

**Peter Elsborg, Peter Bentsen,
Johan Wikman & Glen Nielsen**



Det gode idrætsmiljø for unge

**Handouts til seminar i idrættens hus d. 15 september 2021
Resume af et forskningsprojekt om frafald**

HVAD VED VI?

Vi ved faktisk meget lidt om, hvad der gør, at mange unge falder fra inden for idrættens verden. I dette forskningsprojekt, som er et af verdens største af sin slags, har flere tusind unge idrætsudøvere og for første gang fra flere idrætsgrene – Unge udøvere fra DBU Sjælland, Dansk Skøjte Union, Dansk Basketball Forbund, Dansk Håndboldforbund og GymDanmark – har svaret på validerede spørgsmål, som måler idrætsspecifik trivsel og motivation, samt aspekter ved holdets miljø. Dernæst er disse forholds betydning for fortsat idrætsdeltagelse den følgende sæson undersøgt.

Undersøgelsens særlige styrke er, at den bygger på idræts- og motivationspsykologiske teorier, begreber og målinger, som over en lang årrække er udviklet, afprøvet og har vist sig at kunne forklare unges trivsel i og fortsættelse med idræt uden for Danmark. En anden styrke er, at projektet undersøger virkningen af faktorer i klub- og holdmiljøer, som allerede findes i varierende grad i idrætsforeninger.

Denne viden om, hvad der allerede virker i forhold til at skabe trivsel, motivation og fortsættelse kan give både pålidelige og anvendelige anbefalinger til idrætsforeningers og forbunds indsatser med at skabe trivsel og fortsat engagement blandt deres unge idrætsudøvere.

DETTE PROJEKT

Forskningsprojektet "Det gode idrætsmiljø for unge" er udført af forskere fra Københavns Universitet og Center for Klinisk Forskning og Forebyggelse Bispebjerg og Frederiksberg Hospital i samarbejde med idrætsforbundene. Forskningsprojektet er støttet af Kulturministeriet.

Resultaterne, som formidles i denne pjece, bygger på data fra 1981 unge fra gymnastik, basketball og håndbold. Forud for denne undersøgelse har vi udført lignende pilot-studier i Dansk Volleyball Forbund, DBU Sjælland og Dansk Skøjte Union, hvor vi finder lignende resultater.



Projektets samarbejdende specialforbund

HVAD VISER UNDERSØGELSEN?

Undersøgelserne viser, at unges fortsættelse med idræt afhænger af, i hvor høj grad idrætten er intrinsisk motiverende (dvs. at idrætten er en god oplevelse i sig selv – af lyst). Identificeret regulering (at de unge vil idrætten, fordi de oplever at få noget ud af dem som de selv synes er vigtigt for dem) er også en drivkraft som skaber fortsættelse. De mere ydre motivationsformer "*introjiceret regulering*" (følelse af forpligtelse, normer og dårlig samvittighed) og "*ekstern regulering*" (fordi man føler sig presset og skal gøre det) skaber derimod frafald.

Dette mønster er meget tydeligt og passer overordnet overens med den internationale forskning om, hvilke typer motivation der afgør fortsættelse med idræt. Det er dog interessant, at de beskrevne sammenhænge viser sig at være ens for både elite -og breddeniveau og ens for de forskellige idrætter (boldspil og gymnastik).

Undersøgelsen peger også på at motivation betyder lidt mere for fortsættelse med idrætten end for fortsættelse i klubben.

HVAD SKABER DEN INDRE MOTIVATION?

Det næste vigtige spørgsmål, som undersøges, er hvad der så skaber den intrinsiske motivation for idræt, som er så afgørende for fortsættelse. Her viser det sig, at for alle tre idrætter og for både bredde og elite er det afgørende for de unges motivation og fortsættelse til idræt, at de får tilfredsstillt deres behov for at opleve samhørighed/tilhør, mestring/kunnen og medbestemmelse/autonomi, når de dyrker idræt. Hvorimod de modsatte oplevelser – altså oplevelser af at fejle, være ekskluderet og kontrolleret – skaber kontrolleret motivation og frafald. Alle tre oplevelser har stort set lige stor betydning blandt de unge i denne undersøgelse.

Tidligere undersøgelser har peget på, at tilfredsstillelsen af behovet for samhørighed ikke er så afgørende for motivation og engagement i idræt. I vores undersøgelse har tilfredsstillelsen af dette behov dog lige så stor betydning som oplevelse af mestring og autonomi. Vi er endnu ikke sikre på, om dette skyldes, at vi undersøger tre holdidrætter, eller at vi måler tilfredsstillelsen af de basale behov i idræt med et bedre måleredskab end mange af de tidligere studier. Det bliver vi klogere på om et år, når vi får inkluderet de mere individuelle idrætter badminton og svømning i undersøgelsen.

HVAD KENDETEGNER GODE MILJØER?

Et sidste vigtigt spørgsmål, som adresseres, er så, hvordan man i idrætten skaber sådanne motiverende oplevelser af samhørighed, mestring og selvbestemmelse blandt unge, når de dyrker idræt. Dette er et svært og ganske nyt spørgsmål. Man ved, at disse oplevelser i høj grad afhænger af det sociale miljø, og at trænere spiller en afgørende rolle for, det sociale miljø i idræt.

Derfor har vi undersøgt betydningen af fem aspekter, som er vigtige kendetegn for det trænerskabte sociale miljø i idræt. Disse er, i hvor høj grad træneren lægger fokus på *mestring/opgaveløsning* eller på resultater som succeskriterie og i hvor høj grad træneren giver autonomistøtte eller er kontrollerende og i hvor høj grad træneren giver social støtte. Mestringsfokus, autonomi støtte og social støtte har vist sig i forskningen at fremme trivsel og motivation i idræt og kaldes derfor *empowering coaching*. På dansk kunne man kalde det trivselsfremmende og motiverende træneradfærd. Ensidigt resultatfokus og kontrollerende træneradfærd er i forskningen blevet knyttet til mistrivsel, demotivation og frafald og kaldes *dis-empowering coaching*.

I vores data viser det sig, at graden af *empowering coaching/trivselsfremmede træneradfærd* fremmer de unges oplevelser af samhørighed, mestring og selvbestemmelse og dermed deres *intrinsiske motivation* for idræt og sandsynligheden for at de fortsætter i såvel klub som i idrætten. Mens *disempowering træneradfærd* i form af resultatfokus og kontrollerende adfærd overfor de unge betyder, at de unge i mindre grad oplever samvær, mestring og medbestemmelse til idræt, bliver mindre *intrinsisk motiverede* og oftere falder fra sæsonen efter.

Det viser sig, at disse sammenhænge i lige høj grad gør sig gældende for elite og bredde, og heller ikke er forskellig for de tre forskellige idrætter vi har undersøgt. Det er yderligere interessant, at det trænerskabte miljø har større betydning for, om de unge skifter klub, end om de stopper helt med idrætten.

Sammenholdt med den beskrevne betydning af motivation viser sig det interessante mønster, at nok er det trænerskabte miljø afgørende for de unges motivation, men en del af motivationen stammer også fra tidligere erfaringer med selve idrætten (jf. de hierarkiske grundlag for motivation). Med andre ord viser undersøgelsen at, i et *disempowering/trivselshæmmende idrætsmiljø* prøver nogle unge først at skifte klub, inden de helt stopper med idrætten.

KORT FORTALT

På tværs af idrætsgrene findes en positiv årsagskæde

Jo mere træneradfærden er empowering (dvs. mestringsfokuseret samt socialt og autonomi støttende)



Jo mere oplever deltagerne samhørighed, mestring og autonomi



Dette øger de unges indre motivation (glæde og lyst til idrætten) og andelen, der forsætter

Og en negativ årsagskæde

Jo mere træneradfærden er disempowering (resultatfokuseret og kontrollerende)



Jo lavere grad af samhørighed, mestring og autonomi og indre motivation og



Jo højere frafald næste sæson



HVORDAN GØR MAN?

Trænere der de skaber gode idrætsmiljøer...

Er **opgave -og udviklingsorienteret** ved at,

- ✓ Opfordre spillerne til at prøve nye færdigheder
- ✓ Sørge for at spillerne føler sig succesfulde, når de forbedrer sig
- ✓ Anerkende spillere som gør en indsats/virkelig prøver
- ✓ Sørge for at alle spillere bidrager med noget vigtigt
- ✓ Opmuntre spillere til at hjælpe hinanden med at lære

Er **autonomistøttende** ved at,

- ✓ Give spillerne valgmuligheder
- ✓ Svare grundigt og omsorgsfuldt på spillernes spørgsmål
- ✓ Forklare hvorfor man gør ting
- ✓ Udtrykke at det er vigtigt, at man deltager fordi man kan lide det

Støtter **samhørighed og fællesskab** ved at,

- ✓ Vise omsorg og interesse for sine spillere
- ✓ Interesserer sig og sætter pris på spillerne som mennesker
- ✓ Lytte åbent og ikke dømmende til spillernes oplevelser og meninger

HVAD SKAL MAN IKKE GØRE?

Træneradfærd, der skaber frafald,

Er **kontrollerende** ved at

- ✗ Være mindre venlig over for spillere, som han/hun er uenige med
- ✗ Være mindre støttende over for spillere, der fejler
- ✗ Råbe ad spillere foran andre for at få dem til at gøre ting
- ✗ True med straf for at holde styr på spillerne under træning

Er **ensidigt resultatfokuseret** ved at,

- ✗ Udskifte spillere, når de begår fejl
- ✗ Give mest opmærksomhed til de bedste spillere
- ✗ Råbe negativt ad spillere (skælder ud) når de laver fejl
- ✗ Have tydelige favoritspillere
- ✗ Kun rose de spillere som var bedst under kamp
- ✗ Mene kun, at de bedste spillere skal med til kamp og stævne
- ✗ Favorisere nogle spillere mere end andre



REGION  Frederiksberg
Hospital

 **Kultur**
MINISTERIET