner fungerer som en central deltager. Når træneren favoriserer spillerne, opdeler han deltagerne og placerer de gode spillere centralt i fællesskabet og spillere som Fie, der ikke får spilletid, i periferien. Denne marginalisering gør, at Fie ikke oplever at være legitim deltager i trænerens øjne, hvilket betyder, at hun ikke kan deltage meningsfuldt i praksisfællesskabet og dermed bliver hendes læringsmuligheder også mindsket

(Wenger, 2004). Det vil ligeledes have en negativ indflydelse på hendes tilhørshold, da hun ikke føler sig accepteret for den spiller, hun er af træneren (Ravn, 2021).

Trænerens formåen er desuden modstridende med anbefalinger om et sundt og godt læringsmiljø, da det ud fra informanternes udsagn tolkes, som at træneren hverken skaber et trygt miljø eller behandler alle spillere retfærdigt, i og med at han forskelsbehandler pga. niveau (se teoretisk udfoldelse 9 nedenfor). Denne forskelsbehandling af spillerne, som Fie oplever, kan ifølge Henriksen (2015) tyde på at være et kulturelt karaktertræk i træningsmiljøet, hvilket tolkes som uhensigtsmæssig, da spilleren oplever at blive ekskluderet. Det skal hertil nævnes, at vi kun har talt med vores informant, og vi derfor hverken har hørt trænerens eller de pigers, som er stoppets version.

Teoretisk udfoldelse 9: Den gode træner/underviser

Henriksen (2015) anvender Edgar Scheins forståelsesramme om kultur i hans forståelse af træneren som kulturel leder. Han mener, at trænerne bevidst kan udvikle og vedligeholde kulturen, så den er funktionel for foreningens opgaver. Det vil sige, at alt foreningen gør er kulturel ledelse overfor træneren og det træneren gør, er kulturel ledelse overfor spillerne (Henriksen, 2015). Desuden skriver han *“Kulturens karaktertræk, lidt populært sagt, bliver til atletens karaktertræk”* (Henriksen, 2015, p. 26). Dette indikerer vigtigheden af, at træneren er opmærksom på sin egen ageren og derved påvirker kulturen ansvarligt.

Et godt læringsmiljø er essentielt for, at læring finder sted, hvilket er lige så vigtigt i hallen eller på fodboldbanen, som i skolen. Miljøet er grundlæggende for at læring kan finde sted, og såfremt miljøet er godt, vil spillerne formå at udfolde deres evne og dermed forbedre sportslige færdigheder, samt sociale egenskaber. For at spillerne skal have muligheden for at lære, skal miljøet være trygt og præget af tillids- og respektfulde relationer med både trænere og medspillere (EVA, 2020).

Nedenfor ses kendetegn ved “den gode træner/underviser”, som er med til at understøtte et godt og sundt læringsmiljø, hvor spillerne udvikler sig og trives.

- At træneren behandler spilleren retfærdigt og er parat til at hjælpe dem

- At træneren har en anerkendende og positiv tilgang til spillerne
- At træneren har positive forventninger til spillerens evner ift. at kunne mestre, samt give spilleren tiltro til egne evner
- At træneren bygger sine forventninger på og tilpasser disse efter spillerens niveau
- At træneren skaber plads til fejl, så spillerne forstår det er en del af at lære
- At man som træner selv er dygtig til sporten og viser, at man har styr på det
- At træneren sætter trygge rammer, hvor udøveren kan “slappe af”
- At træneren er nysgerrig på spilleren og tager initiativ til samtalen
- At træneren spørger ind til, hvad spilleren bøvler med i hverdagen

(EVA, 2020; Østergaard & Jessen, 2015)

Fie og Jasmin fortæller desuden, at de ønsker at få en kvindelig træner:

Fie: Bedre forhold til mine trænere. Jeg kan godt tænke mig en kvindelig træner faktisk nærmest.

Jasmin: Ja, det kunne jeg også.

Fie: Fordi så kan de meget mere, jeg føler bare, at de er bedre til at snakke med en på personlig plan og sådan noget. (bilag 6, l. 396-401)

Fies drøm om, at få en kvindelig træner som vil forstå dem bedre, stemmer overens med kendetegn ved “den gode træner” (se teoretisk udfoldelse 9 ovenfor), da man som træner med fordel kan være nysgerrig på sine spillere og ikke blot snakker om sporten, men også de ting som sker i spillerens hverdag (Østergaard & Jessen, 2015). Dette er med til at skabe en tryghed, som er givende for et godt læringsmiljø (EVA, 2020).

Frederikke og Isabella, som spiller håndbold på et breddehold og har en kvindelig træner, bekræfter betydningen af at have et godt forhold til sin træner. De fortæller:

Isabella: ... Jeg synes med vores træner, at nu er hun jo også lidt yngre, så jeg tror, at hun har lidt nemmere ved at sætte sig ind i ting med os piger, og så er hun jo selv en

pige, så hun har jo ligesom været igennem alt det samme. ... Så jeg synes, det betyder meget, at vi har en træner, som for det første er en man kan kommunikere med, også hvis der er et eller andet. Men også bare sådan, at man har et godt forhold til. Så synes jeg også bare, det er sjovt at være her... (bilag 5, l. 262-270)

Frederikke er enig og udtaler:

... så har vi en træner, som kan sætte sig ind i vores situation, og snakke lidt pige-snak med os. Og det gør det også bare lidt hyggeligt, at vi har en træner, der kan være en del af den slags, i stedet for at trænerteamet bare går for sig selv. (bilag 4, l. 317-319)

Det tolkes som at være af stor betydning for Frederikke og Isabella, at de har et tæt forhold til deres træner. Ud fra BPNT anses deres forhold som værende givende for informanternes følelse af tilhørsforhold, da de føler sig anerkendt af trænere, og da de har et godt forhold, hvor de kan kommunikere og grine sammen (Ravn, 2021). Derudover tolkes det som, at træneren bidrager positivt til læringsmiljøet, i og med at spilleren føler sig set og hørt af en træner, som er nærværende, hvilket er med til at øge deres motivation for deltagelse (EVA, 2020).

Endvidere tolkes det som, at trænerens tilknytning til spillerne ikke blot er autoritær, men at træneren er en del af fællesskabet. Praksisfællesskabers formål er at skabe mening, hvilket sker gennem meningsforhandlinger (se teoretisk udfoldelse 8 ovenfor) (Wenger, 2004). Her ses en forskel mellem fodboldholdet og håndboldholdet. Håndboldtræneren skaber et trygt rum, hvor alle kan deltage, hvorimod fodboldtræneren marginaliserer nogle af spillerne på holdet. Ud fra Wengers teori understøtter håndboldtræneren muligheden for, at et praksisfællesskab kan opstå på håndboldholdet og derved styrke informanternes læringsmuligheder og motivation for deltagelse (Wenger, 2004).

Frederikke og Isabella udviser også begge to enighed i, at deres forhold til en træner har en betydning for deres deltagelse i træningen, og at det er med til at motivere dem, at de har en træner, de er glade for. Isabella udtaler: "For det første, synes jeg, at i den her sæson, at jeg har en rigtig god træner. Så sådan, at man har faktisk lyst til at komme..." (bilag 5, l. 90).

Frederikke lægger desuden også vægt på, at det er en fordel, hvis man også har det sjovt sammen, og der kan være en jargon, hvor man kan joke med hinanden:

Jeg tror faktisk også, at træneren har en vigtig del af, at man har lyst til at komme til træning. Fordi hvis man har en træner, som man slet ikke kan med, så er det jo ikke sjovt at komme til træning, hvis man føler, at personen hele tiden er efter en. Så at man har en træner, man også kan lave lidt jokes med, og sådan have det sjovt med, det gør jo også en stor del af, at man har lyst til at komme. (bilag 4, l. 327-331)

Udtalelserne om, at trænerne giver dem lyst til at komme til træning, bekræfter det ovenstående om, at deres forhold til træneren er med til at dække behovet for tilhørsforhold og derved er understøttende for deres indre motivation (Ravn, 2021).

Opsamling

Samlet set viser ovenstående, at træneren har en stor rolle ift. spillernes motivation for deltagelse i foreningen. Trænerens kompetencer til at skabe et godt læringsmiljø, hvor spillerne føler sig trygge, anerkendt og forstået, er afgørende for spillernes lyst og motivation. Forskelsbehandling mellem spillerne har en negativ påvirkning på den enkelte spiller, samt manglende tillid og opbakning fra træneren svækker lysten til deltagelse og kan ekskludere spilleren fra holdet. Derimod har en stærk træner- og spillerrelation en positiv effekt og er med til at øge motivationen for deltagelse, samt bidrage til udviklingen af et praksisfællesskab. Spillerne har særligt et ønske om at kunne have et forhold til træneren, som rækker ud over det sportslige, hvor der også kan snakkes om private ting. En af forskellene for træneren i foreningerne er, at de trænere, som er tilknyttet breddeholdene, er frivillige i foreningen, og på eliteniveau er træneren ansat med en fast månedsløn. Dette aspekt er betydningsfuld for forståelse af deres arbejde og trænerens motivation for at være en del af holdet. I nærværende speciale kan vi dog ikke konkludere noget yderligere, da vi ikke har talt med trænerne selv og derved ikke kender deres motiver for at deltage. Det skal blot nævnes, at aspekter som løn kan spille en rolle i trænerens motivation for at være en del af foreningen.

7.3 Tema 3: Forskelle mellem elite- og breddeniveau

I det følgende afsnit vil vi fremhæve de forskelle, vi gennem vores analyse fandt mellem informanterne, som var en del af et elitehold og et breddehold. Her vil vi først belyse betydningen af niveauforskelle på holdene, de er en del af, og efterfølgende forskellen mellem informanternes tilknytning til foreningen, de er medlem af.

7.3.1 Niveauforskelle på holdet

Flere af informanterne, som var en del af et breddehold, gav udtryk for, at niveauforskellen mellem spillerne på deres hold til tider var en barriere for deres deltagelse. Da breddeidræt handler om, at idræt er for alle, er det forventeligt, at der er niveauforskel på holdet. For Isabella og Frederikke, som spiller håndbold på et breddehold, opleves det nogle gange som en udfordring, hvilket kan hænge sammen med, at de begge har store drømme med håndbold. Frederikke drømmer om en dag at komme på landsholdet, mens Isabella drømmer om at spille på foreningens førstehold, som ligger blandt de tre bedste rækker i Danmark. Isabella fortæller følgende om niveauforskellen på holdet:

Det tror jeg hele holdet ved, at det har været vores største udfordring i år. At vi kun har haft ét hold. Så det vil sige, at på det hold er der plads til alle. Og når man gerne vil komme til alle træninger, og når man gerne vil spille alle kampe, og man ikke drikker dagen inden kamp, som de andre, fordi man godt vil være klar til kamp, og gør alt, hvad man kan for at komme til kamp, så kan det pænt sagt godt være meget frustrerende, at der er nogen, der i princippet er røvlige glade. (bilag 5, l. 329-334)

Uddybende fortæller hun også: “Jeg synes det har været frustrerende at se, at bliver du bedt om at lave et eller andet, så er folk ligeglade, når man selv gør det, så det tror jeg, det kan jeg godt synes er frustrerende.” (bilag 5, l. 339-341).

Isabellas udtalelser stemmer ligeledes overens med vores observationer fra håndboldtræningerne:

Ikke alle tog opvarmningen lige seriøst, da de løber frem og tilbage, skulle de lave en finte når de møder en anden, det var der flere som ikke rigtig gad. Og de pjattede meget under øvelsen. Træneren prøvede at få dem til at gøre det. (bilag 1, l. 47-49)

Frederikke, som spiller håndbold sammen med Isabella, fortæller også, at hun oplever stor niveauforskel:

... jeg vil helt vildt godt spille i sådan en rød trøje (landsholdstrøje), det vil jeg faktisk gerne. Og det ved jeg, at der er mange i den her klub, som måske ikke vil. Så det er jo også derfor, at jeg har tænkt lidt, at jeg måske skulle gå en anden vej, hvis jeg virkelig gerne vil det. (bilag 4, l. 410-412)

Disse citater kan kobles til Wengers teori om praksisfællesskab, herunder begreberne gensidigt engagement og fælles virksomhed, hvilket er to af de centrale kendetegn ved et praksisfællesskab (se teoretisk udfoldelse 8 ovenfor) (Wenger, 2004). Informanternes udsagn viser mangel på fælles engagement i holdets træningsfællesskab, da spillerne på holdet ikke tager træningen lige seriøst og ikke bidrager aktivt til fællesskabet og dermed ikke er lige engageret i hinandens læring og udvikling. Isabellas fortælling om, at der er spillere på holdet, som drikker inden kamp, kan være tegn på mangel på fælles virksomhed, da Isabella udviser frustration, og at holdet dermed ikke har en fælles forståelse for den fælles praksis (Wenger, 2004). For Frederikke har det allerede en påvirkning på hendes motivation, da hun overvejer at skifte til en anden forening.

Informanternes oplevelser af niveauforskel har altså betydelige konsekvenser, hvilket også ses ved Agnes, som spiller basketball på breddeniveau:

Agnes: De ældre har spillet lidt mere og tager det lidt mere seriøst så jeg tror godt de unge kan godt blive lidt trætte af os. Men vi gør jo bare vores egen ting.

IV: Er det fordi, I har lidt højere ambitioner?

Agnes: Det er det. Det er ikke fordi, vi forventer, at vi kan komme i kvindeligaen. Men vi gør det her, fordi vi går op i det. Og det tror jeg ikke, at de er stoppet de gjorde, og nogle af dem på holdet gør nu. (bilag 2, l. 382-389)

Niveauforskellen på holdene opleves at være en barriere for deltagelse, da det skaber frustrationer og overvejelser om at skifte forening for nogle af informanterne. Denne oplevelse af forskel i niveau fandt vi kun ved breddeholdene, hvilket kan hænge sammen med, at breddehold er for alle (jf. 6.3.1).

Opsamling

Ovenstående viser at niveauforskelle på holdene kun blev set som en barriere for informanterne der spillede håndbold og basketball på breddeniveau. Modsat når informanterne der spiller fodbold på eliteniveau blev spurgt ind til dette svarede de alle nej til at de oplevede niveauforskelle på holdet (bilag 6, 7). For pigerne som spiller på breddehold, blev niveauforskellene anset som en frustration, hvilket kunne skyldes forskellige ambitioner, og kunne resultere i et evt. foreningsskifte.

7.3.2 Tilknytning til foreningen

Ud fra vores resultater ses det endvidere, at pigerne har forskellig tilknytning til den forening, de er en del af. Her så vi en tydelig forskel mellem de piger, som er en del af et elitemiljø, og dem som er i et breddemiljø. De tre informanter, som spiller fodbold i et elitemiljø, gjorde ikke de store overvejelser om foreningen, og de var alle tilknyttet til foreningen for at spille fodbold og ikke andet. Maja fortæller: ”Ja, det har 100 procent været for holdet. Jeg har ikke rigtig noget forhold til klubben.” (bilag 7, l. 484). Da vi spørger hende, om hun blot ønsker at have fokus på fodbold, udtaler hun følgende: ”Ja, og ikke så meget andet...” (bilag 7, l. 499). De tre informanter fortæller også, at der i fodboldklubben ikke bliver arrangeret nogle fælles arrangementer, og at de ikke har kendskab til de andre hold, ud over dem de nogle gange træner med, herom fortæller Fie:

IV: Og hvad så i forhold til de andre hold, som er i foreningen, har i noget fællesskab med dem?

Fie: Måske lidt med U14, vi har nogle gange fællestræning med dem og med U19.

IV: Ja. Okay. Så det er mest igennem træningerne?

Fie: Ja. (bilag 6, l.491-498)

Dette oplever Maja på samme måde og uddyber, at hun ikke føler, det er et problem:

IV: Altså, ville du ønske, at man f.eks. mærkede mere, at der var flere i klubben, eller at man samledes med nogle af de andre hold og lavede nogle ting?

Maja: ... Men jeg ved ikke rigtig, om jeg ville ønske, at der var mere, fordi jeg føler det er fint, som det er lige nu. (bilag 7, l. 494-495)

Maja, Jasmin og Fie, som spiller fodbold på eliteniveau, udtrykker minimal tilknytning til foreningen, udover det at spille fodbold. Dette kan muligvis forklares med, at de er i et elitemiljø, hvilket vil sige, at de i højere grad har fokus på det sportslige, herunder konkurrence og præstation, frem for det sociale aspekt i foreningen. De fællesskaber, de har mulighed for at opbygge med andre hold, er blot gennem træning, hvor deres fokus er på at spille fodbold. Under træningerne havde de fællestræninger med U19 holdet, hvortil vi observerede: "Mange grupperinger, med aldersopdeling" (bilag 1, l. 25). På baggrund af dette tolkes det som, at de i fodboldforeningen ikke har et tilhørsforhold til de andre hold i foreningen (se teoretisk udfoldelse 4) (Ravn, 2021). Det tolkes endvidere som, at informanterne ikke oplever at være en del af et praksisfællesskab i foreningen, og at foreningen heller ikke aktivt gør noget for at skabe et fællesskab på tværs af holdene (se teoretisk udfoldelse 8) (Wenger, 2004). Det manglende tilhørsforhold kan mindske informanternes motivation for at være medlem i foreningen, da de ikke har en tilknytning eller relation, som fastholder dem.

For Isabella og Frederikke, som spiller håndbold på breddeniveau, ses en langt stærkere tilknytning til foreningen. Isabella fortæller, om dengang hun skulle vælge forening efter hendes efterskoleophold:

Jeg skulle spille håndbold, og jeg skulle også spille her i klubben. Det var jo sådan, at jeg vidste jo ikke engang til at starte med, om vi ville få et hold. Det var sådan lidt 50/50, og alle mine veninder, de skiftede ud til KFUM og spillede derude. Jamen jeg skulle

spille her. Det var bare sådan det var. Og så tager vi en sæson af gangen, og så må du se, hvor jeg havner. Men nok også her næste år. (bilag 5, l. 136-140)

Det er tydeligt, at hun har en stærk tilknytning til foreningen, da hun ingen tvivl havde om at skulle tilbage, på trods af at hendes veninder flyttede til en anden forening. Dette kan kobles med BPNT, da Isabellas udtalelse viser en stærk følelse af tilhørsforhold, i og med at hun identificerer sig med foreningen og ser den som en del af hende (se teoretisk udfoldelse 4) (Ravn, 2021). I modsætning til informanterne fra fodboldholdet, som ingen tilknytning har til foreningen, fravælger Isabella at spille håndbold med sine veninder for at blive i foreningen, hvilket tydeliggør hendes tilknytning.

Hun fortæller også, hvordan oplevelser i foreningen er med til at øge hendes motivation for at være medlem:

Det der med at der er så mange mennesker, der vil det samme, tror jeg. Og at man, ja, alle er sammen, altså jeg føler, når man kommer herved, så er du ikke sur. Altså sådan, så kommer du ned for at hygge dig, og for at have det sjovt, og der tror jeg ligesom alle kommer ind med et smil, altså synes det er fedt at være her. (bilag 5, l. 424-427)

Uddybende fortæller Isabella:

Jeg tror, jeg synes, det er fedt det her med, at når du kommer ned i hallen, så kender du de mennesker, der er her. Altså man ved jo sådan, selvom man måske ikke er samme alder, så ved man jo, hvem hinanden er, og smiler og siger hej, selvom det jo ikke er dine venner. Der er nogle, der er langt ældre end jeg er, og nogle, der er langt yngre end jeg er, men du smiler til hinanden, og det her med sådan, at man er her jo alle sammen for at spille håndbold, og man har jo allesammen samme interesse, for ellers så ville man jo ikke være her. Det tror jeg, jeg synes er fedt at komme ned til. (bilag 5, l. 381-387)

Isabellas tilknytning til foreningen ses igen i ovenstående citater, og ud fra hendes beskrivelse tolker vi foreningen som et praksisfællesskab. Isabellas beskrivelse af, at når man kommer ned i hallen, møder hun en masse mennesker, hun kender og deler samme interesse med, hvilket kan relateres til kendetegnene ved et praksisfællesskab, da det viser, at der er en fælles virksomhed (se teoretisk udfoldelse 8 ovenfor). At alle er glade, smiler og hilser på hinanden kan anses som deres fælles repertoire, da det er en fælles måde, de interagerer med hinanden på. Det gensidige engagement handler om at gøre tingene sammen og at opretholde fællesskabet (Wenger, 2004). Dette ses blandt andet i citater, hvor Isabella f.eks. udtaler “for ellers så ville man jo ikke være her” (bilag 5, l. 386), hvor det tydeliggør, at hun oplever, at medlemmerne har samme engagement til deltagelse i foreningen.

Endvidere ses det også i de fælles arrangementer, der bliver afholdt i foreningen, herom fortæller Frederikke, som også spiller håndbold i samme forening: “Altså nogle gange så er der nogle kampe hernede i hallen, som vi tager ned og ser sammen, og der er også fællesspisning...” (bilag 4, l. 185-186). Hun uddyber og fortæller:

Jamen, det er klubben, der arrangerer det. Så betaler man noget. Jeg ved ikke, hvor mange penge. Men så var det f.eks. sidste gang Italiensk tema. ... Og så plejer der altid at være kamp nede i hallen efter. Så når man har spist, går man bare ned og ser kamp. (bilag 4, l. 575-578)

Disse fællesspisninger er ligeledes med til at opretholde praksisfællesskabet og styrker kulturen og tilhørsforholdet i foreningen (Ravn, 2021; Wenger, 2004). Isabella fortæller også om fællesspisningerne, og at hun synes, det er fedt at deltage i dem:

... eller der er fællesspisning man kan tage til. Det er jo også rent og skær af egen vilje, det kunne man jo bare lade være med. Men jeg synes, det er mega hyggeligt, og jeg kan godt lide at være hernede og se håndbold. (bilag 5, l. 69-72)

Isabellas udtalelse viser hendes engagement i foreningen, og at hun deltager aktivt og af lyst i den sociale praksis, hvilket er essentielt for opretholdelsen af praksisfællesskabet (se teoretisk udfoldelse

8 ovenfor) (Wenger, 2004). Disse sociale arrangementer fungerer som praksis, der understøtter fællesskabet og samtidig er styrkende for tilhørsforholdet.

Opsamling

Samlet set ses der en stor forskel mellem bredde- og elitemiljøerne. Det bliver tydeligt, at fodboldspillerne, som dagligt er i et elitemiljø, ikke oplever en stor tilknytning til deres forening. De er blot medlemmer i foreningen for at dyrke deres sportsgren, og foreningens fokus ligger i højere grad på det sportslige. I håndboldforeningen, som har fokus på bredden, er det tydeligt, at de ønsker, at alle er med, og der bliver aktivt arbejdet for at vedligeholde praksisfællesskabet. Dette hænger sammen med informanternes motivation for at være i deres respektive forening, som hos håndboldspillerne er stærkest.

7.4 Understøttende principper for pigernes engagement

I det følgende afsnit vil vi præsentere konkrete principper, hvis formål er at understøtte pigernes engagement, med henblik på at besvare vores problemformulering. Disse principper er udviklet med udgangspunkt i ovenstående resultater af vores analyse, som har bidraget med indsigt i pigernes motiver og barriere for deltagelse i en idrætsforening. Formålet er, at principperne skal bidrage med perspektiver til, hvordan man kan skabe rammer, der styrker motivation, tilhørsforhold og dermed pigernes engagement i foreningen, hvilket anses som relevant for alle trænere, foreninger og konsulenter, som arbejder med nærværende målgruppe.

Ud fra ovenstående resultater sammenfattes følgende punkter som værende centrale for informanternes motivation for at deltage i en boldspilsforening (se tabel 5).

<i>Temaer</i>	<i>Motiver</i>
<i>Tema 1 (afsnit 7.1)</i>	• At deres sport er en personlig interesse • At deres sport er en personlig interesse • At sporten er et frirum • At opnå nye færdigheder og personlig udvikling • At der er et konkurrenceelement (elite)

<i>Tema 2 (afsnit 7.2)</i>	• At holdet har et stærkt fællesskab • At holdet deltager i cups • At der er en god relation til træneren • At man kan snakke om private ting med trænerne • At træneren er en kvinde eller en som forstår hvordan det er at være en ung pige
<i>Tema 3 (afsnit 7.3)</i>	• At holdet niveaumæssigt er homogent (bredde) • At de oplever en tilknytning til foreningen og de andre hold (bredde)

Tabel 5: Viser de centrale motiver informanterne oplever for deres deltagelse i en boldspilforening.

På baggrund af ovenstående punkter vil følgende tre principper være essentielle at have opmærksomhed på, hvis man arbejder med piger mellem 15-18 år i en boldspilforening.

Det Første Princip: Skab personlig relevans og -udvikling for pigerne

De unge pigers engagement til at være medlem af en idrætsforening kan understøttes af deres oplevelse af personlig relevans, samt deres mulighed for både sportslig og personlig udvikling. Det anses som vigtigt, at sporten, pigerne går til, passer med deres individuelle interesse [1], herunder er det fordelagtigt at tage højde for pigernes ambitioner og forventninger til deltagelse på holdet og i foreningen. Det er ligeledes relevant at kende pigernes sportslige niveau og forventninger til udvikling og personlige mål [3, 4, 10]. Det er essentielt at skabe rammer, som indtænker ovenstående, så pigerne oplever at kunne spejle sig i aktiviteterne, samt give dem mulighed for at føle, at de bidrager, og derved oplever medbestemmelse i foreningen. Dette vil være med til at gøre deres deltagelse i sporten mere meningsfuld og dermed også øge deres motivation for deltagelse.

Det Andet Princip: Skab tilhørsforhold og sociale fællesskaber

De unge pigers engagement til at være medlem af en idrætsforening kan ligeledes understøttes gennem tilhørsforhold og det at opleve at være en del af et socialt fællesskab. Det er afgørende, at

pigerne oplever at være en del af et stærkt socialt fællesskab i foreningen og på holdet [5, 11], da de ellers mister lysten til at være medlem. Det er vigtigt at skabe et miljø, som er trygt og inkluderende, samt at pigerne oplever, at de kan være sig selv og oplever at blive accepteret for de personer, de er. For piger, som er en del af en holdsport, er fællesskabet et ligeså stort motiv som selve sporten, og det er derfor afgørende, at de oplever at være en del af et fællesskab for deres deltagelse i foreningen. Derfor skal man facilitere muligheder, hvor pigerne kan opbygge relationer med holdspillere både på banen, men ligeså vigtigt er det, at pigerne har en relation uden for banen [5,6]. Dette kræver opmærksomhed på at skabe et fællesskab, hvor nye spillere oplever at være velkomne, at man gør plads til fejl og modgang, og at man gør det let for pigerne at være en del af fællesskabet. Derudover har det samtidig en betydning, at man skaber mulighed for at relationer kan opstå på tværs af holdene, samt at der er fælles aktivitet i foreningen, så pigerne kan opleve, at de er en del af noget større end blot deres eget hold. Dette vil bidrage til, at pigerne kan opleve en tilknytning til hele foreningen og ikke blot holdet [11].

Det Tredje Princip: Sikre en anerkendende trænerpraksis

De unge pigers engagement til at være medlem af en idrætsforening kan slutteligt understøttes gennem en god relation til deres træner. I denne sammenhæng er det essentielt, at træneren, som er tilkoblet holdet, er i stand til at kunne facilitere en anerkendende praksis, hvor pigerne føler sig respekteret, oplever tillid, og at træneren interesserer sig for dem [7]. De skal føle sig set og hørt både som spiller på holdet, men også som de unge piger, de er uden for banen, med alt hvad det indebærer [8, 9]. En nysgerrig tilgang til pigerne vil styrke relationen og øge deres motivation til at deltage (se teoretisk udfoldelse 9). I denne alder af pigernes liv er de i en overgangsperiode mod at blive mere voksne og selvstændige, og derfor skal de opleve, at deres sport kan rumme kompleksiteten i deres liv (jf. 1.1).

8.0 Diskussion

I følgende afsnit vil vi diskutere vores tre principper, set i lyset af eksisterende forskning samt studier fra vores litteratursøgning (jf. 4.0, 5.0). Ud fra vores videnskabsteoretiske ståsted vil vi reflektere og skabe en ny og dybere forståelse af vores fortolknings betydning. Dette vil vi gøre ved at diskutere betydningen af trænerens arbejde med den personlige relevans og udvikling, fra et bredde- og eliteperspektiv. Efterfølgende vil vi diskutere fællesskabets betydning, herunder trænerens og foreningens rolle i at facilitere og understøtte fællesskaberne. Slutteligt vil vi inddrage perspektiver på trænerens betydning ift. at kunne relatere sig til pigerne, trænerens køn, samt kompleksiteten i trænerrollen.

8.1 Det Første Princip

I følgende afsnit vil vi diskutere det første princip, som handler om at skabe personlig relevans og udvikling for pigerne. I diskussionen vil vi inddrage perspektiver omkring betydningen af interesse, personlig relevans og udvikling af færdigheder for pigernes engagement i boldspilsforeninger. Dette vil blive diskuteret ud fra både et bredde- og eliteperspektiv.

8.1.1 Den personlige relevans

Som fremhævet i afsnit 7.1.1 oplever informanterne sporten som en individuel interesse, der ofte er opstået som en situationel interesse. At dyrke sport udgør en vigtig og fast del af deres liv og har stor betydning for deres deltagelse. Dette stemmer overens med resultaterne fra Frühauf et al. (2020), som ligeledes fandt, at de unges motivation udspringer af frihed, nydelse og fællesskab baseret på fælles interesser. Samme pointer ses hos Andersen et al. (2023), hvor det fremhæves, at følelsen af at høre til og det at indgå i et meningsfuldt fællesskab har stor betydning for de unges motivation og oplevelse af glæde ved aktiviteten. De beskriver, hvordan det, at skabe noget i fællesskab, som man kan grine af, bidrager til en positiv stemning og gør det sjovere at møde op til træning.

Dette afspejler princippet antagelse om, at engagementet styrkes, når pigerne oplever, at sporten afspejler deres egne interesser og ambitioner. Dog åbner det for en vigtig diskussion om, at selvom det er oplagt for trænere at skabe individuelle udviklingsmuligheder, kan dette blive et problem i praksis, når der arbejdes med holdaktiviteter, hvor udøverne kommer med forskellige forventninger. Dette rejser spørgsmålet om, hvorvidt det er muligt at skabe et rum, hvor alle oplever personlig relevans og medbestemmelse. Breddeidrætten skaber et rum, hvor der er plads til alle uanset niveau,

så her kan du møde udøvere, der har store ambitioner med deres sport, men du kan samtidig møde udøvere som måske bare er der for oplevelser og for at have det sjovt, og det er her, problematikken opstår. Dette bliver også italesat af vores informanter (afsnit 7.3.1), ift. at der opleves store niveauforskelle på et breddehold, hvilket ligeledes kan betyde, at udøverne kommer med forskellige forventninger og ambitioner til træningen. I modsætning til bredde opleves denne problematik ikke lige så stor for eliteholdene, i og med at udøverne i højere grad anses som værende en homogen gruppe. Hos eliteudøvere ankommer de fleste med samme ambitioner og forventninger til træningen, og dermed kan det blive nemmere for træneren at skabe et rum med personlig relevans.

8.1.1.1 Udvikling

I forlængelse af ovenstående rejses spørgsmålet om, hvordan trænere på baggrund af niveauforskelle kan imødekomme den enkeltes personlige udvikling, da det fremhæves, at nysgerrighed og udviklingen af nye færdigheder er betydningsfuld for informanterne. Dette stemmer ligeledes overens med perspektiverne fra Engell & Ibsen (2020); Frühauf et al. (2020), som fandt, at et vigtigt motiv for de unges deltagelse var at kunne udvikle sine færdigheder og skills, især for de unge som følte, de var fælles om en aktivitet, som er meningsfuld for dem og danner et miljø, hvor man har lyst til at dygtiggøre sig. Dette ønske om personlig udvikling kan dog udfordres af de niveauforskelle, der eksisterer på mange hold særligt i breddeidrætten. Når spillere har forskellige forventninger og ambitioner, opstår der et dilemma for træneren i forhold til at planlægge træningen, så den giver mulighed for individuel udvikling. I modsætning til bredden kan det tolkes, at dette dilemma ikke på samme måde opstår på eliteholdene, i og med der opleves et mere homogent hold, da det kræver et vist niveau at deltage i eliteidrætten. Dog står elitetrænere overfor en anden problematik, da miljøet er præget af selektion mellem spillerne, hvilket Fie beskriver i hendes oplevelse af ikke at få spilletid. Denne selektion skærper udviklingen for de spillere, som ikke får spilletid, da der er stort læringsudbytte i kampsituationer, i og med de skaber højere træningsintensitet og fremmer udviklingen af taktiske færdigheder og større fysisk indsats (Ives et al., 2020).

Der ses dermed både fordele og ulemper ved både eliteidrætten og breddeidrætten ift. udøvernernes udviklingsmuligheder. Hvor breddeidrætten rummer potentialet for at favne forskellige niveauer og individuelle mål, kan det dog være en udfordring for trænere at skabe differentieret træning, der tilgodeser alle. Omvendt skaber eliteidrætten et mere ensartet træningsmiljø, men risikerer, at nogle udøvere ikke opnår det fulde udviklingspotentiale grundet selektion. Derfor er det vigtigt, at

foreninger og trænere, uanset niveau, er bevidste om, hvad det kræver at understøtte pigernes motivation og mulighed for personlig og sportslig udvikling.

8.2 Det Andet Princip

I følgende afsnit vil vi diskutere det andet princip, som handler om sociale relationer og tilhørsforhold og dets betydning for pigernes engagement i boldspilsforeningen. I diskussionen vil vi inddrage perspektiver omkring betydningen af trænerens rolle i at facilitere fællesskabet på holdet indbyrdes samt oplevelserne af fællesskab i foreningen.

8.2.1 Sociale relationer og tilhørsforhold

Som fremhævet i afsnit 7.2.1 har fællesskabet en stor betydning, hvilket stemmer overens med lignende fund i studierne fra Andersen et al. (2023); Frühauf et al. (2020); Howie et al. (2020) og Engell & Ibsen (2020), som alle fandt, at fællesskabet havde stor betydning for de unge. Blandt andet at oplevelserne i fællesskabet, herunder følelsen af at kende og acceptere hinanden, at være fælles om en aktivitet, som er meningsfuld for dem og at venskaberne var nøglen til fastholdelse af fysisk aktivitet. Det ses i litteraturen, at fællesskabet og de sociale relationer ikke altid opstår af sig selv, og her spiller træneren en stor rolle, da de oftest er med til at facilitere rammerne for fællesskaberne (Henriksen, 2015; Toftgård et al., 2024). Det er ikke uproblematisk at skabe stærke fællesskaber, og her opstår der en vigtig diskussion om trænerens og foreningens rolle i aktivt at facilitere inkluderende fællesskaber, som ikke kun fungerer på banen, men også udenfor. Træneren spiller en central rolle i at skabe rammer, hvor pigerne kan danne relationer, føle sig set og accepteret i et miljø, hvor det er trygt at begå fejl. Informanterne, som spiller håndbold i breddeidrætten, nævner betydningen af trænerens positive og åbne tilgang til pigerne som en vigtig faktor. Her tyder det på, at træneren er god til at inkludere pigerne i et fællesskab med hinanden, men især også i et fællesskab hvor træneren selv er en del af det. I modsætning til dette bliver det påpeget af informanterne i eliteidrætten, at deres træner fremstår hård og kontant i hans kommunikation. Der ses i højere grad fokus på resultater i elitemiljøet, hvilket også er forventeligt (jf. 6.3.1). Dog sætter det spørgsmålstejn ved, om eliteidrætten sætter træneren i en kompleks dobbeltrolle, hvor de både skal udvikle spillernes præstationer og varetage deres trivsel og fællesskab. Det kan være svært at balancere disse forventninger og set i kontrast til breddeidrætten, rejser det spørgsmålet om, hvorvidt elitetrænere i højere grad bør prioritere at skabe de stærke fællesskaber, stadig med fokus på præstationsudvikling,

men som en forudsætning for at pigerne trives og udvikler sig og dermed forbliver motiverede i deres sport. Det tyder på, at der i elitemiljøet, i nogle tilfælde, bliver lagt for stor vægt på det sportslige og for lidt på det sociale, hvilket kan skabe konsekvenser for både pigernes motivation og fastholdelse. Her bliver det relevant at overveje, hvordan foreningen bedst kan støtte sine trænere i at rumme begge elementer, og om de sociale aspekter bør blive en integreret del af eliteholdenes hverdag og ikke kun et supplement.

En anden problematik, som kan opstå i at skabe stærke fællesskaber, er, om fællesskabet er inkluderende eller ekskluderende, hvilket kan skabe en barriere for nye medlemmer. Stærke fællesskaber kan nemlig blive ekskluderende overfor udefrakommende, som ikke allerede er en del af det sociale fællesskab (Engell & Ibsen, 2020). Dette kan blive et problem for både trænere og foreninger, hvis nye medlemmer ikke føler, de kan blive en del af fællesskabet og dermed enten ikke starter eller falder fra i løbet af en sæson. Det understreger derfor vigtigheden i, at trænere og foreninger arbejder bevidst på at skabe fællesskaber med inklusion og social trivsel, for at sikre at nye medlemmer føler sig velkommen både på holdene, men også i foreningslivet.

8.2.2 Fællesskabet i foreningen

Fællesskabet og sociale relationer viste sig at være et af de vigtigste motiver for de unges trivsel og engagement i foreningslivet (Toftgård et al., 2024). Derudover er det vist, at skabelsen af gode fællesskabsmiljøer afhænger af foreningerne og deres trænere evne til at kunne skabe meningsfulde fællesskaber for de unge i deres sport (Engell & Ibsen, 2020). Det er vigtigt, at foreningerne understøtter skabelsen og udviklingen af fællesskaberne, og samtidig at man har trænere, som evner at kunne facilitere de gode fællesskaber og engagere sig i dem (Engell & Ibsen, 2020). I afsnit 7.3.2 fandt vi, at der var en forskel på pigernes tilknytningen til den forening, de var medlem af. Pigerne, som spillede eliteniveau, havde intet forhold til deres forening og kendte heller ikke de andre hold og spillere. Modsat var det for pigerne i breddehåndbolden, da de kendte de andre medlemmer i foreningen. En anden forskel var desuden, at de i håndboldforeningen arrangerede fælles aktiviteter på tværs af holdene. Dette stiller spørgsmål til, hvorfor fællesskabet i nogle foreninger opleves stærkere, og hvilken konsekvens det har for pigernes motivation for deltagelse i foreningen.

Hertil kan en forklaring være, at elitemiljøet er opbygget med et fokus, som i højere grad handler om konkurrence og præstation, hvilket kan mindske behovet samt muligheden for at skabe et

foreningsfællesskab. Når fokus er på individet og den individuelle udvikling af talenter, tyder det på, at den sociale tilknytning i foreningen svækkes.

I modsætning til eliten oplever pigerne i bredden, at den fælles interesse, samt atmosfæren som er i foreningen, bidrager positivt til deres motivation for deltagelse. Det kan dermed diskuteres, om eliteforeningen bør fokusere på at styrke fællesskabet på tværs af holdene. Modsat kan det i pigernes hverdag, som allerede er pakket med skole og træning, blive en byrde, at de også skal deltage i fælles arrangementer med de andre hold. Maja understøtter dette i afsnit 7.3.2, da hun udtrykker, at hun ikke ønsker at få en tilknytning til foreningen, fordi hun bare vil spille fodbold. Det kan derfor diskuteres, om det for nogle spillere kan have negative konsekvenser for deres deltagelse, hvis det får flere forpligtelser i foreningen, da dette kunne resultere i udbrændthed.

8.3 Det Tredje Princip

I dette afsnit vil vi diskutere det tredje princip, hvilket omhandler trænerens betydning for de unge pigers engagement i boldspilsforeningen. I diskussionen vil vi inddrage perspektiver på betydningen af trænerens evne til at relatere sig til pigerne, samt deres ønske om at have en kvindelig træner. Derudover vil vi diskutere forskellen på trænerpraksissen ift. elite og breddeniveau, og slutteligt vil vi se på kompleksiteten af trænerrollen.

8.3.1 Den relaterbare træner og ønsket om en kvindelig rollemodel

Informanternes efterspørgsel på en træner, som kan sætte sig ind i deres livssituation, antyder vigtigheden af forståelse og identifikation i trænerens rolle. Informanterne ønsker en rollemodel, de kan spejle sig i. For Fie og Jasmin, som spiller elitefodbold, er dette forbundet med ønsker om en kvindelig træner. Håndboldspillerne Isabella og Frederikke understøtter tanken om, at en kvinde bedre ville kunne sætte sig ind i deres livssituation (jf. 7.2.3). Dette stiller dog spørgsmålstejn ved, om det kun er en kvindelig træner, som ville kunne give informanterne denne spejling, de søger. Murray et al. (2018) har undersøgt udøveres syn på trænerens køn i en situation, hvor en spiller skal fravælges til en trup. Her blev kvinder vurderet højere, hvilket de mente skyldes kvinders relationelle færdigheder. Kvinder bliver opfattet mere omsorgsfulde og forstående, hvilket ligeledes understøtter ønsket om en kvindelig træner.

Det kan dermed diskuteres, om kønsfællesskab er en fordel i denne målgruppe, da der kan argumenteres for, at pigernes livssituation i disse år er præget af mange forandringer, som en

kvindelig træner måske i højere grad kan relatere til (jf. 1.1). Det er dog vigtigt at huske, at trænerens rolle er kompleks, og at ovenstående færdigheder blot er én ud af mange, som en træner skal besidde, og andre færdigheder kan dermed argumenteres for at passe bedre på den stereotype mand. Mandlige trænere bliver ofte set som mere aggressive, selvsikre, autoritære samt strategisk dygtige (Murray et al., 2018). Disse egenskaber kan synes i højere grad at passe til elitemiljøer, hvor præstation og talentudvikling er centralt og kan lige såvel være motiverende for de unge piger, som trives i denne kultur. Omvendt vil en ensidig vægtning af de mandlige færdigheder øge risikoen for, at de pædagogiske aspekter bliver overset, hvilket i nærværende speciale vil være problematisk for flere af informanternes trivsel.

Ovenstående peger derved ikke entydigt på, at en kvindelig træner er bedst for de unge piger. Det indikerer blot, at nogle af pigerne oplever det som meningsfuldt at have en kvindelig træner, da det skaber mulighed for forståelse og identifikation. Det kan dog overvejes om en kvindelig holdleder eller andre omkring holdet, som indgår i tæt samarbejde med en mandlig træner, vil være meningsfuld for pigerne, og at man på den måde kunne skabe balance.

8.3.2 Forskelle i trænerpraksisen på elite- vs. breddeniveau

Af vores analyse fremgår det, at træneren spiller en central rolle for de unge pigers oplevelse af motivation og engagement i foreningen. Her ses der en markant forskel på trænerpraksisen mellem elite- og breddeniveau. Vores informanter fra elitefodbold oplever, at deres træner er meget direkte og hård i kommunikationen, hvilket kan tolkes som et udtryk for en kultur, som er resultatorienteret. Her synes formålet at være på udviklingen af de mest talentfulde spillere og præstation. Dette rejser spørgsmålet om, om denne kultur understøtter pigernes langvarige motivation, hvis der ikke er plads til at lave fejl, individuelle behov eller læring for alle spillere.

Ifølge Logan et al. (2019) var der flere børn og unge i organiseret sport, som oplevede at blive råbt ad eller kaldt skældsord af deres træner. De mente at hvis dette sker, flyttes udøvernens fokus væk fra sporten og vil i stedet være imod at opnå trænerens anerkendelse. Ifølge SDT vil dette mindske følelsen af autonomi og kompetence og derved underminere den indre motivation (se teoretisk udfoldelse 4). Dette understøtter problematikken ift. elitekulturen, som opleves i fodboldforeningen og underbygger Fies oplevelser, hvor manglede tro på hendes fremtid fra træneren har ført til, at hun overvejer at skifte forening (7.2.3). Dette peger på en kortsigtet resultatorienteret tilgang, hvilket ifølge Nielsen & DBU Sjælland (2019) vil være med til at skabe lavere trivsel og øgning af frafald.

Dette står i kontrast til informanterne, som spiller håndbold på breddeniveau, som beskriver deres træner som et essentielt motiv for deres lyst til at komme til træning (jf. 7.2.3). Denne trænerpraksis afspejler breddeidrættens værdier, om at idræt skal danne sociale fællesskaber med fokus på at have det sjovt (jf. 6.3.1). Anerkendelsen er her ikke nødvendigvis kun knyttet til det sportslige niveau, men også til det sociale.

Anerkendelse fremstår som et grundlæggende element for at fremme de unge pigers engagement, hvilket er i overensstemmelse med (Andersen et al., 2023). Dette er både for bredde, men også i elitemiljøet, hvor det kan være vanskeligt at balancere mellem pigernes trivsel og præstation. Derfor argumenterer vi for at en mere bevidst trænerpraksis med anerkendelse, støtte og gode relationer, synes at styrke de unge pigers oplevelse af motivation. Idrættens Analyseinstitut understøtter, at for Generation Z har anerkendelse en positiv indvirkning på spillernes motivation for at fortsætte i sporten (Hoffman, 2020).

Dette stiller spørgsmål til om elitemiljøet med fordel kunne inkludere perspektiver fra bredden, da der argumenteres for, at behovet for anerkendelse og trivsel er en forudsætning for en langsigtet fastholdelse og et stærkt engagement for de unge piger.

8.3.3 Komplexiteten i trænerrollen

På baggrund af vores analyse fremstår trænerens rolle som en afgørende faktor for de unge pigers motivation for at deltage og engagere sig i en boldspilsforening. Gennem informanternes udsagn bliver det tydeligt, at trænerne skal besidde sportslige kompetencer, lige så vel som at de skal kunne møde pigerne relationelt. Pigerne efterspørger en træner, som er støttende, anerkendende og motiverende, samt at de oplever at lære noget. Dette billede af en træner understøttes af Bak (2024), som endvidere fremhæver, at træneren skal understøtte fællesskabet, være engageret, og en inspirerende og sjov person.

Komplexiteten i trænerrollen er stor og peger på at skulle kunne række langt ud over det sportslige aspekt, hvilket rejser vigtige spørgsmål om, hvilke kompetencer en træner skal besidde, og om det er realistisk, at en person rummer så mange funktioner? Hvis dette ikke lykkes, hvad vil konsekvensen så være for spillerne på holdet?

Østergaard & Jessen (2015) har undersøgt trænerens erfaring med trivselsarbejde og fundet, at trivsel ofte bliver koblet med pædagogisk arbejde, og at trænere ser det som ekstra arbejde oven i de timer, de allerede ligger i foreningen. Samtidig nævnte seks ud af ti bestyrelsesmedlemmer, at de i foreningen kan optimere på trivslen ved at klæde trænerne bedre på. Dette peger på, at nogle trænere

ser kompleksiteten af træneropgaven som en udfordring, og at det kan være svært at favne alle opgaver. Det kan diskuteres, om trænerne bør stå alene med opgaverne, eller om det skulle ses mere som en fælles opgave i foreningen.

Det kræver altså en stor menneskelig indsigt at være træner, både på elite- og breddeniveau og stiller i begge konteksterne forskellige krav til trænerens rolle. I breddemiljøet handler det om at skabe deltagelsesmuligheder for alle med fokus på god trivsel, relationsdannelse og et stærkt fællesskab, hvor man har det sjovt sammen. Samtidig er trænerne ofte frivillige i foreningen, og trænerens rolle har i højere grad et pædagogisk perspektiv. Dette afspejler vores data, hvor informanterne fra håndboldmiljøet beskriver at have et tæt forhold med træneren, hvor der er plads til private samtaler samt jokes (jf. 7.2.3.).

I modsætning hertil opleves der i elitemiljøet selektion af spillere, krav om at holdet skal præstere på et højt niveau, samt et organisatorisk pres fra både foreningen, bestyrelsen og forældre. Dette stemmer overens med vores informant Fies oplevelse af elitemiljøet med begrænset spilletid og en træner, som ikke tror på hendes udviklingspotentiale (jf. 7.2.3.). I eliteforeninger er trænere ofte månedslønnet med forventninger om at levere resultater. Dette kan vanskeliggøre trænerens opgave i at forene relationsdannelse og præstation. Der kan ud fra ovenstående argumenteres for, at trænerens menneskelige indsigt ikke kun bliver præget af egne ønsker for trænerpraksissen, men også strukturen i særligt elitemiljøer kan presse træneren til at nedprioritere de mere pædagogiske opgaver. Dette kan anses for at være problematisk, da disse aspekter motiverer de unge piger til at forblive i deres sport. Der kan dermed argumenteres for, at det er essentielt, at trænere er i stand til at se trivselsarbejde som en indlejret del af deres trænerpraksis, hvilket samtidig peger på, at elitemiljøet i nogle foreninger kan have behov for en kulturændring.

9.0 Konklusion

Dette speciale har undersøgt, hvad der motiverer piger i alderen 15-18 år til at deltage i en boldspilsforening, samt hvordan denne forståelse kan danne grundlag for udviklingen af principper, der understøtter deres engagement. Gennem en reflektiv tematisk analyse af interviews og observationer i tre boldspilsforeninger, to bredde foreninger og en elite forening, ses der både fælles motiver blandt de unge piger, men der er også motiver som er forskellige blandt de to.

Specialets fund viser, at de gennemgående motivationsfaktorer blandt de adspurgte piger var følelsen af fællesskab, en personlig interesse for sporten, samt ønsket om at tilegne sig nye færdigheder og fremme deres personlige udvikling og kompetencer. Deltagelse i cups fremstod endvidere som en væsentlig motivationsfaktor, idet sådanne aktiviteter styrker fællesskabet på holdet og de sociale relationer mellem pigerne. Relationer til trænere blev ligeledes tillagt stor betydning, særligt når træneren var en kvinde eller udviste forståelse for de udfordringer, der følger med at være ung pige. Desuden fremhævede informanterne muligheden for at drøfte personlige emner med træneren som betydningsfuld for deres trivsel og fastholdelse.

Konkurrenceaspektet blev kun identificeret som en motivationsfaktor blandt pigerne, der dyrker fodbold på eliteniveau. For pigerne, der spiller håndbold og basketball på breddeniveau, var det derimod centralt, at holdet var niveaumæssigt homogent. Derudover fandt vi at håndboldspillerne var motiveret af at have en stærk tilknytning til deres forening.

På baggrund af disse fund har vi udarbejdet tre principper, som kan anvendes af trænere, foreninger og konsulenter, som ønsker at styrke fastholdelsen og engagementet blandt de unge piger i boldspilsforeninger. Principperne tager udgangspunkt i de motiver som pigerne beskriver er vigtige for deres deltagelse, og kan dermed fungere som pejlemærker til hvordan man kan skabe rammer, der styrker deres motivation og dermed engagement og læring i foreningen. Nærværende speciale konkluderer derved at følgende tre principper er relevante hvis man ønsker at understøtte unge piger mellem 15-18 års engagement i en boldspilsforening:

1. At skabe personlig relevans og -udvikling
2. At skabe tilhørsforhold og sociale fællesskaber
3. At sikre anerkendende trænerpraksis

Slutteligt vil vi understrege at vores principper og fortolkninger i specialet er opstået i tråd med vores filosofisk hermeneutiske ståsted. Dette betyder at vores forståelse ikke kan anses som en objektiv sandhed, men derimod en fortolkning, som er udformet gennem vores egne forforståelser og fordomme. Disse udspringer fra personlige erfaringer med foreningslivet samt vores teoretiske ramme, og de unge pigers fortællinger. Vores konklusion er dermed kontekstafhængig i den forstand at den er præget af vores perspektiver, og skal derved forstås som en meningsfuld indsigt i unge pigers motivation for deltagelse i en boldspilsforening. I takt med vores undersøgelse, har vi på baggrund af vores fund udvidet vores forståelseshorisont og dannet os en ny forståelse af, hvad der motiverer unge piger i alderen 15-18 års deltagelse i en boldspilsforening (jf. 6.2.1). Denne nuancerede forståelse, har varieret mellem gruppemedlemmerne, hvor fundene for Pernille i særlig grad har bidraget til at udvide hendes forståelse af målgruppen og de kontekstuelle forhold, som har indflydelse på pigernes deltagelse i boldspilsforeningerne, særligt fordi hun ikke tidligere har været en del af en boldspilskultur. I kontrast hertil oplevede Sarah, som selv har en baggrund i en håndboldforening, at flere af fundene bekræftede hendes eksisterende forståelse, og dermed ikke i samme grad udfordrer hendes perspektiv. Dog har hun opnået en ny forståelse ift. bredde spillernes oplevelser med niveauforskelle, og de frustrationer som dette skaber.

10.0 Perspektivering

Nærværende speciale blev udarbejdet i samarbejde med DGI Nordjylland, og deres idrætskonsulent Cille Bundgaard Holst, og som led i dette projekt ønskede DGI ny viden omkring, hvad der motiverer pigerne til at være aktive ude i foreningerne. Specialet ses nyttigt for DGI Nordjylland i og med det bringer et indblik i de faktorer der motiverer unge piger i alderen 15-18 års deltagelse i boldspilsforeninger. DGI kan bruge denne viden i deres fremtidige arbejde med målgruppen, specielt i det kommende projekt som lige nu ruller ud i DGI Storkøbenhavn, DGI Nordjylland, DGI Vestjylland, DGI Sydvest og DGI Storstrømmen (DGI & Kjeldahl, 2025). Formålet er at pigerne ude i foreningerne ikke blot skal være medlemmer, men være aktive som enten trænere, ambassadører, event planner eller frivillig (DGI & Kjeldahl, 2025). Specialets fund underbygger projektets baggrund ved at påvise, at stærke fællesskaber og etableringen af meningsfulde relationer, både mellem de unge piger og i forholdet til træneren, udgør centrale motivationsfaktorer for deres deltagelse. Ligeledes bringer specialet viden til DGI Nordjylland om tre boldspilsforeninger i Nordjylland, og er brugbar til deres videre arbejde med foreningerne. De tre opstillede principper bringer nyttig viden som kan bruges af Cille i hendes samarbejde med foreningerne om at få flere piger til ikke blot at være en del af foreninger, men til at engagere sig f.eks. som træner eller frivillig.

10.1 Fremtidig forskning

Fremadrettet kunne det være relevant at afprøve principperne i praksis og undersøge deres virkning over tid. Dette vil kunne styrke både forsknings- og praksisfeltets viden om, hvordan unge bedst fastholdes og engageres i foreningslivet.

Ligeledes kunne det være interessant at undersøge andre typer forening. I nærværende speciale blev kun boldspilsforeninger inkluderet, hvor det kunne være interessant at se hvad der motiverer unge piger i andre typer idrætsforening, f.eks. foreninger der indeholder individuelle sportsgrene. Dette kunne give DGI eller andre aktører som arbejder med netop denne målgruppe en endnu større forståelse for målgruppen.

Litteraturliste

Aalborg Universitetsbibliotek. (2024a, Oct 23). *Databaser*. https://kdbk-aub.primo.exlibrisgroup.com/discovery/dbsearch?query=contains,dbcategory,&tab=jsearch_slo&sortby=title&vid=45KBDK_AUB:AUB&lang=da&offset=0&databases=category,Sports%20science

Aalborg Universitetsbibliotek. (2024b, Oct 23). *Informationssøgning - Systematisk litteratursøgning*.
<https://www.aub.aau.dk/studerende/informationssogning/informationssogning#6.%09evalu%C3%A9r-din-s%C3%B8gning>

Ahrensberg, H., Toftager, M., Nørgaard, S., & Petersen, C. B. (2022a). *Fysisk aktivitet for voksne (18-64 år)*

Viden om sundhed og forebyggelse. København S: Sundhedsstyrelsen. <https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2023/Fysisk-aktivitet/Fysisk-aktivitet-18-64-aar.ashx>

Ahrensberg, H., Toftager, M., & Petersen, C. B. (2022b). *Fysisk aktivitet*

for børn og unge (5-17 år) - Viden om sundhed og forebyggelse. København S:

Sundhedsstyrelsen. <https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2023/Fysisk-aktivitet/Fysisk-aktivitet-5-17-aar.ashx>

Andersen, L. N., Zachariassen Jepsen, N., & Møller, M. (2023). *Hvad er sjov? En*

interviewundersøgelse blandt unge svømmere og håndboldspillere i dansk foreningssport.

<https://portal.findresearcher.sdu.dk/da/publications/bafa91ad-b021-4f02-a218-bb688355cdf>

- Bak, C. H. (2024, 4. september). *Nyt studie opsummerer, hvad der fremmer trivslen blandt børn og unge i foreningslivet*. Idan. <https://www.idan.dk/nyheder/nyt-studie-opsummerer-hvad-der-fremmer-trivslen-blandt-boern-og-unge-i-foreningslivet/>
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *The American Psychologist*, 37(2), 122–147. 10.1037/0003-066X.37.2.122
- Bradshaw, E. L. (2023). Causes, Costs, and Caveats. *The Oxford Handbook of Self-Determination Theory*. Oxford University Press. 10.1093/oxfordhb/9780197600047.013.7
- Braun, V., & Clarke, V. (2022). Conceptuel and Design Thinking for Thematic Analysis. *Qualitative Psychology*, <https://doi.org/10.1037/qup0000196>
- Braun, V., & Clarke, V. (2017). Using thematic analysis in sport and exercise research. *Routledge Handbook of Qualitative Research in Sport and Exercise* (pp. 213–227). Routledge. 10.4324/9781315762012-26
- Breistøl, S., Clench-Aas, J., Van Roy, B., & Kjærsti Raanaas, R. (2017). Association Between Participating in Noncompetitive or Competitive Sports and Mental Health among Adolescents – a Norwegian Population-based Cross-sectional Study. *Scandinavian Journal of Child and Adolescent Psychiatry and Psychology*, 5(1), 28–38. 10.21307/sjcapp-2017-003
- Brinkmann, S., & Tanggaard, L. (2015). *Kvalitative meroder* (2.th ed.). Hans Reitzels Forlag.
- Bueskydning Danmark. (2023). En undersøgelse af motivation, fravalg og potentialer i bueskydning. https://bueskydningdanmark.dk/wp-content/uploads/2023/03/Rapport-Man-kan-vaere-lidt-daarlig-uden-at-det-er-farligt-rapport-til-Bueskydning-Danmark_feb2023.pdf

Carbonneau, N., Vallerand, R. J., & Lafrenière, M. K. (2012). Toward a Tripartite Model of Intrinsic Motivation. *Journal of Personality*, 80(5), 1147–1178. 10.1111/j.1467-6494.2011.00757.x

Cecchini Estrada, J., González González-Mesa, C., Llamedo, R., Sánchez Martínez, B., & Rodríguez Pérez, C. (2019). The impact of cooperative learning on peer relationships, intrinsic motivation and future intentions to do sport. *Psicothema*, 2(31), 163–169. 10.7334/psicothema2018.305

Center for ungdomsstudier, & DIF. (2018). *HVORFOR VÆLGER UNGE PIGER SPORTEN FRA?* <https://cur.nu/wp-content/uploads/pdf/hvorfor-vaelger-unge-piger-sporten-frawebopslag-1.pdf>

Danmarks statistik. (2025, Feb 21). *Idrætsorganisationernes medlemmer efter aktivitet, område, køn, alder og tid.* <https://www.statistikbanken.dk/IDRAKT01>.

Deci, E. L., & Ryan, R. (2017). *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness* (1st ed.). Guilford Press. 10.1521/978.14625/28806

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2014). Autonomy and Need Satisfaction in Close Relationships: Relationships Motivation Theory. *Human Motivation and Interpersonal Relationships* (pp. 53–73). Springer Netherlands. 10.1007/978-94-017-8542-6_3

DGI, & Kjeldahl, C. N. (2025, Mar 21). *Nyt projekt giver pigerne ansvar i idrætsforeninger: Når de handler, styrkes deres trivsel.* <https://www.dgi.dk/artikel/nyt-projekt-giver-pigerne-ansvar-i-idraetsforeninger-naar-de-handler-styrkes-deres-trivsel>.

Egholm, L. (2014). *Videnskabsteori - Perspektiver på organisationer og samfund* (1.udgave ed.).

Hans Reitzels Forlag.

Engell, Z., & Ibsen, B. (2020). *Foreningsudvikling i Holbæk Kommune: Succesfulde*

idrætsforeninger – voksende tilslutning af unge. Syddansk Universitet.

EVA. (2020). *Elementer i god undervisning*

En vidensopsamling med fokus på lærerens

almendidaktiske arbejde. Danmarks Evalueringsinstitut.

<https://eva.dk/udgivelser/2020/okt/elementer-i-god-undervisning>

Flyvbjerg, B. (1988). *Case studiet som forskningsmetode*. Aalborg Universitetscenter.

Foley, B. C., Owen, K. B., Bauman, A. E., Bellew, W., & Reece, L. J. (2021). Effects of the Active

Kids voucher program on children and adolescents' physical activity: a natural experiment

evaluating a state-wide intervention. *BMC Public Health*, 21(1), 22. 10.1186/s12889-020-

10060-5

Frühauf, A., Zenzmaier, J., & Kopp, M. (2020). Does Age Matter? A Qualitative Comparison of

Motives and Aspects of Risk in Adolescent and Adult Freeriders. *Journal of Sports Science &*

Medicine, 19(1), 112–120. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/32132834>

Fynbo, L., Rayce, S. B., Hoffmann, S. H., Thøstesen, A., Linander, C., Dam, A., & Tønnesen, S.

(2022). *Digitalt mediebrugs betydning for*

sociale relationer, fællesskaber og

stress blandt unge. København K: VIVE - Viden til velfærd. <https://www.sst.dk/>

</media/Udgivelser/2023/Digitalt-medieforbrug-blandt-unge/Digitalt-mediebrug-blandt-unge.ashx>

Gold, R. L. (1958). Roles in Sociological Field Observations. *Social Forces*, 36(3), 217–223.
10.2307/2573808

Hagger, M., & Chatzisarantis, N. (2007). *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport* (1st ed.). Human Kinetics.

Henriksen, K. (2015). Træneren som kulturel leder. *Talentudvikling i sport - Reflekterende organisationer, gode teams og stærke atleter*. Aalborg Universitetsforlag.

Hodge, K., & Sharp, L. (2016). Case studies. In B. Smith, & A. C. Sparks (Eds.), *ROUTLEDGE HANDBOOK OF QUALITATIVE RESEARCH IN SPORT AND EXERCISE* (pp. 62–74)

Hoffman, S. (2020). Anerkendelse er vigtigt for eliteatleter fra generation Z.

<https://www.idan.dk/nyheder/anerkendelse-er-vigtigt-for-eliteatleter-fra-generation-z/>

Howie, E. K., Daniels, B. T., & Guagliano, J. M. (2020). Promoting Physical Activity Through Youth Sports Programs: It's Social. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 14(1), 78–88.
10.1177/1559827618754842

Højbjerg, H. (2013). Hermeneutik. In L. Fuglsang, P. B. Olsen & K. Rasborg (Eds.), *Videnskabsteori i samfundsvidenskaberne - på tvært af fagkulturer og paradigmer* (pp. 289–324). Samfundslitteratur.

Ibáñez Román, J. E., Ekholm, O., Algren, M. H., Koyanagi, A., Stewart-Brown, S., Hall, E. E., Stubbs, B., Koushede, V., Thygesen, L. C., & Santini, Z. I. (2023). Mental wellbeing and

physical activity levels: A prospective cohort study. *Mental Health and Physical Activity*, 24, 100498. 10.1016/j.mhpa.2022.100498

Ives, J. C., Neese, K., Downs, N., Root, H., & Finnerty, T. (2020). The Effects of Competitive Orientation on Performance in Competition. *The Sport Journal*,
<https://www.proquest.com/docview/2369800402>

Jensen, C., & Trangbæk, E. (2024, Sep 30). *Eliteidræt*. Danmarks Nationalleksikon.
<https://lex.dk/eliteidr%C3%A6t>

Jensen, S., & Østergaard, S. (2018). Gode idrætsmiljøer for piger.

Kvale, S., & Brinkmann, S. (2015). *Interview - Det kvalitative forskningsinterview som håndværk* (3.th ed.). Hans Reitzels Forlag.

Linder, J. (2022, april 21). *Eksperter om unge pigers foreningsfrafald: Det kræver nye aktiviteter, mere fleksibilitet og en større samhørighed at vende botten*. Idrætsmonitor.
<https://idraetsmonitor.dk/nyheder/art8723696/Det-kr%C3%A6ver-nye-aktiviteter-mere-fleksibilitet-og-en-st%C3%B8rre-samh%C3%B8righed-at-vende-botten?shareToken=0mWWUvAA9ffA>

Logan, K., Cuff, S., LaBella, C. R., Brooks, M. A., Canty, G., Diamond, A. B., Hennrikus, W., Moffatt, K., Nemeth, B. A., Pengel, K. B., Peterson, A. R., & Stricker, P. R. (2019). Organized Sports for Children, Preadolescents, and Adolescents. *Pediatrics (Evanston)*, 143(6), 1. 10.1542/peds.2019-0997

Murray, P., Lord, R., & Lorimer, R. (2018). The influence of gender on perceptions of coaches' relationships with their athletes: A novel video-based methodology. *The Sport Journal*, <https://www.proquest.com/docview/2114672195>

Nielsen, G., & DBU Sjælland. (2019). Det motiverende fodboldmiljø for unge.

Ottosen, M. H., Andreasen, A. G., Dahl, K. M., Lausten, M., Rayce, S. B., & Tagmose, B. B. (2022). *Børn og unge i Danmark*. København K: VIVE - Viden til velfærd. <https://www.vive.dk/media/pure/0xgg53xk/14872861>

Petersen, A. (2016). *Præstationssamfundet*. Hans Reitzels Forlag.

Ravn, I. (2021). *Selvbestemmelsesteorien*. Hans Reitzels Forlag.

Reece, L., Foley, B., Bellew, W., Owen, K., Cushway, D., Srinivasan, N., Hamdorf, P., & Bauman, A. (2021). Active Kids: evaluation protocol for a universal voucher program to increase children's participation in organised physical activity and sport. *Public Health Research & Practice*, 31(2)10.17061/phrp30122006

Saltofte, M. (2016). *Pædagogisk antropologi*. Hans Reitzels Forlag.

Schiefele, U. (2009). Situational and Individual Interest. *Handbook of Motivation at School* (pp. 211–236). Routledge.

Styrelsen for patientsikkerhed. (2025, Apr 4). *Informeret samtykke for børn og unge*. <https://stps.dk/sundhedsfaglig/ansvar-og-retningslinjer/patienters-retsstilling/informeret-samtykke/boern-og-unge>

- Toftgård, N. A., Eske, M., & Munch, A. H. (2024). Trivselsfremmende elementer for børn og unge i foreningsidrætten. <https://www.idan.dk/media/ry2n1ame/trivselsfremmende-elementer-litteraturstudie.pdf>
- Torpe, H., & Olive, R. (2017). Conducting observations in sport and exercise settings. In B. Smith, & A. C. Sparks (Eds.), *Routledge Handbook of Qualitative Research in Sport and Exercise* (pp. 146–160). Routledge. 10.4324/9781315762012-20
- Tracy, S. J. (2010). Qualitative Quality: Eight “Big-Tent” Criteria for Excellent Qualitative Research. *Qualitative Inquiry*, 16(10), 837–851. 10.1177/1077800410383121
- Trangbæk, E. (2024, Sep. 12). *Breddeidræt*. Danmarks Nationalleksikon. <https://lex.dk/breddeidr%C3%A6t>
- van der Roest, J., van der Werff, H., & Elmoose-Østerlund, K. (2017). *Involvement and commitment of members and volunteers in European sports clubs.: A comparison of the affiliation, voluntary work, social integration and characteristics of members and volunteers in sports clubs across ten European countries*. <https://dspace.library.uu.nl/handle/1874/372531>
- Wenger, E. (2004). *Praksisfællesskaber*. Hans Reitzels Forlag.
- Zelenović, M., Manić, M., Stamenković, A., Čaprić, I., & Božić, D. (2021). Barriers to physical activity in adolescents: A systematic review. *Turkish Journal of Kinesiology*, 7(1), 22–30. 10.31459/turkjin.840536
- Østergaard, S., & Jessen, N. D. (2015). ”De bedste redskaber er mennesker, der er til stede” - en undersøgelse af trivsel blandt 9-16-årige i idrætslivet. n, Center for Ungdomsstudier (CUR).

Formidlingsartikel

Af det følgende fremgår en formidlende artikel, da dette er et krav på Læring og forandringsprocesser. Artiklen er udarbejdet med udgangspunkt i specialet unge pigers motivation og engagement i boldspilsforeninger. Artiklen er målrettet vores samarbejdspartner DGI Nordjylland, herunder særligt konsulent Cille Bundgaard Holst, som er ansvarlig for et kommende projekt, hvortil DGI ønskede at nærværende speciale kunne bidrage med relevant viden om 15-18-årige pigers motivation for at deltage i en idrætsforening. Endvidere er artiklen baseret på de empiriske fund, som er udledt af specialet og ønsker derved at bidrage med brugbar viden til DGI

Hvordan sikrer vi fastholdelse af unge piger i boldspilsforeningerne?

I 2024 var der i DGI og DIF 11.017 foreninger og et samlet medlemstal på 2.484.217, hvilket er en fremgang på 2,1% fra 2023, og for kvinder ses der en fremgang på 3,4% på medlemstallet (Baagø-Rasmussen & Gottlieb, 2025). Dog ses det, at for unge piger mellem 13-18 år og 19-24 år sker der et fald i deres deltagelse i idrætsforeninger. Mellem de to aldersgrupper er der et fald fra 123.436 medlemmer til 62.147 medlemmer (Baagø-Rasmussen & Gottlieb, 2025). I denne periode af de unge pigers liv sker der mange nye ting i form af skoleskift, efterskoleophold, nye relationer, mange flytter hjemmefra mm. (Ottosen et al., 2022).

Vi ønskede i specialet at dykke ned i unge piger mellem 15-18 års motivation for deltagelse i boldspilsforeninger, og på baggrund af disse fund, udvikle principper, der understøtter pigernes engagement i foreningerne.

Vi finder det relevant for DGI at arbejde med denne målgruppe med formål om at øge tilknytningen til foreningen for de piger, som allerede er ude i idrætsforeningerne. Da man derved øger sandsynligheden for, at de ikke falder fra i løbet af de næste par år.



I det følgende vil vi derfor gennemgå de centrale fund i specialet, hvordan DGI kan anvende dette og derefter komme med anbefalinger til deres arbejde i praksis.

Præsentation af foreninger og de piger vi interviewede

Fodboldforening

- Jasmin 15 år, Fie 15 år og Maja 15 år
- Eliteniveau

Håndboldforening

- Isabella 18 år og Frederikke 17 år
- Breddeniveau

Basketballforening

- Aja 15 år og Agnes 17 år
- Breddeniveau

Vores fund

Vores speciale viste, at de unge pigers motivation for at deltage i en boldspilsforening spænder helt fra det personlige til det sociale og til de organisatoriske rammer. Fælles for alle motiverne var, at de havde en stor betydning for pigernes lyst til at deltage og særligt for deres deltagelse i den specifikke forening. Her præsenteres de mest centrale motivationsfaktorer:

Sporten som personlig interesse og et frirum

Interessen for deres sport er ofte startet gennem et familiemedlem eller en ven og er efterfølgende blevet en personlig interesse, som pigerne har en stor kærlighed til. De oplever sporten som et frirum, hvor de kan få et afbræk fra hverdagen.

Frederikke: "Jeg har altid elsket at spille det. Jeg har altid følt, at når jeg kom herved og spillede, så var det befriende. Hvis man har haft en dårlig dag, så ville det altid ende godt, fordi man har været hernede og spille." (bilag 4, l. 8-10).

Udvikling og konkurrence

Pigerne oplever, at deres motivation styrkes, når de mærker, at de udvikler sig - både sportsligt og personligt. For pigerne, som spiller på eliteniveau, var konkurrenceelementet i højere grad også en faktor, som blev nævnt.

Relationer og fællesskabet

Et af de vigtigste motiver for pigerne var at være en del af et stærkt fællesskab på holdet. Dette var afgørende for mange af pigernes lyst til at komme til træning, at de kunne have det sjovt sammen med holdkammeraterne. Her nævnte de cups som meget betydningsfulde for deres motivation, da det giver dem mulighed for at opbygge fællesskaber på disse ture.

Trænerens rolle og relation til pigerne

Pigernes relation til deres træner havde også en stor betydning for deres deltagelse. De motiveres af en træner, som er faglig og har en menneskelig forståelse. Flere nævner det som en positiv forskel, hvis træneren har en forståelse for deres liv uden for sporten og viser interesse for dem som person og ikke kun som spiller. Flere af pigerne nævner, at de derfor ser fordele ved at have en kvindelig træner.

Foreningens rolle

For elitepigerne var forening og de andre hold ikke vigtige at have et forhold til, da de deltager i foreningen for at spille deres sportsgren og ikke andet. For breddepigerne havde sammenholdet i foreningen en større betydning, og det bidrog til en følelse af tilhørsforhold.

Isabella: "Jeg tror, jeg synes, det er fedt det her med, at når du kommer ned i hallen, så kender du de mennesker, der er her. Altså man ved jo sådan, selvom man måske ikke er samme alder, så ved man jo, hvem hinanden er, og smiler og siger hej, selvom det jo ikke er dine venner. Der er nogle, der er langt ældre end jeg er, og nogle, der er langt yngre end jeg er, men du smiler til hinanden, og det her med sådan, at man er her jo alle sammen for at spille håndbold, og man har jo allesammen samme interesse, for ellers så ville man jo ikke være her. Det tror jeg, jeg

synes er fedt at komme ned til." (bilag 5, l. 381-387)

Forskelle mellem bredde og elite

I vores speciale fandt vi også forskelle mellem elite og bredde, hvilket er vigtigt at være bevidst om i arbejdet med målgruppen. For pigerne på breddeniveau gav de udtryk for, at det kunne være frustrerende, at der var meget niveauforskel på holdet, fordi der ikke er samme krav til niveau, som der f.eks. er på et elitehold.

Isabella: "Det tror jeg hele holdet ved, at det har været vores største udfordring i år. At vi kun har haft ét hold. Så det vil sige, at på det hold er der plads til alle." (bilag 5, l. 329-330).

Et andet sted, hvor vi fandt en stor forskel, var pigernes tilknytning til den forening, de er medlem af. Elitepigerne var medlem i deres forening for én ting - nemlig at spille deres sportsgren. Modsat pigerne på breddeholdene som havde en tilknytning til foreningen og spillere på de andre hold.

Maja "Ja, det har 100 procent været for holdet. Jeg har ikke rigtig noget forhold til klubben." (bilag 7, l. 484).

Dette skal man have med i mente, når man arbejder med målgruppen inden for henholdsvis elite og bredde. Flere af pigerne på eliteholdet var faktisk usikre på, hvad en forening var, hvilket tydeligt indikerer, at

deres forståelse for deres medlemskab kun knytter dem til deres eget hold.

Vores tre principper

Ud fra de fund, som er præsenteret ovenfor, udviklede vi tre principper, som man burde tage i betragtning i arbejdet med denne målgruppe.

1. Skab personlig relevans og udvikling for pigerne
2. Skab tilhørsforhold og sociale fællesskaber
3. Sikre en anerkendende trænerpraksis

Hvad kan man lære af det?

Motivation er ikke noget, de unge piger bare har, men noget som skal skabes i mødet med foreningen. Pigerne deltagelse har foreningen altså en mulighed for at påvirke ved at skabe meningsfulde rammer og fællesskaber. Her er særligt trænerens rolle vigtig, da det i den daglige træning og gang i foreningen er dem, som er den nærmeste ”voksne”. Trænerens rolle rækker ud over det idrætsfaglige. Det er vigtigt at have en træner, som formår at skabe et trygt miljø, er lyttende og interesseret i pigerne som hele mennesker. Hvis foreningerne skal lykkes med at styrke de unges engagement og fastholde dette, skal de prioritere trænere, som både har idrætsfaglige og relationelle kompetencer.

DGI kan med fordel indtænke følgende læreprocesser, da de er med til at styrke de unges engagement og dermed også fastholde dem i foreningerne.

- **Personlig udvikling** - de unge piger skal opleve at lære noget nyt og at blive bedre.
- **Social læring** - de unge piger skal lære at være en del af et fællesskab, hvor de tager ansvar.
- **Kulturel læring** - de unge piger skal gennem deltagelse lære at være en del af foreningskulturen og opleve fælles identitet.
- **Selv/medbestemmelse** - de unge piger skal opleve at have en stemme, som har værdi, de skal være med til at meningsforhandle, på holdet og i foreningen.

Hvad kan DGI gøre i samarbejde med foreningerne?

I det følgende vil vi komme med fire områder, hvor DGI kunne gøre noget for at understøtte foreningen i deres arbejde med at fastholde de unge piger. Det skal dog nævnes, at foreningens ressourcer, rammer og værdier altid er vigtigt at have en dialog omkring, da de tiltag, som sættes i værk, også gerne skulle lykkedes.

Klæd trænere godt på til trivselsarbejde

- Tilbyd kurser og workshops om mentaltræning, motivation og trivsel
- Spred viden om betydningen af relationsdannelse
- Udstyr trænerne med redskaber til at skabe relationer i form af øvelser, samtalekort mm.

Giv pigerne medbestemmelse og indflydelse

- Udvikle ungdomsbestyrelser eller udvalg
- Involvere de unge i planlægning af arrangementer (cups, foreningsaftener, events, sociale medier)
- Udstyr trænerne med guides til, hvordan de faciliterer medbestemmelse på holdene

Skab tilknytning til hele foreningen

- Øge frivillighed f.eks. som hjælpetrænere

- Udvikle idekatalog til fælles aktiviteter på tværs af foreningen

Rette fokus på kvindelige rollemodeller

- Fokuser på allerede gode rollemodeller i foreningen og brug dem til at inspirere unge piger
- Understøt fastholdelse og rekruttering af kvindelige nøglepersoner i foreningen

Litteraturliste

Baagø-Rasmussen, T., & Gottlieb. (2025). *Idrætten i Tal 2024 – status på foreningsidrætten i Danmark*. Brøndby: Danmarks Idrætsforbund.

Ottosen, M. H., Andreasen, A. G., Dahl, K. M., Lausten, M., Rayce, S. B., & Tagmose, B. B. (2022). *Børn og unge i Danmark*. København K: VIVE - Viden til velfærd.

<https://www.vive.dk/media/pure/0xgg53xk/14872861>