

# MAN VIL JO BARE GØRE DET BEDSTE, MAN KAN, ALLE DE STEDER, MAN KAN!

ET NOTAT OM PIGER, SPORT OG UNGDOMSLIV I EN  
PRÆSTATIONSKULTUR – EN DEL AF PROJEKTET GODE  
IDRÆTSMILJØER FOR PIGER.

NORDEA  
FONDEN

# INDHOLD

---

INTRODUKTION TIL NOTATET .....	2
IDRÆT ER BLOT ÉN BLANDT MANGE ARENAER I PIGERNES LIV.....	9
PERSPEKTIVER PÅ HVERDAGSLIVET .....	9
FORÆLDRENE ER PÅ BANEN – OG ISÆR PÅ KØREBANEN .....	27
PERSPEKTIVER PÅ DE "VOKSNE" I UDØVERNES LIV.....	27
PIGERNES UDSAGN OM SIG SELV .....	34
OM PERFEKTIONISME, SELVKRITIK OG ROBUSTHED.....	34
OPLEVELSER AF FORVENTNINGER.....	42
APPENDIKS.....	53
Man går til noget med nogen .....	53
- perspektiver på sporten!.....	53
APPENDIKS.....	61
Trivsel generelt, i skolen og i sporten.....	61
APPENDIKS.....	62
"Alle vil have alle døre åbne".....	62
- om fremtid og drømme.....	62
APPENDIKS.....	66
"Det er 'all in' eller ingenting!" .....	66
- perspektiver på pigers fravalg af sporten .....	66
AFRUNDING .....	69
LITTERATURLISTE .....	70

Foto: Per Fløng, [www.perflong.dk](http://www.perflong.dk) / Layout: Lise Kissmeyer

# INTRODUKTION TIL NOTATET

---

## ***Citius, Altius, Fortius* – også, eller især, i det 21. århundredes præstationskultur**

Vi kender det fra konkurrencesporten: *Citius, Altius, Fortius*. Det olympiske motto om at præstationerne skal være hurtigere, højere og stærkere. Men disse tre ord er ikke længere kun det, man efterstræber i konkurrencesporten og De Olympiske Lege. Disse tre ord kunne lige så vel være en beskrivelse af de tendenser, vi ser i det 21. århundredes præstationskultur, hvor det i høj grad handler om for den enkelte at gøre ting hurtigere og bedre – end sig selv og andre.

De krav om kontinuerlig optimering, som udgør det grundlæggende DNA i en præstationskultur, omfatter både drenge og piger. Det er dog også vigtigt at være opmærksom på, at der til præstationskulturen ser ud til at være knyttet en række specifikke pigeproblematikker. Hvor drenge i højere grad repræsenterer en mere selektiv strategi i forhold til at kunne håndtere præstationskulturen, som kan forstås således, at der blandt drengene f.eks. prioriteres specifikke arenaer eller fag, gælder det i højere grad for pigerne om at være "perfekte" til det hele.



I bogen "Præstationsfælden – overlevelsesguide for præstationsprinsesser" beskrives, hvordan unge kvinder og piger tidligere og tidligere udvikler en mentalitet om, at de skal være dygtige til det hele. Gennemgående i kvinders præstationsmentalitet er perfektionisme, behov for kontrol og en såkaldt præstationstvang, og en konsekvens af dette er, at stressen

efterhånden rykker længere ned i alder (Rose & Perski, 2010). I andre studier peges der på, at pigekulturen er kendetegnet ved, at *"piger har højere forventninger til sig selv end drenge"*, at piger er *"mere kritiske over for deres arbejde og vil gøre det bedre, end de egentlig kan"* og *"at det perfekte er blevet det normale"* (Juul & Østergaard, 2016).

En afledt konsekvens af denne udvikling er, at pigernes oplevelse af "generel trivsel" er under pres (Ottosen m.fl., 2014), hvilket er eksemplificeret ved, at andelen af 15-årige piger, der i den såkaldte "Skolebørns-undersøgelse 2014" angiver at have "høj livstilfredshed", er gået fra 30 pct. til 19 pct. i perioden 2002 til 2014 (Due m.fl., 2015).

Når man ser på pigernes "program", kan man måske godt forstå, at de virker lidt pressede: lektier, afleveringer, fritidsjob, fitnesscenter, tid til venner, veninder og familie, shopping, cafébesøg, biografbesøg, de nyeste afsnit af "SKAM" eller "Orange Is the New Black" på Netflix, mens de også skal holde sig opdaterede på diverse 'daily blogs' og YouTube-kanaler, Facebook, Instagram og hvad der ellers kan findes på de sociale medier, som er med til at definere i hvor høj grad, de er til stede og tilgængelige.



Det kan virke som en karikatur – det er det ikke! Sådan ser hverdagen ud for mange unge piger, der går i udskolingen i folkeskolen eller på gymnasiet. Ved siden af disse, så at sige normale, ungdomsaktiviteter, der hører fritiden til, er sport også en fast del af de fritidsaktiviteter, der fylder i hverdagen – og heldigvis for det, fristes man til at tænke! For i sporten har pigerne det mentale frirum fra hverdagen, som kan give rum og overskud til at håndtere skolen og de øvrige aktiviteter, der fylder i hverdagen. Men er det nu også tilfældet, når vi har erfaret, hvordan nogle unge piger vil det hele og har en mentalitet omkring, at alting skal gøres 100 pct., for ellers er det ikke godt nok?

## Sport – endnu en præstationsarena eller et mentalt frikvarter?

### - en introduktion til et notat

Vi kan ikke komme uden om, at sport handler om at præstere. Det er sjovt – men det er ikke *for* sjov. Det handler om udvikling, om at vinde og om at præstere sit bedste! Og med perfektion som en fundamental tilgang til måden, du møder en opgave eller udfordring på, kan sporten da forblive en arena for 'sjov og mentale pauser fra hverdagen', eller er den, sammen med skolen, endnu en såkaldt præstationsarena, som disse unge piger er en del af?

Hvilken betydning har sportsarenaen for unge piger, og hvor meget fylder sporten i praksis ved siden af de øvrige ungdomsaktiviteter, der formodes også at have en plads i hverdagen blandt de unge piger? Hvilke faktorer er på spil, når man fravælger den organiserede sport – er det sporten i sig selv, træneren - eller det helt andre ting, der er på spil, når det, som har fyldt meget, "pludselig" vælges fra?

Dette er nogle af de tematikker, vi ønsker at afsøge i dette notat, som baserer sig på 754 besvarelser fra en spørgeskemaundersøgelse, vi har foretaget blandt udøvere fra 80 forskellige idrætsforeninger rundt omkring i landet fordelt på de 10 sportsgrene, som sammen med DIF er med i projektet "Gode Idrætsmiljøer for piger". Mere konkret er der tale om piger, der er engageret i følgende aktiviteter: fodbold, håndbold, svømning, volleyball, gymnastik, kajak, badminton, cheerleading, taekwondo og atletik.



En central del af projektet "Gode idrætsmiljøer for piger" er, at vi gerne vil kvalificere den viden, vi allerede har omkring temaet "Piger og sport i foreningslivet" – herunder specielt hvorfor piger i højere grad end drenge fravælger foreningsidrætten. Én af de måder, vi forsøger at komme "helt ind i sindet" på sportspigerne, er gennem to år at følge 20 piger fra

20 forskellige idrætsmiljøer – to fra hver af de 10 idrætsgrene. Dvs. to fodboldpiger, to atletikpiger, to svømmepiger osv.

Disse 20 piger – som i notatet omtales som informanterne - er blevet interviewet med afsæt i spørgeskemaet og bidrager således med kvalitativt data (perspektiver) til de resultater, som

survey-undersøgelsen har givet. På den måde giver de 20 deltagende piger/informanter en stemme til de 'sportspiger', vi har rundt omkring i landet, hvad enten man spiller fodbold to gange om ugen med sine bedste veninder eller svømmer 26 timer om ugen og drømmer om OL i 2020.

### **Mere konkret har vi fået et indblik i følgende pigers hverdagsliv...**

2 ud af 3 piger (65,1 pct.) i spørgeskemaundersøgelsen er 15-16 år. Her er altså tale om piger, der er i en fase af deres liv, hvor de går fra folkeskolen til ungdomsuddannelserne - se tabel 1:

	<b>Procent</b>
<b>14 år eller yngre</b>	14,6
<b>15 år</b>	34,2
<b>16 år</b>	30,9
<b>17 år</b>	12,6
<b>18 år</b>	4,2
<b>19 år</b>	2,3
<b>20 år</b>	0,7
<b>21 år eller ældre</b>	0,5
<b>Total</b>	100

*Tabel 1: Alder i procent.*

Aldersfordelingen afspejles naturligt i hvilken klasse, pigerne i undersøgelsen aktuelt går i – se tabel 2:

	<b>Procent</b>
<b>7. klasse (eller under) til 8. klasse</b>	14,5
<b>9.- 10. klasse</b>	45,5
<b>1.g</b>	23,3
<b>2.g</b>	8,8
<b>3.g</b>	3,7
<b>Øvrige</b>	2,7
<b>Total</b>	100

*Tabel 2: Klasse i procent.*

1 ud af 3 respondenter (35,8 pct.) er aktuelt i gang med en ungdomsuddannelse – i praksis en gymnasial uddannelse, mens 45,5 pct. står over for at skulle vælge mellem at starte på en ungdomsuddannelse eller tage et år på efterskole eller i almindelig 10. klasse. Denne fordeling er "intenderet" forstået på den måde, at en central pointe i projektet er, at vi følger pigerne i overgangen fra folkeskolen til ungdomsuddannelse med henblik på at afdække, hvad det betyder i forhold til deres deltagelse i det organiserede idrætsliv.

Såkaldte 'sportsklasser', hvor der tages hensyn til, at eleverne bruger meget af deres tid på at dyrke sport, vinder stadig mere indpas, og blandt pigerne er det 43,8 pct., der har valgt at benytte sig af denne mulighed – se tabel 3:

	<b>Procent</b>
<b>Nej</b>	56,2
<b>Ja, Team Danmark</b>	17,4
<b>Ja, idrætsklasse (kommunal ordning)</b>	26,4
<b>Total</b>	100

*Tabel 3: Er du tilknyttet en skoleordning relateret til din idræt?*

Pigerne i spørgeskemaundersøgelsen har selv skulle angive, hvorvidt de betegner sig selv som henholdsvis bredde- eller eliteudøvere, og fordelingen ser ud som følger:

	<b>Procent</b>
<b>Elite</b>	72,8
<b>Bredde</b>	27,2
<b>Total</b>	100

*Tabel 4: Er du elite- eller breddeudøver?*

Spørgeskemaet er sendt ud til både bredde- og eliteidrætsmiljøer i samarbejde med de respektive forbund, der har et kendskab til miljøerne. Når vi ser på disse tal, er der en skævvridning, hvor knap 3 ud af 4 piger (72,8 pct.) vurderer om sig selv, at de er eliteidrætsudøvere. Er tallene udtryk for pigernes manglende realitetssans i forhold til, om man rent faktisk kan/bør betragtes som eliteudøver, eller er det snarere udtryk for, at "breddepigeungdomsidræt" reelt er under pres – og svaret så er "både-og"? Man spiller næppe elitefodbold, hvis man spiller fodbold U16-Øst 2-rækken og træner to gange om ugen. For en gruppe indgår "elite" måske mere som en del af den fortælling, de gerne vil fortælle om sig selv, uden at det nødvendigvis afspejler virkeligheden. Inden for især de meget træningsintensive idrætter er breddeungdomsidrætten nærmest ikkeeksisterende. Her kan f.eks. nævnes kano & kajak, svømning og idrætsgymnastik, hvor du enten er "elite" eller "ingenting" forstået på den måde, at der ikke er så mange andre tilbud end at dyrke den pågældende idræt på elite eller sub-eliteniveau.

### **Temaer, der vil blive berørt i notatet**

Hverdagslivet, pigernes syn på sig selv, oplevelser af forventninger, tanker om fremtiden, trivsel, motiver for at dyrke sport og betydningen af voksne i ens liv er nogle af de tematikker, som der vil være fokus på.

### **Er det en ungdoms- eller kønsproblematik?**

Det kan vi næppe give et fyldestgørende svar på, men for at nuancere debatten har vi foretaget en komparativ analyse af henholdsvis piger og drenge i svømning og fodbold. Løbende i notatet vil der blive refereret til nogle af de forskelle, vi har iagttaget, samt



understreget nogle af de mange ligheder, som også gør sig gældende f.eks. i forhold til motivation for at dyrke sport, hvor "topscoreren" for såvel drenge som piger eksempelvis er, at de gerne vil udvikle sig og blive bedre!

### **Hvorfor et notat og ikke en rapport**

Primært fordi der er tale om 'Work in progress'. Undersøgelsen, feltstudier og interviews har medvirket til at generere meget ny viden, som vi ikke er færdige med at bearbejde, men som vi gerne vil have kvalificeret gennem en dialog med eksperter, praktikere m.v. i løbet af maj og juni måned '17. Denne proces skulle gerne medvirke til, at vi kan blive skarpere på, hvad der er vigtigt at tage med i den "Bliv klogere på piger-håndbog" til dig, som f.eks. træner piger, hvilket vi vil gøre i samarbejde med DIF til udgivelse i efteråret 2017.

At det "kun" er et notat betyder bl.a.:

- At nogle af temaerne er belyst i, hvad vi har kaldt et "appendiks": nogle få sider med de vigtigste pointer, men uden en større analyse af og videre refleksion over disse centrale pointer
- At vi har valgt at skåne læseren for alt for mange referencer til andre publikationer, undersøgelser m.v.
- At vi ikke har brugt en masse tid på fancy layout og billeder
- At vi ikke får sagt tak til alle dem, der skal siges tak til...!

Vi tænker dog, at på trods af disse 'mangler' bidrager notatet til ny viden omkring tematikken piger, sport og ungdomsliv i en præstationskultur, og vi ser frem til såvel at præsentere som diskutere indholdet de kommende måneder.

Frederiksberg, maj 2017

Stephanie Jensen & Søren Østergaard

Center for Ungdomsstudier

# IDRÆT ER BLOT ÉN BLANDT MANGE ARENAER I PIGERNES LIV

## PERSPEKTIVER PÅ HVERDAGSLIVET

---

Træning, afleveringer, stævne, lektier, fritidsarbejde, afslapning, veninder – der er mange bolde i luften, og der skal en del planlægning til, før tingene går op i en højere enhed! I dette afsnit vil vi forsøge at give et indblik i de unge pigers hverdagsliv, hvor idræt blot er én blandt mange arenaer. Hvor meget fylder forskellige aktiviteter fra ungdomslivet som fester, tid til veninder, afslapning, TV/serier osv.? Hvor meget fylder skolen? Og hvor meget fylder sporten gjort op i træningstimer og mængden af kampe eller stævner på en uge?

Ud over at tegne et generelt billede af, hvordan hverdagen ser ud for de unge sportspiger mellem 14 og 21 år, vil vi også forsøge at tegne et billede af, hvad der fylder i hverdagen for en 'breddepige' sammenlignet med en 'elitepige', og hvad der fylder for en folkeskolepige sammenlignet med en gymnasiepige. Hvor stor er forskellen på det antal timer, der bliver brugt på lektier og afleveringer? Hvor meget tid har pigerne egentlig til at være sammen med veninderne, når de går i folkeskole sammenlignet med gymnasiet?

I praksis er det at få idræt til at hænge sammen med resten af deres liv et ret kompliceret puslespil, hvor kompleksiteten stiger i takt med, at pigerne bliver ældre. Hvis det skal fungere, kræver det tydelige prioriteringer i hverdagen. Hvilke overvejelser gør de sig omkring det at prioritere i hverdagen – og hvad er det, der gør, at en del på et tidspunkt vælger idrætten fra? Den tematik vil der blive sat fokus på i sidste del af afsnittet.

### Hvor meget fylder idrætten i hverdagen?

Vi har allerede stiftet bekendtskab med hvilke tendenser, der er dominerende i det 21. århundredes præstationsamfund, hvor en af de centrale pointer er hele tiden at dygtiggøre sig. Denne præstationskultur er ikke blot isoleret til "det civile liv", men afspejler sig også i idrætten, hvor der er en tendens i retning af, at ungdomsidræt er blevet mere professionalise-

ret med flere træningstimer, øget antal kampe og turneringer, højere krav til deltagelse og tidligere specialisering (Christensen & Sørensen, 2009). For at opnå resultater kræves mere og mere dedikation til sporten, hvilket efterlader lidt tid tilbage til øvrige dele af ungdomslivet uden for sporten (Aquilina, 2013). I det følgende afsnit vil vi søge at få et indblik i, hvor meget sporten egentlig fylder i de unge sportspigers hverdag.

Nogle sportsgrene har tradition for flere ugentlige træningspas og -timer end andre. Svømning, kajak og idrætsgymnastik er nogle af de sportsgrene, der stiller størst krav til antal af ugentlige træningstimer. Her er det ikke unormalt at man som eliteudøver træner 8-11 gange om ugen og gerne 2 til 3,5 timer ad gangen inklusive styrketræning. Sportsgrene med bold (håndbold, fodbold, volleyball, badminton) træner typisk 3-6 gange ugentligt og har kamp i weekenden. I nogle sportsgrene skal der præsteres hver uge, hvis du f.eks. har kamp i weekenden, mens der i andre sportsgrene skal præsteres på bestemte tidspunkter af sæsonen, alt efter hvornår konkurrencer og stævner typisk ligger. Pigernes "idrætsvirkeligheder" er således meget forskellige, når det gælder mængden af træning eller hvor ofte, de for alvor skal præstere og yde deres bedste for holdet eller til stævne.

Vi har spurgt ind til, hvor mange timer, pigerne ugentligt bruger på deres sport på en normal træningsuge (træning og transporttid til/fra træning) – se tabel 5:

	<b>Procent</b>
<b>1-5 timer</b>	12,6
<b>5-10 timer</b>	23,9
<b>10-15 timer</b>	29,7
<b>15-20 timer</b>	15,6
<b>Mere end 20 timer</b>	18,2
<b>Total</b>	100

*Tabel 5: Hvor mange timer bruger du på din sport på en normal træningsuge (kun træning og transporttid)?*

1 ud af 3 elever (36,5 pct.) bruger ugentligt op til 10 timer på træning og transport i forbindelse med deres idræt. 3 ud af 10 piger (29,7 pct.) bruger 10-15 timer, mens knap 1 ud af 3 piger (33,8 pct.) anvender mere end 15 timer ugentligt.

Mængden af træningstimer på en uge stiger også naturligt i forhold til, om du er elite- eller breddeudøver. Flertallet af breddeudøvere er kendetegnet ved, at de anvender mellem 1-10 timer om ugen på træning og transport. Man kan dog ikke alene ud fra træningstimer afgøre, om en udøver dyrker idræt på bredde- eller eliteniveau. Der vil være idrætsgrene som f.eks. cheerleading, hvor man i udgangspunkt kan klare sig med en træningsmængde på 10 timer eller derunder, mens 'breddesvømmere' sagtens kan have en træningsuge på 15-20 timer.

En anden faktor, der har indflydelse på, hvor meget træning fylder i hverdagen, er hvilken klasse, man går i. Der ses en tendens til, at der er flere træningstimer, jo ældre man bliver.

### Og så er der kampe i weekenden

Men det at gå til sport kræver som nævnt mere tid end blot den tid, man bruger i forbindelse med sin daglige træning. For mange boldspilspiger er der kamp næsten hver weekend – hvis ikke flere på én weekend, fordi de både spiller kampe for deres eget U16-hold og derudover spiller med på U18- eller seniorholdet. For andre typer af sportsgrene er der måske kun konkurrence eller stævner nogle gange om året, men fælles for de forskellige sportsgrene er, at det er til kamp, stævne og konkurrence, at man skal vise, hvad man kan, og hvad man har trænet på hjemme på træningsbanen eller i hallen. Det er (også) her, at der for alvor skal præsteres! Pigerne trækkes ud af komfortzonen i hallen/træningsbanen, og nu skal de vise træneren, at man kan svømme eller ro op til sin egen PR, at man kan rotere flere gange rundt i luften, end sidst man var til gymnastikkonkurrence, eller at man minimerer antallet af fejlafleveringer og brændte skud på mål. Tabel 6 tegner et billede af "konkurrence-frekvensen" hos udøverne:

	Procent
<b>En gang om ugen</b>	58,6
<b>Et par gange om måneden</b>	13,0
<b>Én gang om måneden</b>	13,0
<b>Hver anden/tredje måned</b>	6,5
<b>Et par gange om året</b>	7,3
<b>Sjældnere</b>	1,6
<b>Total</b>	100

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

6 ud af 10 piger (58,6 pct.) har kamp, stævne eller konkurrence en gang om ugen. 1 ud af 4 (26,0 pct.) dyrker idrætter, hvor man konkurrerer 1-3 gange om måneden, mens restgruppen på 15,4 pct. dyrker idrætter med en konkurrence-frekvens mindre end én gang om måneden.

I forhold til konkurrence spiller såvel udøvernes niveau som alder ind i forhold til, hvor meget tid man anvender på transport. Som breddeidrætsudøver konkurrerer du ofte mod nogen i dit lokalområde (som dog i Jylland kan være ret stort...), mens du som eliteudøver møder andre eliteudøvere fra hele landet.

Hertil kommer det forhold, at når man bliver ældre, er der færre, der stadig dyrker sporten, hvorfor der er færre idrætsmiljøer, og resultatet af dette bliver, at afstandene inden for de fleste idrætter bliver større med øget transporttid til stævne eller kamp. I praksis betyder det f.eks., at fodboldpigen fra Brøndby – oven i fire ugentlige træningspas med bold og styrketræning – hver 14. dag skal bruge en halv eller hel dag i bus til Aarhus, Vibbjerg eller Hjørring!

## Skolen

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

Skolen er en helt central arena i pigernes liv – og for det store flertal vil det også være den arena, som de vurderer som den vigtigste. Det behøver ikke nødvendigvis at betyde, at ambitioner inden for uddannelses- og fritidsarenaen ikke kan kombineres som i tilfældet med de to elever i 8. klasse.

Men det kræver planlægning og nogle klare prioriteringer af den frie tid, man har, når det har ringet ud efter sidste time, hvilket for pigerne i folkeskolen er blevet noget senere, end de tidligere har været vant til grundet den nye reform.

I dette afsnit vil vi have fokus på skolearbejdet som en aktivitet, der fylder i fritidslivet. Hvor meget fylder det i pigernes liv? Hvordan håndterer de evt. konflikter med idræt og afleveringer?

Hvor mange timer bruger de på afleveringer? Hvad sker der med mængden i overgangen fra folkeskolen til ungdomsuddannelsen mht., hvor meget skolen fylder? Og som det tydeligt fremgår af tabel 7 fylder ”dag-til-dag”-lektier en del, uanset om man går i folkeskolen eller på en ungdomsuddannelse:

	<b>Procent</b>
<b>Hver dag</b>	40,6
<b>Flere gange om ugen</b>	44,7
<b>En gang om ugen</b>	8,8
<b>Sjældnere</b>	3,7
<b>Aldrig</b>	2,1
<b>Total</b>	100

*Tabel 7: Tid på "dag-til-dag"-lektier*

For 85,3 pct. af pigerne er det 'hver dag' eller 'flere gange om ugen', at der er skolearbejde, der skal laves i fritiden. Her spiller det en rolle, hvilket klassetrin man går på, idet vi kan se en væsentlig forskel i "lektiefrekvensen" afhængigt af, om man går i folkeskole eller gymnasiet. Hver fjerde pige i 7.-8. klasse bruger tid på skolearbejde i sin fritid hver dag, mens denne andel stiger til henholdsvis 77,4 pct. i 2.g og 69,2 pct. i 3.g.


Når lektier fylder mindre i folkeskolen, er den simple forklaring sandsynligvis, at der bliver givet færre lektier for, end det er tilfældet i gymnasiet. En anden årsag kan være, at tiltag som lektiecaféer eller lektietimer, som en del af den nye folkeskolereform betyder, at folkeskoleeleverne får ordnet de fleste lektier, mens de er i skolen. Afleveringer er den del af skolearbejdet, som fylder mest i hverdagen sammenlignet med lektierne. Tabel 8 giver en indikation af, hvor meget afleveringer fylder i hverdagen:

	<b>Procent</b>
<b>0-1 time</b>	13,3
<b>1-3 timer</b>	41,6
<b>3-5 timer</b>	28,9
<b>5-7 timer</b>	12,3
<b>7-9 timer</b>	3,0
<b>Mere end 9 timer</b>	1,0
<b>Total</b>	100

*Tabel 8: Hvor mange timer bruger du ca. på at lave afleveringer per uge?*

Flertallet af pigerne anvender mellem nul og tre timer på afleveringer (54,9 pct.), 3 ud af 10 piger (28,9 pct.) bruger 3-5 timer, mens de resterende 16,3 pct. anvender mere end fem timer på afleveringer hver uge.

I lighed med "dag-til-dag"-lektier sker der en markant stigning i antal timer, der bruges på afleveringer blandt de piger, der går i gymnasiet, sammenlignet med de piger, der går i folkeskole. Størstedelen af pigerne i folkeskolen angiver, at de bruger 1-3 timer på afleveringer per uge, mens størstedelen af pigerne i 1.g og 3.g bruger 3-5 timer ugentligt. 2.g er det klassetrin, hvor der bruges flest timer ugentligt på afleveringer, hvor mere end 7 ud af 10 piger (73,8 pct.) bruger mellem fem og ni timer ugentligt.



### Drenge og piger

- ❖ 23,4 pp. flere piger end drenge laver lektier en eller flere timer hver dag (fodbold)
- ❖ 13,6 pp. flere drenge end piger lave lektier sjældnere end en gang om ugen (fodbold)
- ❖ 45 pct. af pigerne angiver, at de laver lektier 'hver dag en enkelt time' eller 'hver dag flere timer', hvor det samme kun gælder for 29 pct. af drengene (svømning)

Når vi sammenligner den tid, de unge piger bruger på henholdsvis lektier og afleveringer, bruges der altså mere tid på at lave afleveringer end på lektier. Dette kan både skyldes, at der er flere afleveringer, end der er dag-til-dag-lektier, og at afleveringerne tager længere tid at lave. En anden mulig forklaring kan være, at det er afleveringerne, der prioriteres i en hverdag, der i forvejen er presset på tid og ting, der skal passes. For at få en forståelse af, hvorfor der ugentligt bruges flere timer på afleveringer end lektier, har vi spurgt informanterne, og her er der bred enighed om, at der bruges mere tid på afleveringer, fordi man får karakterer for det, og fordi det har en direkte indflydelse på årskaracteren i de forskellige fag. Med hensyn til lektierne er det ofte muligt at følge med i timerne og byde ind mundtligt, selvom man ikke har læst lektier:

*"Altså jeg tror - for mig, jeg bruger også mere tid på en aflevering, end jeg gør på en lektiemængde, der er lige så stor. Fordi jeg tror, at afleveringen, den påvirker også den karakter, man får. Ikke at lektierne ikke gør, men hvis man er dygtig, så er det ofte mundtligt, at man kan forklare sig ud af det"* (elitepige, 9. klasse)

I en hverdag, hvor man er nødt til at prioritere, er det tydeligt, at pigerne er bevidste om, at det er "dag-til-dag"-lektier, der nedprioriteres i forhold til en aflevering, som har betydning for ens årskaraktter – og som i øvrigt giver skriftligt fravær, hvis man ikke afleverer.

### **Der er andet i livet end idræt og skole, eller er der? – perspektiver på øvrige fritidsaktiviteter**

Hvor meget tid er der til venner? Hvor stor andel har et fritidsjob? Er der tid til "fri fritid", hvor der ikke er noget på programmet? I det følgende afsnit vil vi have fokus på nogle af de andre mulige "fritidsarenaer", som udøverne i større eller mindre grad skal have til at hænge sammen med skole og idræt. Vi har i afsnittet valgt at sætte fokus på følgende 'arenaer':

- Øvrige faste fritidsaktiviteter
- Fritidsjob
- "Fysisk" samvær med venner
- Afslapning uden skemalagte aktiviteter

I undersøgelsen er pigerne blevet bedt om at markere, hvor ofte de bruger tid på '*anden fast fritidsaktivitet (musik, spejder, fitness, eller andet)*', hvilket tabel 9 giver et indblik i:

	<b>Procent</b>
<b>Hver dag</b>	1,6
<b>Flere gange om ugen</b>	10,4
<b>En gang om ugen</b>	12,6
<b>Sjældnere</b>	12,2
<b>Aldrig</b>	63,2
<b>Total</b>	100

*Tabel 9: Hvad bruger du tid på i din fritid, når du ikke dyrker sport og er i skole? – 'Går til anden fritidsaktivitet (musik, spejder, fitness, eller andet)'*



For 1 ud af 4 piger (24,6 pct.) gør det sig gældende, at de kombinerer deres idræt med andre fritidsaktiviteter, mens de resterende 75,6 pct. ikke går til fritidsaktiviteter, der kræver kontinuerligt fremmøde. Ikke overraskende er det overvejende "breddeudøvere", der angiver at have tid til også at dyrke andre aktiviteter, mens det at dyrke eliteidræt reelt betyder, at man ekskluderer sig selv fra muligheden for at dyrke andre interesser.

### Det koster "kassen" at gå på handelsskolen

Fritidsarbejde begynder at fylde i ugeskemaet, når man fylder 13 år! Ca. 30 pct. af eleverne i 7.-9. klasse har fritidsjob, mens tallet stiger til 65 pct. på ungdomsuddannelserne. Især på 1.-2. år på ungdomsuddannelserne fylder fritidsarbejde en del (Juul & Østergaard, 2016; Willer & Østergaard, 2017). Hvor meget fylder fritidsarbejde, når man også dyrker idræt – det tegner tabel 10 et billede af:

	<b>Fritidsjob (pct.)</b>
<b>Hver dag</b>	0,1
<b>Flere gange om ugen</b>	17,3
<b>En gang om ugen</b>	16,5
<b>Sjældnere</b>	13,3
<b>Aldrig</b>	52,1
<b>Total</b>	100

Tabel 10: Hvad bruger du tid på i din fritid, når du ikke dyrker sport og er i skole? – 'fritidsarbejde'

Ca. 1 ud af 3 af pigerne har fritidsjob plottet ind i kalenderen minimum en gang om ugen (33,9 pct.), mens 2 ud af 3 ikke har et kontinuerligt fritidsjob. Undersøgelsen viser, heller ikke overraskende, at de piger, der dyrker breddesport i højere grad end eliteudøverne har tid til et fritidsarbejde i deres hverdag. De piger, der går i gymnasiet, og særligt de piger, der går i 3.g, angiver at bruge mere tid på fritidsarbejde sammenlignet med de yngre udøvere. Til sammenligning angiver 18 pct. af pigerne i gymnasiet i denne undersøgelse, at de har et fritidsjob mod 72 pct. blandt gymnasiepiger helt generelt (Grube & Østergaard, 2010a).

## Unge er sammen på andre måder, end man var i 'gamle dage', og det er sportspigerne også – perspektiver på samvær med vennerne

Unge anno 2017 bruger reelt mere tid sammen med deres venner, end man gjorde for et par generationer siden, men man er sammen på en anden måde end tidligere. Man bevæger sig fra det, man kunne kalde "tilstedeværelse" til 'tiltildeværelse' – fra det fysiske til det virtuelle rum (Schultz Hansen, 2015; Ottosen, 2014). Hvis man f.eks. ser på elever i 7.-9. klasse, er andelen, der angiver, at de er sammen med deres venner 'hver dag' eller 'flere gange om ugen' i det fysiske rum, faldet fra 87,2 pct. i 1995 til 66,2 pct. i 2015 (Juul & Østergaard, 2016). Tabel 11 tegner et billede af, hvor meget piger, der dyrker idræt, er sammen med deres veninder 'IRL':

	Procent
Hver dag	5,2
Flere gange om ugen	18,2
Ca. en gang om ugen	38,2
Ca. en gang hver anden uge	13,6
Sjældent (f.eks. kun i ferier)	21,7
Aldrig/jeg ser dem kun i skolen/sporten	3,0
Total	100

Tabel 11: Ud over den tid, du bruger i skolen, sporten og det virtuelle rum, hvor ofte har du tid til at være sammen med dine venner/veninder i løbet af en almindelig uge?

Som det fremgår, er knap hver fjerde pige (23,4 pct.), der dyrker idræt, sammen med sine venner "hver dag" eller "flere gange om ugen", mens knap 4 ud af 10 piger (38,2 pct.) er sammen med vennerne én gang om ugen, og 1 ud af 4 (24,7 pct.) ser stort set aldrig deres venner udover i skolen og i ferier.

Her angiver elitepiger i højere grad end breddepiger, at de sjældent har tid til at se deres veninder ud over sporten, skolen og i det virtuelle rum. Ligeledes har det en betydning, hvilken klasse, du går i, hvor tendensen er, at pigerne i gymnasiet har mindre tid til at se deres veninder sammenlignet med pigerne i folkeskolen. I særdeleshed angiver pigerne i 3.g, at de sjældent har tid til at se deres veninder.

## **Elitesport er et *tilvalg* – der har den konsekvens, at der er noget, der må vælges fra!**

Vi har spurgt projektets informanter omkring forhold vedrørende tiden til veninder, og hvad man egentlig laver, når man er sammen med dem. Pigerne anerkender, at det at prioritere sport i sin fritid har den konsekvens, at man ikke har tiden til at se sine veninder derhjemme eller tage på shopping med dem i det omfang, som man måske gerne ville. For de piger, der dyrker breddeidræt, gør det sig dog gældende, at de sagtens kan få plads til også at være sammen med veninder, fordi det bare er vigtigt. En breddepige sætter nogle ord på det:

*"...uden det ville jeg ikke fungere. Jeg er virkelig social! Men jeg føler også, jeg møder dem (veninderne) meget i skolen og til træning. Men jeg kan godt lide at være sammen med dem ud over også" (breddepige, 9. klasse)*

Da vi spørger informanterne, hvad de tænker om, at 3 ud af 10 piger sjældnere end en gang om ugen har tid til at være sammen med deres veninder, er de adspurgte informanter enige om, at tendensen ikke er overraskende: *"Sådan er min hverdag også!"* tilkendegiver de, for *"når man træner og er i skole, så har man ikke lige tid. Og de dage, man måske har tid, så er man bare for træt til det"*. Elitesport handler om at vælge noget til med den konsekvens, at man vælger noget andet fra! Det er en præmis, som pigerne har accepteret, men som løbende også er til forhandling i deres liv. Men hvad laver man så, når man er sammen? Svaret til dette er, at det er meget forskelligt. En af breddepigerne uddyber:

*"Jeg synes egentlig ikke rigtigt, vi behøver at lave så meget. Se serier eller sådan et eller andet bare hvor man hygger sig eller får talt. Man behøver ikke at lave så meget. Ellers synes jeg også, det er meget hyggeligt at tage ind til byen og tage på café. Lidt mere end man kan få gjort, når man er til træning, for der har man ligesom nogle ting, man skal gøre imens, så jeg synes, når man mødes ud over, så får man lige talt om nogle andre ting" (breddepige, 9. klasse)*

## **De sekundære venner er for nogle blevet de primære**

En gennemgående pointe for samtlige informanter er, at de andre piger, de træner med, også er veninder, og for de piger, der også ser deres holdkammerater som veninder i fritiden, er oplevelsen, at det er nemmest at finde tid til dem, fordi de har samme rytme i hverdagen med træning og kamp/stævne. Det er vanskeligere med klassekammerater, fordi de ofte vil have en anden hverdagsrytme. I praksis betyder det, at flertallet af informanterne i fritiden rent fysisk er mere sammen med de veninder, som de deler en fælles interesse med end dem, de deler "hverdagen" med. De sociale medier gør det muligt for pigerne at holde kontakten med deres venner fra klassen, hvilket betyder, at de i praksis ikke i så høj grad oplever, at der er forskel på vennegrupperne.

## Netflix er et frikvarter mellem aktiviteter – perspektiver på afslapning

Når vi spørger projektets informanter om, hvad de laver, når de slapper af, er et af de gennemgående svar, at de ser tv, film eller serier på Netflix. I spørgeskemaet har vi spurgt, hvor meget dette fylder i pigernes hverdag, og her angiver hver fjerde pige (26,1 pct.), at det er noget, der er tid til hver dag, mens det er noget, der er tid til flere gange om ugen for knap halvdelen af pigerne (47,1 pct.) – se tabel 12:

	Procent
Hver dag	26,1
Flere gange om ugen	47,1
En gang om ugen	13,4
Sjældnere	11,3
Aldrig	1,4
Total	100

Tabel 12: Hvad bruger du tid på i din fritid, når du ikke dyrker sport og er i skole? – 'Ser TV/serier/film'

Da vi i første omgang spørger projektets informanter om, hvornår de slapper af i løbet af en dag, svarer de overvejende, at de slapper af, når de sover. Ellers kan det ske, at de har en halv dag i en weekend, hvor de kan slappe af og lave andre ting, end de laver i hverdagene. Da vi beder pigerne om at kommentere på ovennævnte tendenser omkring tv/serier/film, kan de sagtens genkende, at det kan være afstressende at se et afsnit af en serie på Netflix. De fleste af pigerne kan selv finde på at se Netflix efter skole og inden træning, hvis de har lidt tid til det. Når vi spørger dem, hvad de bruger Netflix til, er det entydige svar, at det er til at slappe af:

*"... det er egentlig tit sådan noget ligegyldigt noget, man ser. Det er ikke, fordi man bliver klogere eller noget... det føler jeg egentlig bare, så slapper jeg af"* (breddepige, 9. klasse)

En anden pige kalder det for en form for mental opladning at se serier, og det giver muligheden for at tænke på noget andet end lektier og træning. Og det er ikke tilfældigt, at det lige netop er serier på Netflix, der hitter hos pigerne – det er fleksibelt! På den måde kan de selv bestemme, hvornår og hvor meget, de kan se, når de kommer hjem fra skolen, og inden de skal af sted igen til træning.

## Man har hele tiden lidt dårlig samvittighed over et eller andet!

Der er forskel på den form for pause, det er at sætte sig og se et afsnit af en serie eller høre musik og skrive med vennerne mellem de forskellige aktiviteter og det at trække stikket helt ud og give sig selv en pause fra det, der fylder i hverdagen – den form for pause, hvor man kan gøre lige, hvad man vil uden at have dårlig samvittighed over, at der var noget andet, man *burde* lave. Tabel 13 giver en indikation af, hvor mange der oplever, at der er plads til at holde helt fri:

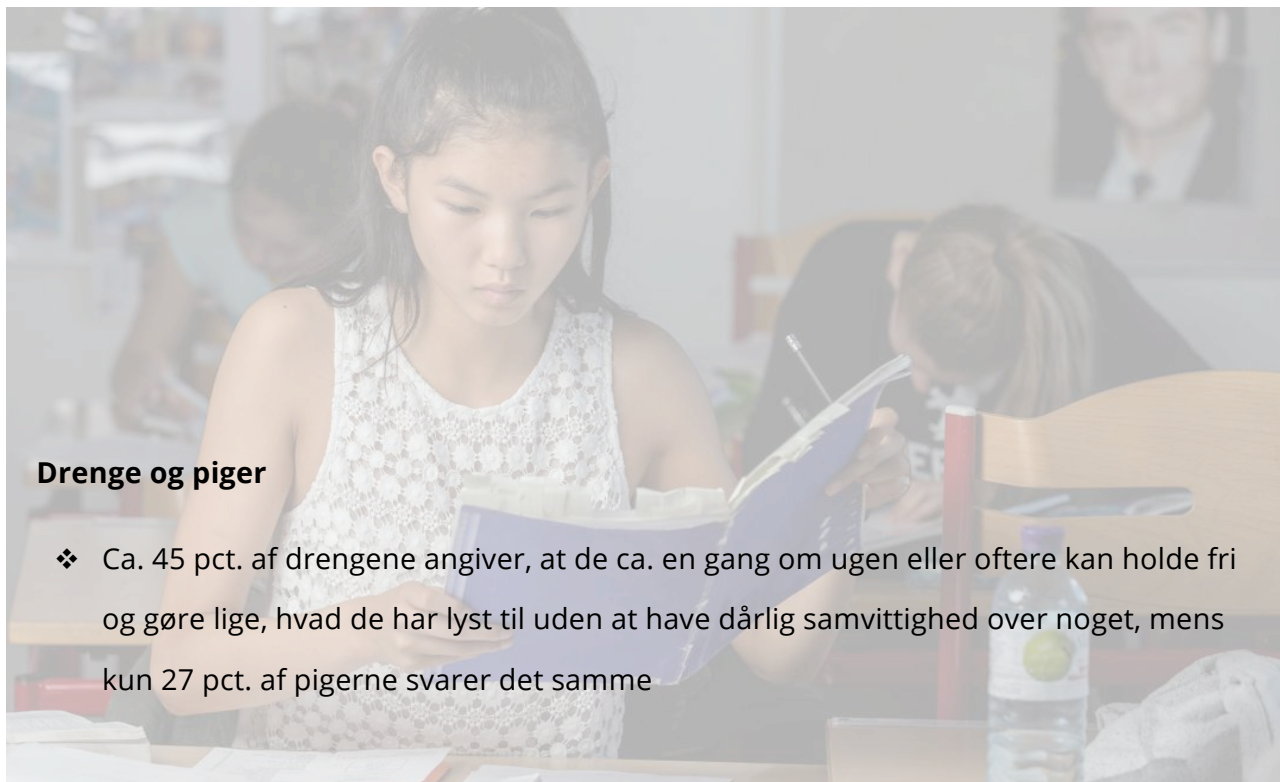
	Procent
Hver dag	1,8
Flere gange om ugen	10,0
Ca. en gang om ugen	29,1
Ca. en gang hver anden uge	14,7
Sjældent (f.eks. kun i ferier)	37,0
Aldrig	7,4
Total	100

Tabel 13: Hvor ofte oplever du, at du kan holde helt fri og gøre lige, hvad du har lyst til (uden at have dårlig samvittighed over noget)?

For knap 4 ud af 10 (37 pct.) piger, der har besvaret spørgeskemaet, er denne form for afslapning og mental genopladning kun noget, der sker sjældent, f.eks. i ferier, mens 7,4 pct. aldrig oplever at kunne holde helt fri. Det er altså knap halvdelen af pigerne i spørgeskemaet, der kun "sjældent" eller "slet ikke" oplever at kunne slappe af og tage helt fri fra hverdagens aktiviteter. Det er derimod kun noget, der eksempelvis hører ferierne til, hvis pauserne da overhovedet eksisterer i deres liv.

Igen, og ikke overraskende, er det eliteudøverne, der i højere grad end breddeudøverne har en oplevelse af kun sjældent eller aldrig at kunne slappe helt af. Oplevelsen af at kunne holde helt fri hænger ligeledes sammen med, hvor mange timer, man ugentligt bruger på træning, og tendensen er tydelig: jo flere timer, du bruger på træning om ugen, jo mindre oplever du at kunne holde helt fri.

Kigger vi på, hvilken klasse pigerne går i, ser vi samme mønster blandt de piger, der går i gymnasiet, som i højere grad end piger i folkeskole angiver, at de kun sjældent eller aldrig oplever at kunne holde helt fri.



### Drenge og piger

- ❖ Ca. 45 pct. af drengene angiver, at de ca. en gang om ugen eller oftere kan holde fri og gøre lige, hvad de har lyst til uden at have dårlig samvittighed over noget, mens kun 27 pct. af pigerne svarer det samme

Vi har bedt projektets informanter om at forholde sig til, at det er så sjældent, at pigerne i undersøgelsen føler, at de kan holde helt fri, og en af informanterne udtrykker det således:

*"... f.eks. i går, der vidste jeg – jeg havde hele tiden i baghovedet 'åh, du skal også lige lave styrke, ellers kan du ikke slappe helt af'. Og jeg var simpelthen bare så træt ... så endte det med, det først blev klokken 22 eller sådan noget ... så det havde jo fyldt hele dagen i stedet for bare at kunne lægge sig og sige 'nu har jeg gjort alt'. Det er bare noget, jeg skal. Jeg har sådan nogle lister oppe i mit hoved, hvor jeg kan sætte flueben, for at det er godkendt. Det samme med lektier – jeg kan ikke slappe helt af, hvis jeg ved, jeg har lektier for" (breddepige, 9. klasse)*

Hvorfor er det så sjældent, at udøverne oplever, at de kan holde helt fri? Ifølge informanterne er det, fordi at de først kan slappe helt af, når de har lavet alt, der kan laves, og har helt "rent bord". Men "så kommer der nogle ekstra lektier ind, og så bliver jeg måske presset igen, lige når jeg tror, at der er ro på", som en af elitepigerne udtrykker det. En anden elitepige gør det klart for os, hvad der er på spil med disse overvejelser om ting, man *burde* gøre, når der er tid til overs:

*"Jeg tror, det er, fordi man hele tiden har i baghovedet med lektier og det der med, at hvis man så har noget fritid, så skal man være sammen med nogen, man ikke har set i lang tid – familie eller sådan noget. Så man har hele tiden lidt dårlig samvittighed over et eller andet. Så skal jeg lige ordne det og det... så i ferier får man ordnet mange ting, og så til sidst kan man slappe af. Jeg kan f.eks. få dårlig samvittighed, hvis jeg ikke har været på plejehjemmet og besøge min farmor i lang tid"* (elitepige, 9. klasse)

Men hvornår er det så, at man *ikke* tænker på lektier eller på farmor på plejehjemmet? For en gruppe af informanterne er det faktisk, når de dyrker idrætten, for det er her, de har deres "frirum".

### **Sporten som både en stressfaktor og et mentalt frirum**

Pigernes idrætsaktiviteter er såvel en potentiel stressfaktor som et mentalt frikvarter. Det kan sagtens være en stressfaktor, hvis man er i en presset periode, og man har svært ved at koble fra. En elitepige udtrykker det således:

*"Det kan godt være en stressfaktor at vide, at man skal nå at træne tre timer i dag, man skal i skole, og man skal også nå at lave to timers lektier, når man kommer hjem. Og så skal man også lige et eller andet, når man kommer hjem. Så at vide at man skal det her (sporten), er en lige så stor stressfaktor som at vide, man skal lave lektier"* (elitepige, 9. klasse)

Men omvendt kan det også opleves som et vigtigt frikvarter! Pigerne er enige om, at idrætten opleves som et frirum lige så snart, at man er der. Tankerne omkring sporten og de ting, der skal ordnes før og efter træning, kan altså opleves som stressende, men det er aldrig selve træningen, der i sig selv er stressende, for: *"sporten er det mentale frirum, fra der fløjtes i gang til slut"*, som en elitepige udtrykker det. Det er her, hvor pigerne skal ud og lave noget, de kan lide, og hvor de kan slappe helt af fra de øvrige hverdagsaktiviteter:

*"Sporten er det der rum, hvor tankerne kan gå lidt frit. Hvor man bare kan lade være med at tænke så meget, eller... jo, jeg tænker jo meget, men det er jo ikke på alt det andet. Jeg har ligesom min egen lille verden. Jeg synes, at når jeg først kommer i gang, så glemmer jeg alt det andet"* (elitepige, 9. klasse)

Der kan sagtens være dage, hvor det ikke er muligt at få tankerne fra hverdagen, men som denne breddeudøver beskriver det, er det også *"dejligt, hvis man nu har haft en mega skoddag og så bare komme ud på banen og bare tyre til en bold"*.

Helt overordnet er det at komme ud og dyrke sin sport altså et frirum for pigerne, hvor de glemmer hverdagens øvrige aktiviteter, og tankerne om alt det andet kan blive fejlet til side, og hvor man i stedet bliver en del af et 'forpligtende arbejdsfællesskab' uden afbrydelser.

## ***"Det er sjældent, der står 'slap af' på den der 'to do'-liste " - perspektiver på, hvordan pigerne prioriterer i hverdagen, og hvad der ligger til grund for deres til- og fravalg***

Vi har spurgt projektets informanter, hvordan de prioriterer i deres hverdag og hvilke tanker, de gør sig omkring til- og fravalg. *"Det er blevet en del af hverdagen at prioritere"*. Sådan lyder det fra en af pigerne, da vi i et af besøgene hos dem i praksis bad dem alle om at prioritere 11 forskellige aktiviteter (fest, aflevering, tid til familie, tid til venner/veninder, lektier, vigtig kamp/stævne, træning, slappe af, mindre vigtig kamp/stævne, bryllup/konfirmation, almindelig familiefødselsdag). En klar tendens er, at pigerne prioriterer skolen og idrætten højest, hvor henholdsvis aflevering og vigtig kamp/stævne gennemgående har den højeste prioritet.

Pigerne er bevidste om vigtigheden af at *"komme ud med et godt skolebevis, man kan bruge til noget"*, og at *"skolen i sidste ende er det vigtigste, og det er det, du skal bruge til noget... så er du jo nødt til at have din grundviden på plads"*, som en elitepige i 9. klasse udtrykker det. At skolen er vigtig er altså ikke til forhandling.

Pigerne er generelt set enige om, at aktiviteter omkring sporten er vigtige at prioritere, og for mange af pigerne er det f.eks. slet ikke relevant at skelne mellem 'mindre vigtig' og 'vigtig' kamp eller stævne, for som en elitepige udtrykker det, så *"lige meget hvad, så skal man til stævner. Det skal man bare. Det kan man ikke sige nej til. Det er bare sådan en uskreven regel"*. Og det samme gælder for træningerne, der ifølge flere af pigerne er altafgørende for, at man klarer det godt til kamp eller stævner. Argumenterne er, at det er meget sjovere med sporten, og når man bruger så meget tid på det, så er det også vigtigt at prioritere.

De mere sociale aktiviteter som tid med veninder og familie og begivenheder i familien ligger generelt set lavere placeret på prioriteringslisten. Det er ikke, fordi disse aktiviteter ikke betyder noget for pigerne, men tiden er ikke til det, og med tilvalget af sporten bliver konsekvensen ofte, at de ikke har tid til og mulighed for at deltage i disse aktiviteter. Selvom pigerne selv accepterer det, og familien og veninderne forstår det, så fylder det alligevel hos pigerne, når de må takke nej til ting: *"Altså jeg har dårlig samvittighed hele tiden over det! Også selvom de kan forstå det"*, som en elitepige udtrykker det. Pigerne vil altså gerne deres veninder og familie i fritiden, og i stedet for at forstå disse sociale aktiviteter som et fravalg skal man måske snarere forstå den manglende tid med veninder og familie som en konsekvens af *tilvalget* af sporten.

Nederst på prioriteringslisterne ser vi oftest 'fest' og 'slappe af'. For de yngste af pigerne er fester ikke noget, der tiltaler dem endnu, selvom nogle klassekammerater måske er begyndt på det. For de piger, der går i en idrætsklasse, er de øvrige klassekammerater heller ikke begyndt at gå til fester, og fester i weekenden er derfor ikke noget, de bliver konfronteret med



og skal tage stilling til så tit, hvilket, de giver udtryk for, er enormt rart. Hvis pigerne en sjælden gang imellem tager til fest, er de bevidste om, hvorvidt de kan "tillade" sig at drikke eller ej:

*"Hvis jeg ved, jeg skal til konkurrence om 14 dage, så ville jeg jo ikke gøre det, for så ville jeg komme i dårlig form – eller det forestiller jeg mig i hvert fald. Det ville jeg ikke. Men alligevel prioriterer jeg det rimelig højt, for jeg synes også, det er vigtigt at komme ud og hygge sig. Jeg vil ikke lade det komme i vejen for træning. Jeg vil bare gøre det, fordi jeg synes, det er hyggeligt i fritiden"* (breddepige, 9. klasse)

De fleste af pigerne giver heller ikke udtryk for, at afslapning er noget, de prioriterer at få tid til i hverdagen. Når vi spørger pigerne, hvornår de slapper af, svarer de fleste, at det gør de, når de sover. Enten mener de ikke, at de har det store behov for det, og at der sagtens kan gå flere uger, uden at de slapper af for dem selv, ellers er det en af de ting, man bare glemmer at prioritere i en hektisk hverdag: *"Det er sjældent, der står 'slap af' på den der 'to do'",* som en elitepige udtrykker det. Hvis pigerne er bevidste omkring at prioritere afslapning, er det med det fysiske formål, at kroppen skal have mulighed for at restituere.

### **Fester og cafébesøg med veninder er det, man giver afkald på**

Når man vælger sporten til, er der noget andet, man vælger fra, og pigerne er ret bevidste om, hvad det er, de vælger fra! Én af de ting, som specielt elitepigerne er bevidste om, at de går glip af, er festerne. Det er måske til nytår, de kan finde på at drikke lidt, men ellers er det et begrænset antal gange i løbet af et år, at de fester, som andre jævnaldrende er begyndt på i 9. klasse og gymnasiet. Men for nogle af pigerne har det ingen betydning, at de går glip af det, for som denne elitepige forklarer, er det noget, der kan komme senere i livet:

*"Min veninde og jeg, vi sad faktisk i saunaen her forleden dag og talte om det der med, at der var mange, der stoppede, fordi de hellere ville det der med at feste og sådan. Men jeg synes egentlig, jeg har hele livet til det. Jeg har ikke behov for det lige nu [...] det er noget, man kan gøre, når man bliver lidt ældre. Det behøver ikke at være lige nu"* (elitepige, 9. klasse)

En anden ting, som pigerne er bevidste om, at de oftere går glip af, sammenlignet med andre jævnaldrende, der ikke investerer samme mængde af tid i en sport, er at tage på café med veninderne efter skole, for som en elitepige forklarer:

*"Det er jo ikke noget, jeg bare lige gør. Det skal jo planlægges for mig [...] Jeg har det egentlig fint med det. Men det er da træls, hvis mine veninder sidder og siger 'skal vi ikke tage på cafe og spise efter skole?', for det kan jeg jo ikke. Det er selvfølgelig lidt træls i situationen. Men når jeg så kommer ud til træning senere på dagen, så tænker jeg ikke over det, og så er det fint nok"* (elitepige, 9. klasse)

Selvom pigerne i situationen, hvor de bliver konfronteret med et fravalg af deres veninder fra skolen, bliver ærgerlige over, at de ikke kan tage med, er det ikke noget, der går dem på i længere tid. Flere af pigerne giver udtryk for, at de ikke føler, de mangler noget, for de *"får så meget andet gennem deres sport"*. Særligt dem, der går i en idrætsklasse, har ikke den store oplevelse af at gå glip af noget i ungdomslivet, fordi deres klassekammerater går glip af det samme.

De piger, der går i 9. klasse og skal i gymnasiet efter sommerferien, er dog opmærksomme på, at det formentlig bliver noget andet på den nye skole og i den nye klasse. De er bevidste om, at tilvalget af sporten kan have den konsekvens, at det bliver sværere for dem at komme ind i det nye fællesskab i gymnasiet. Pigerne i 9. klasse synes altså at være bevidste om, at de ikke går glip af så meget, mens de går i 9., fordi deres klassekammerater kender dem godt, men de er samtidig også bevidste om, at det sandsynligvis bliver anderledes, når de skal på gymnasiet, og at det vil kræve, at man investerer tid i at skrive en ny historie med de nye klassekammerater, som man skal være sammen med de kommende tre-fire år.

## **Der er mange bolde i luften, og der bliver hele tiden kastet nye, som man også skal gribe – en opsamling**

De fleste af pigerne balancerer med rimelig lethed skolen og sporten i folkeskolealderen, når det "kun" er skole, venner og sport, der skal kombineres. Men det bliver noget mere kompliceret, når der, i takt med at man bliver ældre, også kommer fritidsjob, fester, nye og flere venner og omgangskredse, samtidig med at de "gamle" og kendte arenaer kommer til at fylde mere, og man gerne vil være med i det hele. Så kan det godt være nødvendigt at droppe en bold eller to for at få det hele til at gå op i en højere enhed, for med en mentalitet omkring, at alting skal gøres perfekt, er det svært at balancere de mange bolde i luften på én gang uden at fejle på et tidspunkt – og man skal helst ikke fejle!

Der er stor forskel på bredde- og eliteudøvernes verden – men begge grupperinger er pressede på tid – bare af forskellige aktiviteter.

Eliteudøvere bruger mere tid på træning og konkurrencer end breddeudøveren, men omvendt bruger breddeudøveren mere tid på venner og fritidsjob, så ofte er breddeudøverens dag booket lige meget op, bare med andre aktiviteter – og det kan være svært at få tid til også at dyrke sport!

En udfordring for begge grupperinger er, at udover at der i forbindelse med overgangen til ungdomsuddannelserne kommer nye arenaer til i form af især fritidsjob, fester og nye venner, så sker der, ofte i løbet af få uger, følgende udvikling i de unge pigers hverdag:

- ❖ Lektiebyrden vokser, og der kommer flere afleveringer, samtidig med at skolearbejdet rykker fra skolen til fritiden, fordi lektier ikke længere er noget, man får tid til i timerne på gymnasiet
- ❖ Det store flertal bruger mere tid på transport, når de starter på en ungdomsuddannelse, fordi den skole, man gerne vil gå på, ikke længere ligger lige i nærheden af hjemmet
- ❖ Antallet af fester stiger markant
- ❖ Det koster "kassen" at gå på en ungdomsuddannelse, hvilket for mange stiller krav til, at man får et fritidsjob
- ❖ Større personligt ansvar for sig selv, fordi forældrene trækker sig mere eller mindre bevidst fra de forskellige aktiviteter i hverdagen, og der stilles færre krav til de unge
- ❖ ... Og for eliteudøverne kommer hertil ofte en øget træningsmængde og større krav til transporttid til/fra kamp/stævner

Så man kan måske godt forstå, at det kræver meget planlægning at kombinere sport med resten af ungdomslivet, og at der er en stor del, der ender med at vælge sporten fra, når andre nye og spændende aktiviteter i fritiden tager til.



# FORÆLDRENE ER PÅ BANEN – OG ISÆR PÅ KØREBANEN

## PERSPEKTIVER PÅ DE ”VOKSNE” I UDØVERNES LIV

I de gode gamle dage, hvor det ”at gå til idræt” skulle tages bogstaveligt, var det at dyrke idræt i vid udstrækning et individuelt projekt, som man udfoldede sammen med sine kammerater, og uden det helt store engagement fra forældre, som havde andre og vigtigere ting at tage sig til. I 2017 har dette billede ændret sig markant for det store flertal af børn og unge: forældrene kører, er med på sidelinjen, og det at gå til idræt er i højere grad et fælles projekt, som indgår i den fælles planlægning i familien.

I dette afsnit vil der være fokus på at afdække, hvordan pigerne oplever forældrenes engagement i deres idræt forstået som deres praktiske hjælp, og som den støtte og/eller pres, det kan være at have forældre, der er så engagerede, at de umiddelbart efter det indledende heat i svømmekonkurrencen, sender sms'en: ”Hej mini Blume! Hvilken placering??? 😊”.

Forældre er ikke de eneste voksne, som unge møder i forbindelse med, at de dyrker idræt. Der er også trænere, holdledere, bestyrelsesmedlemmer m.v. I denne undersøgelse har vi valgt at have fokus på forholdet til klubtræneren. Hvordan oplever pigerne, at trænerne har en indsigt i deres liv? Oplever de, at de kan drøfte ikke-idrætsfaglige temaer med træneren?

Når vi spørger ind til konkrete praktiske forhold, som er knyttet til pigernes deltagelse i idrætsaktiviteter som f.eks. betaling af kontingent, transport og udstyr, oplever mere end halvdelen af udøverne deres forældre som særdeles engagerede – se tabel 14:

	Procent
I høj grad	56,0
I nogen grad	28,6
I mindre grad	13,6
Slet ikke	1,7
Total	100

Tabel 14: De hjælper mig mest i forbindelse med min sport (transport og økonomi)

Der er dog forskel på, hvor meget forældrene "hjælper" i hverdagen. 6 ud af 10 eliteudøvere (60,3 pct.) oplever, at deres forældre "i høj grad" betaler udstyr, kører osv., mens det samme gælder for 43,9 pct. af de piger, der angiver, at de dyrker breddeidræt.

Undersøgelsen indikerer også ret tydeligt, at der er få unge, der oplever at stå alene med "idrætsprojektet", hvis de udøver deres idræt på eliteniveau. 1 ud af 10 (11,8 pct.) angiver, at forældrene "i mindre grad" eller "slet ikke" hjælper til med de praktiske forhold, mens det gælder for 1 ud af 4 (25,6 pct.) af breddeudøverne.

### **Forældrene stempler ud, når lektiemængden stiger**

Som det fremgår af afsnittet omkring hverdagslivet for de unge piger, fylder skolearbejde meget i pigernes liv, men her er forældrene knapt så involverede. 1 ud af 4 oplever, at forældrene "i høj grad" er engagerede, mens 4 ud af 10 angiver, at deres forældre "i mindre grad" eller "slet ikke" er engagerede i deres skolearbejde.

Der er en omvendt proportionalitet mellem forældres engagement i skolearbejde og alder, idet 35,0 pct. af respondenterne, der går i 7.-8. klasse angiver, at forældrene "i høj grad" hjælper med skolearbejde, mens tallet er faldet i 2.g og 3.g til henholdsvis 13,6 pct. og 3,8 pct.

### **"Hvordan gik det til træning i dag?" - perspektiver på forældreengagement**

Forældrenes interesse i deres døtres generelle trivsel betyder, at den store gruppe af udøvere oplever, at deres forældre helt naturligt spørger ind til aktiviteten:

	<b>Procent</b>
<b>I høj grad</b>	53,4
<b>I nogen grad</b>	33,5
<b>I mindre grad</b>	11,6
<b>Slet ikke</b>	2,5
<b>Total</b>	100

*Tabel 15: De hjælper mig meget mentalt. Støtter og spørger ind til ting*

Som det fremgår af tabel 15, angiver 85,9 pct. af respondenterne, at deres forældre "i høj grad" eller i "nogen grad" er gode til at spørge ind til, hvordan de trives, og hvordan det er gået til træning og kamp/stævne.

Spørgsmålet er så, hvordan pigerne værdisætter forældrenes engagement? Er det positivt eller negativt at have engagerede forældre? Når vi stiller dem spørgsmålet, hvorvidt de oplever det som positivt at have meget engagerede forældre, angiver over halvdelen af respondenterne (57,6 pct.), at de oplever deres forældres store engagement som positivt.

Det er især de piger, der kategoriserer sig som eliteudøvere, som oplever at deres forældres store engagement er positivt (62,5 pct.), mens det gælder for 43,8 pct. af de piger, der angiver, at de er breddeudøvere.

Når pigernes idrætsaktivitet i vid udstrækning har udviklet sig til et familieprojekt, som forældrene også investerer tid og penge i, kunne man forestille sig, at en gruppe af pigerne måske vil være bange for at skuffe deres engagerede forældre.

Undersøgelsen viser, at det er en mindre gruppe, der skal forholde sig til denne tematik. 6 ud af 10 piger oplever deres forældre som meget engagerede, men heldigvis ikke så engagerede, at pigerne bliver decideret bange for at skuffe dem.

Undersøgelsen tegner således et billede af en gruppe forældre, der er mere engagerede i deres børn end i den konkrete aktivitet, og for det store flertal betyder det, at deres engagement opleves mere som en støtte end som et pres!

For en meget lille gruppe (4 pct.) gør det sig gældende, at de er bange for at skuffe deres forældre.

For den gruppe af piger, der ikke oplever deres forældre som specielt engagerede, ser vi, at lidt under halvdelen ville ønske, at deres forældre var mere engagerede, mens lidt over halvdelen egentlig har det godt med, at idræt er deres eget projekt.

### **Der er – heldigvis – også andre voksne i pigernes liv**

7 ud af 10 af pigerne oplever, at forældrene ikke er de eneste voksne, de kan snakke med – en procentdel, der ligger på niveau med andre undersøgelser (f.eks. Juul & Østergaard, 2016). Tabel 16 giver en indikation af, hvilke voksensegmenter, der er tale om:

	<b>Procent</b>
<b>Bedsteforældre</b>	67,6
<b>Trænere</b>	36,1
<b>Ældre Søskende</b>	27,8
<b>Lærere</b>	25,4
<b>Venners forældre</b>	17,4
<b>Andre</b>	14,2

*Tabel 16: Hvilke "andre" voksne har du som du kan snakke med om udfordringer i hverdagen udover dine forældre?*

De voksne, der benyttes som 'samtalepartnere', adskiller sig ikke fra andre undersøgelser: bedsteforældre indtager en klar førsteplads, mens venners forældre – som ellers tidligere var de vigtigste "eksterne voksne", er røget ned på en bundplacering, hvilket hænger sammen med de ændrede samværsformer blandt unge (Skårhøj & Østergaard, 2015; Juul & Østergaard, 2016).

Pigernes brug af voksne ligner til forveksling deres jævnaldrendes brug af såkaldte sekundære voksne med en markant undtagelse – nemlig trænere.

Når man spørger unge generelt om hvilke voksne, de har, udover deres forældre, angiver 17,1 pct., at deres træner/instruktør er en god samtalepartner, mens tallet blandt de idrætsaktive piger er 36,1 pct. Det er dog meget forskelligt i hvor høj grad henholdsvis elite- og breddeudøvere oplever at kunne tale med deres træner.

Blandt de piger, der angiver at være eliteudøvere, er det hele 42,4 pct., der angiver, at de kan tale med deres træner om udfordringer i hverdagen, mens det gælder for 18,2 pct. af breddeudøverne.

Når en forholdsvis stor gruppe af pigerne angiver, at de kan tale med deres trænere omkring de udfordringer, de skal håndtere i hverdagen, kunne det hænge sammen med, at det store flertal af pigerne rent faktisk oplever, at deres trænere er "opdaterede" i forhold til, hvad der kan være af udfordringer i pigernes hverdag – se tabel 17:

	Procent
I høj grad	29,1
I nogen grad	44,0
I mindre grad	20,4
Slet ikke	5,7
Total	100

Tabel 17: Jeg føler generelt, at min træner forstår mine udfordringer i min hverdag

Det, at man oplever at kunne snakke med sin træner, samt at træneren har en helt overordnet forståelse for de udfordringer, som pigerne skal håndtere i hverdagen, ser også ud til at have stor betydning for, hvordan den enkelte udøver oplever at trives i forbindelse med den daglige træning. Når vi f.eks. spørger ind til trivsel i forbindelse med den daglige træning, peger 3 ud af 4 piger (75,1 pct.) på det faktum, at det, at de oplever, at de kan snakke med deres trænere, er medvirkende til, at de generelt trives som idrætsudøvere.

### “Det kommer meget an på situationen” – perspektiver på de vigtige samtalepartnere

I interviewene med pigerne ser vi en form for arbejdsdeling mellem trænere, forældre og veninder. Vi spørger ind til “hvem”, der bruges “hvornår”, og helt konkret bad vi dem om at forholde sig til, hvem de vil benytte sig af i forskellige situationer:

#### **Hvem snakker du med hvis...**

- **Hvis du oplever at have svært ved at få din hverdag til at hænge sammen?**

Breddepige: *“Det tror jeg faktisk også, jeg ville tale med mine forældre om, for jeg tror, de ville kunne hjælpe mig med at kunne prioritere, hvad der så var vigtigst at bruge tid på og ikke være sådan helt stresset over, at jeg skulle nå det”*

Interviewer: *“Hjælpe med at få struktur på?”*

Breddepige: *“Ja og sådan ‘så er det ok, du ikke lige får lavet det her og så hav fokus på det her i stedet for’. Hjælpe med at prioritere i det, vi sammen mener er bedst at få med...”*  
(breddepige, 9. klasse)



- **Du overvejer at droppe ud af idrætten?**

*"Der tror jeg faktisk, jeg ville gå til mine veninder, for jeg føler, de ville kunne hjælpe mig med, hvad jeg kunne gøre i den situation. Altså jeg ved ikke, jeg har ikke lige prøvet at føle den fornemmelse. Selvom jeg er i en dårlig periode, så føler jeg bare, jeg må kæmpe lidt hårdere for det. Jeg kunne ikke forestille mig mit liv uden at bruge så meget tid på det. Men jeg tror, jeg først ville tale med mine veninder for at føle, hvad de ville føle omkring det. Men samtidig også mine forældre om det, hvad de tænker er bedst" (breddepige, 9.klasse)*

- **Du har en periode, hvor du ikke præsterer så godt?**

Elitepige: *"veninder fra svømning og min træner"*

Interviewer: *"Hvad kan træneren give dig i sådan en snak?"*

Elitepige: *"Han kan hjælpe med, hvad jeg kan gøre bedre – det praktiske i det"*

Interviewer: *"Hvad kan veninderne give?"*

Elitepige: *"Som regel går det meget ens for os. Hvis det går dårligt for én, så går som regel også dårligt for nogle andre. Så kan man ligesom tale om det" (elitepige, 9. klasse)*

- **Hvis du er i tvivl om nogle afgørende livsvalg, f.eks. uddannelse?**

Breddepige: *"Forældre. Jeg ville selvfølgelig også snakke med mine veninder om, hvad de gør, men det ville ikke have den endelige betydning for, hvad jeg gør. Det har ikke rigtig nogen betydning for mig, hvad de vælger, men alligevel så hører man jo, hvorfor de vælger som de gør. Men jeg ville helt klart tale med mine forældre om, hvad der lige var bedst at gøre,.... Og de kan hjælpe mig med at komme tættere på en beslutning" (breddepige, 9. klasse)*

For disse to piger, der er henholdsvis elitesvømmer og breddegymnast, tegner der sig en ret klar arbejdsfordeling:

- ❖ **Trænere** anvendes i høj grad til det idrætsfaglige: til samtaler om, hvordan man kan præstere bedre, optimere på ens træning og i nogen grad, hvis der skal træffes valg omkring prioriteringer i hverdagen.
- ❖ **Forældrene** anvendes i forhold til at få styr på de overordnede prioriteringer i livet, når man i en hektisk hverdag har brug for hjælp til at kunne prioritere. Udtrykt lidt overordnet kan man sige, at forældre er med til at holde retning!

- ❖ **Veninder** skaber såkaldte rum for identifikation, fordi de er "i samme båd" og forstår én – og selvom det er den enkeltes eget ansvar at lykkes med livet, giver det en vis ro at opleve, at de andre også oplever at være pressede, forvirrede osv. Denne gymnastikpige udtrykker det meget præcist, når hun bliver spurgt om, hvorfor det giver god mening at snakke med veninderne om, hvad der aktuelt er på dagsordenen i hendes liv: *"Hun (veninde) ville nok forstå mig lidt mere i ens frustrationer. Hun har selv oplevet det, og ved, hvad det er, jeg føler i perioden"* (breddepige, 9. klasse)

### **Antallet af gode sekundære voksne falder i takt med, at udøverne bliver ældre**

Undersøgelsen giver en indikation i retning af, at man har lidt færre voksne samtalepartnere, jo ældre man bliver! 4 ud af 10 (39,0 pct.) angiver, at de kan tale med deres træner i henholdsvis 9. klasse og 1.g, mens andelen er faldet til 1 ud af 4 i 3.g (26,9 pct.). På samme måde fylder lærere mindre som potentielle samtalepartnere, når man går fra folkeskolen, hvor 33,1 pct. angiver, at de kan bruge deres lærer som samtalepartner, til 18,2 pct., når man går i 1. g.

I udgangspunktet kan man argumentere for, at der blot er tale om en naturlig udvikling. I takt med, at man bliver ældre, har man mindre behov for at drøfte ting med en træner, der måske ikke ved, hvordan det er at gå i 3.g i 2017, men her skal man være opmærksom på, at denne "helt naturlige" udvikling blot er én blandt flere andre forhold, der gør, at den voksende selvstændighed måske også kan opleves som, at man i stadig stigende omfang er alene med sit idrætsprojekt, for

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

Hver for sig er dette næppe forhold, der gør, at man stiller spørgsmålstejn ved, om man også skal dyrke idræt fremadrettet, men ind i en hektisk hverdag med afleveringer, træning, samvær med venner osv. kan denne række af mindre ændringer i rammerne omkring ens idrætsudøvelse medføre, at det en dag giver bedre mening at vælge sporten fra (Østergaard, 2014).

# PIGERNES UDSAGN OM SIG SELV

## OM PERFEKTIONISME, SELVKRITIK OG ROBUSTHED

Hvordan er pigernes eget syn på sig selv? I hvor høj grad mener de selv, at de er perfektionistiske omkring de ting, de laver? Mener de selv, at de kan arbejde målrettet efter langsigtede mål? Er de i stand til at tackle modgang? Og hvor selvkritiske mener de egentlig selv, at de er?

I spørgeskemaet har vi bedt pigerne om at vurdere, i hvor høj grad de føler, at en række udsagn passer på dem. I det følgende vil vi fokusere på trækket eller fænomenet 'perfektionisme', som en del af præstationsmentaliteten, og som et af de parametre, vi specifikt har spurgt ind til både i spørgeskemaet og i efterfølgende interviews med projektets 20 informanter.

Besvarelsene vedrørende udsagn om sig selv fordeler sig således:

	I høj grad	I nogen grad	I mindre grad	Slet ikke	Total
Jeg er overvejende perfektionistisk omkring de ting, jeg laver	40,7	47,7	10,7	0,9	100
Jeg kan arbejde målrettet efter langsigtede mål	51,0	41,6	6,9	0,5	100
Jeg er ligeglad med, hvad andre tænker om mig	18,3	44,6	29,0	8,9	100
Jeg er i stand til at tackle modgang	31,2	59,1	9,4	0,3	100
Jeg lever udelukkende i og med min sport og interesserer mig ikke ret meget om andet, der foregår omkring mig	8,4	23,4	36,8	31,4	100
Jeg oplever mig selv som selvkritisk	33,5	40,7	21,0	4,8	100

*Tablet 18: I hvor høj grad føler du, at følgende udsagn passer på dig?*

## Perfektionisme

*"Det handler om at yde ens bedste, hvor alt skal være perfekt, og der ikke er noget, der må være forkert"*

4 ud af 10 piger (40,7 pct.) vurderer om sig selv, at de i høj grad er perfektionistiske omkring de ting, de laver. Kun 1 pct. af pigerne oplever ikke sig selv som perfektionistiske. Det ser altså umiddelbart ud til, at det at være perfektionistisk i en eller anden grad fylder hos pigerne. Vi har spurgt projektets 20 informanter, hvad perfektionisme egentlig er, hvornår de selv kan opleve at være perfektionistiske og om de tænker, at perfektionisme er en god eller dårlig ting.

Til spørgsmålet om, hvad perfektionisme er, svarer pigerne egentlig meget entydigt, at det er, når de ting, man laver, skal være perfekte, og der ikke må være nogen fejl. Hver enkelt pige har dog mere eller mindre sin egen måde at forklare det på, og for at give et indblik i, hvordan de forskellige piger formidler deres opfattelse af perfektionisme, giver vi plads til nogle af deres beskrivelser her:

... når der ikke må være fejl

... at alt skal være i orden, så der ikke er noget at sætte en finger på

... at man gerne vil have, tingene sidder lige i skabet

... det handler om at yde ens bedste, hvor alt skal være perfekt og der ikke er noget, der må være forkert

... at gøre det så godt, som man overhoved kan, og måske endda prøve at gøre det lidt bedre, end man egentlig kan

... når man bare gerne vil gøre alt perfekt nærmest. Når man helst ikke vil lave fejl. Man vil egentlig bare gøre det godt altid

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

*"Det er tanken om, at kun det aller bedste, man kan levere, er godt nok – især for én selv. Sådan har jeg det i hvert fald. Altså jeg er perfektionist. Hvis jeg f.eks. svømmer til stævner og jeg synes, det var ok og min træner siger, 'det var rigtig fint, det var godt! God præstation!' – men hvis ikke, det var lige i skabet, så ville jeg sige, der stadig var så mange ting, der kunne være bedre. Min træner siger 'jeg synes, du skal være stolt af dig selv, jeg synes, du har gjort det godt', så ville jeg stadig tænke 'men det kunne have været meget bedre', og det ville jeg stadig være utilfreds med. Selvfølgelig, jo jeg er tilfreds nok, og det er ikke fordi, jeg går rundt og er sur, men jeg vil altid sige 'ej, det kunne sagtens have været bedre!'" (elitepige, 9. Klasse)*

Som det ses ud fra disse beskrivelser, er det ikke fjernt for pigerne at forholde sig til, hvad perfektionisme er, og det er heller ikke svært for dem at komme med eksempler fra deres hverdag, hvor de kan opleve at være perfektionistiske. Der er bred enighed om, at perfektionisme er noget, de oplever generelt – *"når man gerne vil gøre alt til punkt og prikke"*. I skolen giver pigerne udtryk for, at de kan opleve perfektionisme, når de f.eks. skal lave fremlæggelser eller aflevere en aflevering. Den skal ikke kun laves halvt. Den skal sidde lige i skabet, hvilket en elitepige udtrykker således: *"Jeg kan ikke klare, når det bare er lidt uoverskueligt. Så har jeg ikke gjort mit bedste"*.

Dette bakkes op af både en bredde- og elitepige, der gør det klart, at de ikke vil aflevere noget, som ikke er ordentligt, og som de ikke selv er tilfredse med. Man er altså ikke færdig med sin aflevering, hvis man ikke er *helt* tilfreds med den – også selvom pigerne giver udtryk for, at de ved, de bruger længere tid på den, end de burde. Én ting er, at pigerne gerne vil gøre deres ting godt og aflevere et produkt, som de er tilfredse med. Det kan man som sådan ikke bebrejde dem, og kan i mange tilfælde betragtes som en styrke. Der hvor perfektionismen potentielt kan blive en udfordring for pigerne er, når de ikke er i stand til at give slip på tanken om, at noget kan være godt, selvom det ikke er perfekt.



❖ *"Hvis jeg ikke kan gøre det ordentligt, og ikke kan få lavet den aflevering, som jeg gerne vil have det, så bliver jeg sådan helt... jeg kan slet ikke have det!"* (elitepige, 9. Klasse)

Eksempler på perfektionisme i sporten er heller ikke svære at finde for pigerne. Her er det især fejl, der bringes op som eksempler, som denne elitepige i 9. Klasse udtrykker det: *"Hvis jeg laver for mange fejl eller laver den samme fejl igen, så bliver jeg frustreret, fordi jeg føler ikke, jeg skal lave fejl. Der er jeg for perfektionistisk til at acceptere, at jeg laver for mange fejl"*. En breddepige bakker op om dette og forklarer, at en aflevering (i fodbold) helst skal ligge perfekt. Men hun konstaterer dog også, at det kan man ikke altid i sport. En elitepige i 9. Klasse forklarer, hvordan hun til træning håndterer det at lave fejl, fordi hun har svært ved at acceptere, at det skal fylde for meget i træningen:

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

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

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

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

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

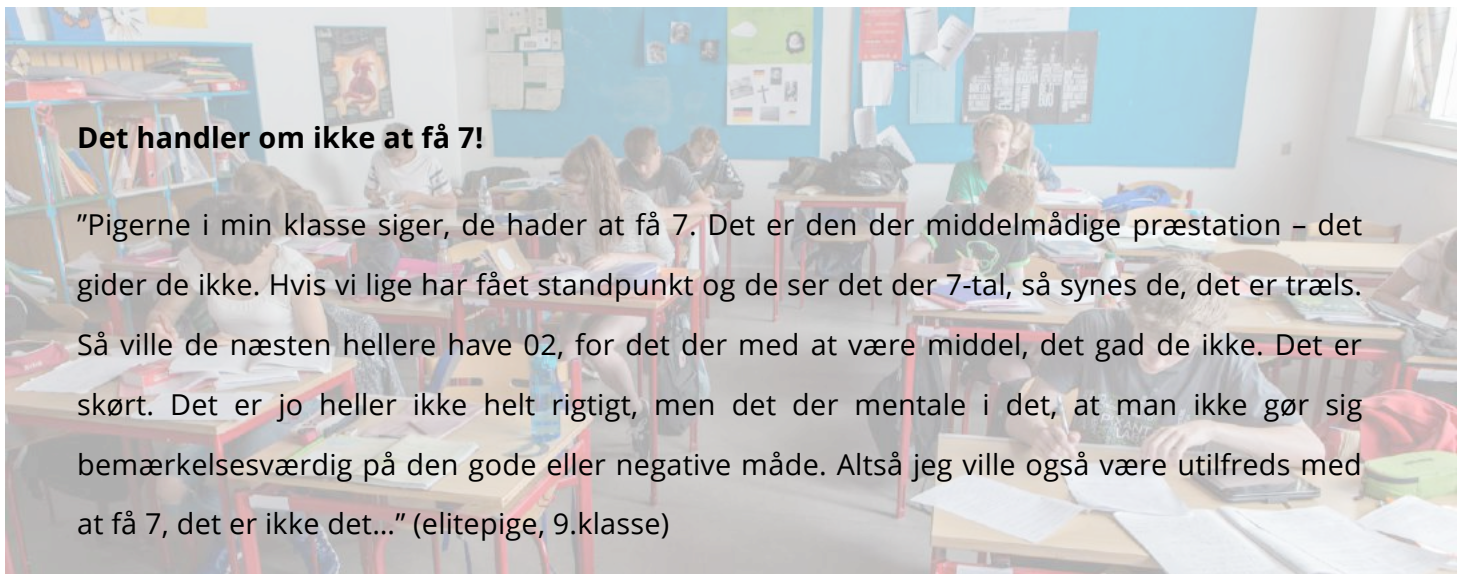
Dette er blot ét eksempel blandt flere på, hvordan perfektionismen driver pigerne til at tænke videre i stedet for at stille sig tilfredse med noget, de har opnået i øjeblikket.

Et andet eksempel, hvor perfektionismen fylder i den daglige træning, er når man træner alt det, der står på det program, man får til træning, og gør lige præcis, hvad der står: *"for eksempel hvis man er kommet tilbage til klubben, og der lige mangler 10 sekunder af programmet, så roer man alligevel lige de 10 sekunder videre, så det er helt perfekt [...] Så selvom man alligevel er kommet til klubben, så roer man alligevel lige de sidste 10 sekunder, inden man går op"*, som denne elitepige i 9. Klasse udtrykker det. Her ser vi et (ikke enestående) eksempel på, hvordan perfektionismen (og formentlig også deres pligtopfyldende og autoritetstro adfærd og mentalitet over for træneren) fylder hos pigerne. Selvom de godt ved, at de 10 sekunder – eller hvad det måtte være – ikke er afgørende for udfaldet af træningen og forbedring af deres fysik, kan tanken om, at de ikke har gjort det, der stod på programmet, få overtaget på dem, og det er ikke til diskussion, om de fortsætter de 10 sekunder eller ej, for *"... så vil det være noget, jeg tænker over resten af dagen, og så vil jeg hellere ro de sidste 10 sekunder, end at skulle tænke på det resten af dagen"*.

En anden pige beskriver, hvordan hun har oplevet, at de til en samling blev afbrudt i deres program pga. dårligt vejr – og det sad i hende i flere dage, at hun ikke fik lavet sit program færdigt, og måden at håndtere denne følelse på, er ved at træne ekstra en af de efterfølgende dage, så man *"ikke har snydt"*.

Hvis vi skal tegne et generelt billede af, hvornår pigerne i sporten giver udtryk for, at de mærker perfektionismen, er det, når de arbejder med noget teknisk og noget, der er målbart. Det kan for eksempel være antallet af succesfulde hævnninger i volleyball, hvor mange gange

afslutningen sidder oppe i hjørnet af målet, eller i situationer hvor pigerne bliver rettet i noget teknisk og gerne vil have, at træneren bliver ved med at kigge på én, indtil man gør det korrekt.



### **Det handler om ikke at få 7!**

"Pigerne i min klasse siger, de hader at få 7. Det er den der middelmådige præstation – det gider de ikke. Hvis vi lige har fået standpunkt og de ser det der 7-tal, så synes de, det er træls. Så ville de næsten hellere have 02, for det der med at være middel, det gad de ikke. Det er skørt. Det er jo heller ikke helt rigtigt, men det der mentale i det, at man ikke gør sig bemærkelsesværdig på den gode eller negative måde. Altså jeg ville også være tilfreds med at få 7, det er ikke det..." (elitepige, 9.klasse)

Generelt er pigerne enige om, at perfektionsmen er der, når de arbejder med ting, som de holder af og går op i – altså noget, der er betydningsfuldt for dem, som netop skolearbejdet og sporten er.

Men hvad tænker pigerne selv om denne perfektionisme? En breddepige er ikke i tvivl om, at det ofte kan være for hårdt og belastende at være perfektionistisk, hvilket kan give anledning til, *"at man tænker over engang imellem, om man ikke bare kunne lade være (med at være perfektionistisk)"*.

Men pigerne giver generelt udtryk for, at de har svært ved at give slip på perfektionismen – *"den er en del af den, jeg er – og den er en del af det miljø, jeg har været en del af siden jeg var 8-9 år [...] Jeg ville ikke bare gøre det halvt – fremlæggelser, lektier, stævner..."*, som en elitepige i 9. Klasse udtrykker det. Vi spørger denne elitepige, om man kan være perfektionistisk og samtidig hvile i sig selv, og til dette svarer hun, at hun tror, det er sværere, for man kan godt være meget selvkritisk, når man er perfektionistisk, *"... og det skaber en form for følelse af utilstrækkelighed. Ikke at jeg døjer med det dårligste, dårligste selvværd og selvsikkerhed, men jeg tror, at hvis jeg var lidt mindre perfektionistisk, så ville jeg være meget mere tilfreds med mig selv. Selvfølgelig er jeg tilfreds med det, jeg har opnået, men jeg søger jo langt videre!"* Vi spørger ind til, om hun har en oplevelse af, at det kun er hende, der har det sådan, eller om det er generelt for andre piger også, og uden tvivl svarer denne elitepige, at det ikke kun er hende, men at der også er mange andre i hendes klasse f.eks. Samtalen drejes ind på karakterer, hvor

elitepigens oplevelse er, at de fleste af pigerne aldrig er helt tilfredse: *"det er ikke særlig tit, jeg hører, 'ja, den var rigtig god' [...] De siger bare 'nja, den var fin nok' – men de ville gerne have gjort det bedre"*, når de spørger hinanden i klassen, hvordan det gik med en aflevering, de har fået retur fra læreren.

### ***"Jeg har altid været perfektionistisk, men det perfekte er blevet utrolig højt"***

Det er ikke svært at få øje på, at disse unge sportspiger er en del af en ungdomskultur, der er vokset op under præstationssamfundets tendenser til at alting skal være 'den gode præstation' – der i øvrigt hele tiden kan blive endnu bedre! Vi spørger pigerne selv, om de ved, hvor den perfektionisme, de alle kender til, kommer fra, og en elitepige forklarer, at det kommer fra hende selv, men at det skyldes, at der i mange år har været et pres, som ikke kun har været fra hende selv, men som hun også har oplevet i hele sportsmiljøet omkring hende fra hun var yngre. Det pres mener hun, har gjort, at hun forventer *"mere og mere og mere"* af sig selv: *"Jeg har altid været perfektionistisk, men det perfekte er blevet utrolig højt"*. Igen ser vi et eksempel på, hvordan pigerne bliver ved med at løfte barren for sig selv i forhold til, hvad den gode eller perfekte præstation er. Og hvornår stiller man sig så tilfreds med det, man opnår?

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

Ud fra denne udtalelse får vi ikke indtrykket af, at perfektionismen er problematisk for denne unge elitepige. Snarere tværtimod betragtes den som en styrke eller et redskab til hele tiden at udvikle sig og blive den bedste, man kan.

### **Er perfektionisme godt eller skidt ifølge pigerne selv?**

- ❖ *"Det kan godt være en god ting at ville væk med fejl. På den anden side kan man ikke være fejlfri. Så jeg synes, det er god ting... men med måde"* (elitepige, 8. Klasse)
- ❖ *"På nogen punkter er det også lidt en ulempe, men på andre punkter er det også meget godt. For det sørger for, jeg får nogenlunde gode karakterer, og at jeg bliver ved med at prøve og prøve og prøve indtil det bliver godt, for det er jo sådan, man lærer tingene"* (elitepige, 9. Klasse)



En breddepige mener også, at perfektionismen er en god ting, for *"så ved jeg, at alt er i orden"*, selvom hun også tilkendegiver, at det også *"... kan være anstrengende, fordi man bruger så meget tid på at gøre det godt nok. Alt skal være godt og ingen skal kunne sige noget"*.

## Selvkritik

*"Nogen gange burde man bare sige, at det er 'fint nok' – men det er svært, når man ikke selv er tilfreds."*

I forlængelse af tematikken omkring perfektionisme, er det naturligt at knytte en bemærkning til pigernes oplevelse af selvkritik. Pigerne er selv kommet ind på det i forbindelse med snakken om perfektionisme, men i spørgeskemaet er pigerne også blevet spurgt ind til, i hvor høj grad de oplever sig selv som selvkritiske. Her svarede 3 ud af 4 piger (74,2 pct.), at de i høj eller nogen grad oplever sig selv som selvkritisk. Dette synes især at gøre sig gældende for elitepiger, hvor næsten dobbelt så mange af elitepigerne (37,8 pct.) i undersøgelsen angiver, at de i høj grad oplever sig selv som selvkritiske sammenlignet med breddepigerne (21,4 pct.). Derudover ses der også en sammenhæng i pigernes oplevelse af at være selvkritisk og hvilken klasse, de går i, hvor de piger, der går i 3.g (46,2 pct.) i højere grad end pigerne i 7.-8. klasse (15,2 pct.) i høj grad oplever sig selv som selvkritiske.

Pigerne forklarer om selvkritik, at det er, når man finder de små fejl, er hård ved sig selv, som hvis man f.eks. scorer et mål i en kamp, men ikke synes, den sad godt nok i målet - at man skal vende alle de ting, man har gjort, oppe i hovedet og veje det op: *"var det godt nok, var det ikke godt nok?"* Pigerne ser selv en tydelig kobling mellem det at være selvkritisk og være perfektionistisk, og selvkritikken er også både godt og skidt, ligesom perfektionismen. Pigerne oplever generelt, at de er selvkritiske, når de arbejder med noget, de går op i, og hvor der er forventninger om at klare det godt – sporten og skolen!

Når selvkritikken er en god ting, er det fordi, den er med til at udvikle én. Men det skal ikke blive for meget, og man skal også huske at rose sig selv, som en breddepige udtrykker det. En elitepige runder snakken omkring selvkritik af med at konstatere, at hun bare tror, det er en generel pigeting...

## Sportsudøvere er gode til at arbejde målrettet og håndtere modgang...

Noget af det, der kendetegner sportsudøvere, er, at de er gode til at sætte sig nogle mål og gå efter dem. Er det nogle kvaliteter, man lærer i sporten, eller er det nogle kvaliteter, man besidder, som gør, at man fungerer godt med sporten og skolen som integrerede dele af ens

hverdag? Uanset om det ene forårsager det andet, så viser resultaterne fra denne spørgeskemaundersøgelse, at langt størstedelen af pigerne vurderer om sig selv, at de er gode til at arbejde målrettet efter langsigtede mål. Kun 0,5 pct. af pigerne mener slet ikke, at de besidder denne evne, mens 9 ud af 10 i høj eller nogen grad mener, at de er i stand til at arbejde målrettet.

En anden kvalitet, som er typisk for mange sportsudøvere, er evnen til at tackle modgang. 1 ud af 10 af pigerne (9,7 pct.) i spørgeskemaundersøgelsen angiver, at de kun i mindre grad eller slet ikke er i stand til at tackle modgang, hvilket vidner om, at der er en vis robusthed blandt de piger, der dyrker sport. Langt størstedelen af pigerne ved altså, at livet kan kradse lidt engang imellem, og er i stand til at håndtere modgangen og arbejde sig ud af den, hvilket må betragtes som en styrke i både sporten og andre dele af livet.

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

Vi spørger pigerne, om denne kvalitet kan være brugbar andre steder end i sporten, og her er de ligeledes enige om, at det sagtens kan overføres til skolen. En pige forklarer, at man lærer sig selv bedre at kende i pressede situationer, og at det er en evne, der *"kan bruges i hele livet på en eller anden måde, for der vil jo altid være modstand"*.



**Er pigerne bevidste om, at sporten er med til at give livskvaliteter som at tackle modgang, arbejde målrettet osv.?**

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

# OPLEVELSER AF FORVENTNINGER

---

Det forrige kapitel vedrørende udsagn om sig selv tegnede et billede af nogle piger, som er bevidste om, at de er i stand til at tackle modgang og arbejde målrettet. Men vi så også, at pigerne i høj grad synes at være perfektionistiske og kritiske over for sig selv. Spørgsmålet er så, om det er en god ting, at de besidder disse kvaliteter, eller om perfektionismen og selvkritikken i virkeligheden bliver en 'modstander' for dem i den forstand, at de bliver deres egen værste kritiker, og ikke giver sig selv lov til at slappe af, fordi der hele tiden er ting, der kan gøres mere og bedre.

I spørgeskemaundersøgelsen spurgte vi ind til, om pigerne aktuelt oplever, at der er nogle forventninger til dem, som de har svært ved at indfri. 1 ud af 10 (11,5 pct.) oplever i høj grad, at der aktuelt er forventninger, som er svære at indfri, mens 6 ud af 10 (58,6 pct.) i nogen grad genkender dette.



## Drenge og piger

- ❖ 10,4 pp. flere piger end drenge føler, at der er forventninger til dem, som de ikke kan indfri (fodbold)

Det interessante er så, hvor disse forventninger kommer fra? Kommer de fra forældrene? Deres veninder? Fra lærerne i skolen, der har en forventning om, hvordan pigerne præsterer i skolen? Fra trænerne, der har en forventning om, hvordan pigerne præsterer i sporten? Eller

er der en sammenhæng mellem pigernes egen perfektionisme og selvkontrol, som gør, at de oplever de største forventninger fra sig selv? Se tabel 19:

	I høj grad	I nogen grad	I mindre grad	Slet ikke	Total
<b>Søskende</b>	0,6	7,6	20,2	71,6	100
<b>Træner(e)</b>	17,3	50,8	22,2	9,7	100
<b>Forældre</b>	8,1	42,4	28,8	20,6	100
<b>Lærer(e)</b>	14,9	40,6	18,8	25,7	100
<b>Veninder uden for sporten</b>	2,3	13,6	28,4	55,8	100
<b>"Samfundet"</b>	6,6	15,6	26,7	51,2	100
<b>Mig selv</b>	64,7	26,3	5,9	3,1	100
<b>Holdkammerater (venner i sporten)</b>	8,8	35,6	33,0	22,7	100
<b>Fritidsarbejde</b>	4,2	10,0	14,2	71,6	100
<b>Klassekammerater</b>	3,4	20,0	31,6	45,0	100

Tabel 19: Oplever du et forventningspres fra...

Når vi spørger pigerne, hvor de kan opleve et forventningspres fra, er svaret ret entydigt: MIG SELV! Det store flertal af pigerne (64,7 pct.) oplever i høj grad et forventningspres fra sig selv, mens 26 pct. i nogen grad oplever et forventningspres fra sig selv. Blot 3 pct. oplever "slet ikke" et forventningspres fra sig selv. Denne tendens synes umiddelbart at stemme overens med pigernes oplevelse af at være selvkritisk og perfektionistisk.

Der ses en sammenhæng mellem, om du er elite- eller breddeudøver, hvor eliteudøverne (67,1 pct.) i højere grad end breddeudøverne (58,0 pct.) i høj grad oplever et forventningspres fra sig selv.

Tendensen til at opleve et forventningspres fra sig selv synes også at stige i takt med, at man bliver ældre og går fra folkeskolen til gymnasiet, hvor flere af pigerne i gymnasiet oplever et forventningspres fra sig selv sammenlignet med pigerne i folkeskolen. I 7.-8. klasse er det i høj grad noget, som 46,4 pct. af pigerne kan genkende, mens denne andel stiger til 76,0 pct. i 3.g. Der er mange plausible forklaringer på denne udvikling – den accelererende individualisering,

det at det "spidser til" i forhold til eksaminer der i stadigt stigende omfang forekommer at være determinerende i forhold til livsmuligheder m.v. (Grube & Østergaard, 2010a).



### **Drenge og piger**

- ❖ For begge grupper gælder at 90 % i nogen eller høj grad oplever et forventningspres fra sig selv (svømning)

### **Når man mærker presset fra omgivelserne**

I afsnittet om voksenroller i pigernes liv fremgik det ret tydeligt, at forældrene er engagerede i deres døtres sport, uden at dette dog medfører, at pigerne oplever det som et stort forventningspres. Noget tyder på, at det ikke kun er i forhold til sportsarenaen, at pigerne ikke oplever et massivt forventningspres fra forældrene, idet vi ser, at knap 1 ud af 10 piger (8,2 pct.) oplever at skulle forholde sig til forventninger fra forældre.

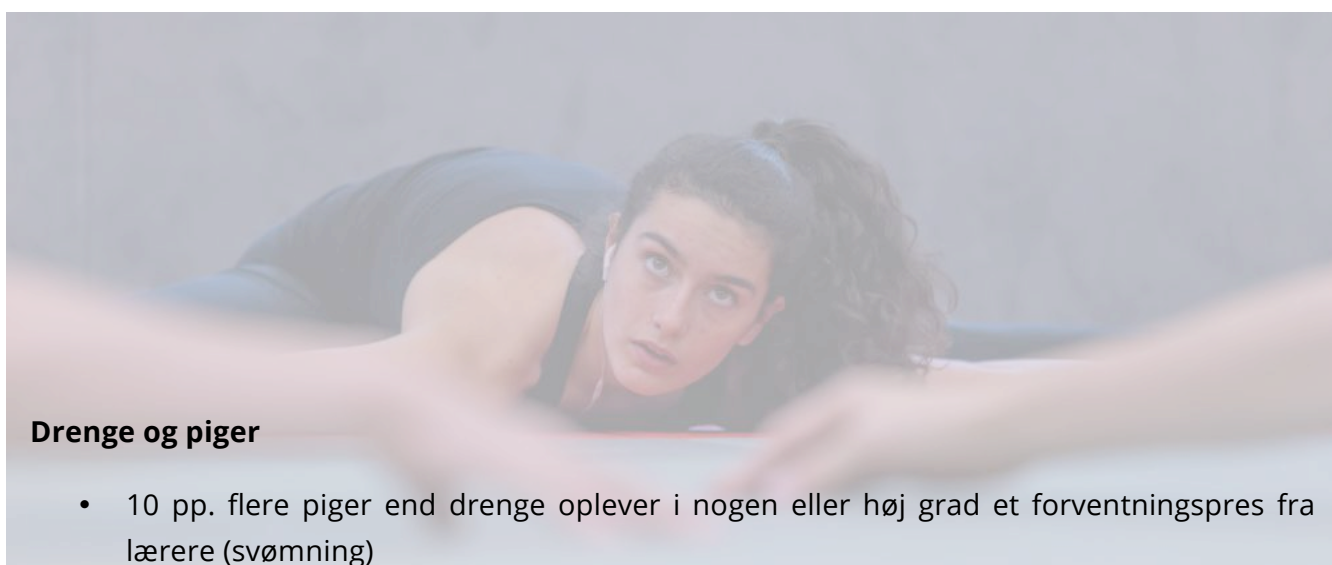
Det ser i højere grad ud til, at trænere og lærere er de voksenroller, der giver større anledning til oplevelser af "eksterne" forventninger:

- 17,3 pct. af pigerne angiver, at de i høj grad oplever forventningspres fra deres træner(e), mens halvdelen af pigerne (50,8 pct.) i nogen grad genkender dette. 1 ud af 10 (9,7 pct.) angiver, at de slet ikke oplever et forventningspres fra trænere
- 14,9 pct. oplever i høj grad et forventningspres fra deres lærere, mens 4 ud af 10 piger (40,6 pct.) i nogen grad genkender dette. 1 ud af 4 (25,7 pct.) angiver, at de slet ikke oplever et forventningspres fra lærere

Trænere og læreres forventninger vil ofte være knyttet til specifikke præstationer eller karakterer, engagement, en konkret adfærd m.v., mens forældrenes forventninger oftere vil være i retning af, at deres døtre trives, er glad m.v. – forventninger, der i nogen grad er vanskeligere at opfylde fordi, de er mere ukonkrete og subtile.

### **Oplevelse af forventningspres fra jævnaldrende**

Hvis vi sammenligner de to grupper af veninder/venner, som pigerne hovedsageligt bruger tid sammen med i hverdagen – holdkammeraterne (vennerne i sporten) og klassekammeraterne – ser vi, at pigerne i højere grad oplever et forventningspres fra holdkammeraterne, og at dette i højere grad gør sig gældende for elitepigerne sammenlignet med breddepigerne.



#### **Drenge og piger**

- 10 pp. flere piger end drenge oplever i nogen eller høj grad et forventningspres fra lærere (svømning)

### **'Samfundet'**

En mindre gruppe af piger (6,6 pct.) angiver, at de i høj grad oplever et forventningspres fra samfundet, mens størstedelen af pigerne (51,2 pct.) slet ikke oplever dette forventningspres. Dog ser vi, at 1 ud af 5 piger, der går i 3.g angiver, at de i høj grad oplever et forventningspres fra samfundet, hvilket sandsynligvis kan forklares ved, at disse unge piger står over for at tage deres studentereksamen, hvor fokus i høj grad er på at få et gennemsnit, der skal få dem videre ud i uddannelsessystemet, hvor gennemsnitskravene bliver stadigt højere for hvert år for at komme ind på drømmeuddannelsen. Derudover bliver de mødt af en fremdriftsreform, der minder dem om, at uddannelsen skal klares hurtigst muligt, og at arbejdsmarkedet kalder. De står altså umiddelbart tættere på den virkelighed, der venter på "den anden side" af ungdomsuddannelsen, hvor der for alvor skal træffes beslutninger om fremtiden og

derigennem med større sandsynlighed har oplevet krav og forventninger fra samfundet, end det er tilfældet for de yngre piger i folkeskolen.

I det følgende afsnit vil vi forsøge at dykke ned i, hvordan pigerne oplever og håndterer forventningspresset fra sig selv og omgivelserne.

### **Det kan altid blive lidt bedre!**

*"Det vidste jeg godt allerede! Det er helt klart sig selv!".* Sådan er reaktionen fra en elitepige i 9. klasse, da vi fortæller hende, at størstedelen af pigerne i høj grad oplever et forventningspres fra sig selv. En anden elitepige er heller ikke overrasket:

*"Det kan jeg bare se på mig selv. Jeg har som regel... mine forældre siger altid bare 'gør det, som du kan', så der er ikke noget pres fra dem. Det er mere fra mig selv. Jeg sætter meget høje forventninger til mig selv. Jeg kan godt mærke, jeg bliver skuffet, hvis jeg ikke lever op til en forventning, jeg har sat mig" (elitepige, 9. klasse)*

Det viser sig faktisk, at det ikke er overraskende for en eneste af de piger, vi snakker med, at det er fra sig selv, at der er størst tendens til at opleve et forventningspres. Flere af pigerne kobler det at forvente meget af sig selv til perfektionisme, og forventningerne hænger sammen med en forestilling om, hvad man *kan* og *bør* præstere:

*"Jeg forventer utrolig meget af mig selv. Det er også derfor, jeg er så perfektionistisk. Nogle gange så forventer jeg bare, jeg kan gå ud og gøre det. Jeg har en ide om, hvordan jeg kan og hvordan jeg vil præstere i en kamp. Så forventer jeg også, at jeg gør det. Så jeg tror egentlig, jeg er den, der forventer mest (til sig selv) i forhold til mange andre" (elitepige, 9. klasse)*

En anden elitepige forklarer, at årsagen til, at der er disse forventninger til sig selv er, at man selv ved, hvad man kan, og at man altid stræber efter at gøre det bedre. Men det er hun også bevidst om, at man ikke altid kan, og så kommer selvkritikken frem i én. Der synes altså at være en generel sammenhæng mellem pigernes perfektionistiske træk, deres selvkritik og de forventninger, som de sætter til sig selv.

### **Der findes ikke 'gode præstationer' – der findes kun 'gode præstationer, men...'**

Blandt pigerne er der bred enighed om, at forventningerne til sig selv både er i sporten og i skolen. Det er altså ikke noget, der er isoleret til én arena, men er snarere noget, der er en generel indstilling til tingene, når der skal præstere. En tommelfingerregel kunne lyde, at 'er der en præstation, er der også en forventning!' Og hvad kan disse forventninger til sig selv så være? Er det "bare" at levere det bedste, man kan – og lidt bedre – som vi allerede har erfaret,

at pigerne har af forventninger til sig selv, eller hvad tænker de om disse forventninger helt konkret?

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

De mindre konkrete forventninger er der mange af, når vi beder pigerne om at komme med eksempler, og det kan f.eks. være "at præstere sit yderste til et stævne eller kamp" eller at "jeg ikke går ud og laver for mange fejl i en kamp". Når man opstiller en forventning til sig selv, der er så 'fluffy' i forhold til, hvornår man er lykkes med sin præstation og derved har indfriet sin egen forventning, må det være svært at se, hvor grænsen går for, om det var det bedste, man kunne levere – og det er netop dét, som synes at være udfordringen for pigerne, når de hele tiden vil gøre tingene lidt bedre, end de umiddelbart kan:

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

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

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

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

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

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

Her ser vi igen et eksempel på, hvordan fokus er på de ting, der kan forbedres. Når der ikke er nogen konkrete mål for, hvad en god præstation er, eller om man lever op til sin egen forventning, bliver det svært for pigerne at se, når de har præsteret godt. Pigerne giver som



oftest udtryk for, at de er bevidste om, at man ikke kan undgå at lave fejl – men *når* de laver fejl, er det det, der får lov til at fylde hos dem i vurderingen af deres præstation.

Udgangspunktet er, hvad man *ved*, man *bør* kunne præstere, og alt under dette er en dårlig præstation, og det er de dårlige aktioner i en kamp eller til et stævne, der fylder. Pointen hos pigerne er, at *"man ved, man ligger på et niveau, og så er det ligesom et forventningspres om ikke at levere under det"*. Der er altså en konstant forventning om, at du ikke præsterer *under* det niveau, man ved, man ligger på.

Pigerne dvæler ikke ved en god præstation – for man kan hele tiden forbedre sig. Der er altså ikke 'en god præstation'. Der er kun 'en god præstation, men...!', for der er altid noget, der kan forbedres. En forklaring på, at pigerne fokuserer meget på deres mangler er, at manglerne er områder, hvor de kan blive endnu bedre. Deres egen udvikling fylder hele tiden i tankegangen og evalueringen af deres præstationer, og hvordan de kan blive bedre og bedre og bedre.

### **"Der skal være en mening med det. Ellers bliver det ligegyldigt" – perspektiver på 'de gode forventninger'**

Men hvordan har pigerne det egentlig med, at forventningerne primært kommer fra dem selv? Holdningerne til dette er blandede, hvor en gruppe af piger oplever, at det både kan være godt og skidt med forventningerne fra sig selv, mens andre piger har det bedst med, at forventningerne kommer fra dem selv. En informant udtrykker de blandede oplevelser således:

*"Jeg har det også sådan, at forventninger, det er også med til at gøre, at man på en eller anden måde skal op og præstere og gøre det godt. Så det kan trække én op. Men nogle gange kan det altså også bare blive for meget. Forventningerne kan blive for meget. Så går det bare den modsatte vej, hvor man føler, man ikke er særligt god og man føler bare, at det hele er træls, fordi man ikke kan leve op til de forventninger, man har sat til sig selv"* (elitepige, 9. klasse)

Når forventninger er gode, er de altså med til at sætte én op til en præstation, og der er noget, man efterstræber i og med sin præstation. Der, hvor forventningerne er mindre positive for pigerne, er, når det bliver for meget med forventningerne, og man ikke føler, at man kan leve op til dem. Så kan man ifølge en breddepige blive endnu mere presset, og så kommer fejlene!

Omvendt pointerer en breddepige, at hvis der ikke var nogen forventninger, var det ikke sjovt, og at det handler om at finde balancen, således at forventningerne gerne må være der, uden at de får overtaget. Dette bakkes op af en elitepige, der mener, at man *skal* have forventninger, ellers så kører man død i det, for *"så bliver det hele for ligegyldigt. Men man skal heller ikke sætte for store forventninger, så det er lidt en balancegang"*.

Fælles for mange af pigerne, der taler positivt om forventningerne er, når de sættes i forbindelse med at ville udvikle sig eller det at have et mål med sin aflevering i skolen eller sin træning i sporten, for *"der skal være en mening med det!"*. Ifølge en elitepige handler det om at lave små opnåelige mål, som man hele tiden kan nå, og så bør forventningerne passe til de mål. Pointen er, at hvis du laver store mål, kan det godt være svært med forventningerne. Og hvad er så overhoved forskellen på et mål og en forventning? Det kan måske i sig selv være svært at finde ud af: *"det er lidt det der med, man kommer til at blande mål med forventninger... jeg ved ikke rigtigt, hvor grænsen går. Hvornår er det et mål og hvornår er det så en forventning?"*.

### **Forventninger fra andre end én selv**

Én ting er de, relativt høje, forventninger, som pigerne har til sig selv, og som de konstant skal forholde sig til og bliver konfronteret med, når de skal præstere i flere arenaer flere gange om ugen – og måske endda flere gange om dagen. En anden ting er de forventninger, der er fra andre omkring én til de præstationer, man laver.

En elitepige giver udtryk for, at forventninger fra andre er en god ting, fordi det indikerer, at de andre omkring én vil én noget godt. En breddepige ser lidt mere blandet på det og giver udtryk for, at oplevelser af forventningspres kan komme flere steder fra: trænerne, én selv, forældre, fra gymnastikholdet, hvor *"det forventes, at man gør sit bedste, når man er i konkurrence, og til træningerne, at man lærer noget nyt og egentlig bare yder! Så jeg føler egentlig, der er forventninger over det hele"*. Her ser vi et eksempel på, hvordan forventningerne og presset til at udvikle sig og præstere i konkurrencer ikke nødvendigvis kun kommer fra én selv, men i lige så høj grad kan komme fra ens holdkammerater, når man dyrker en holdsport, hvor det handler om at præstere *sammen*.



#### **Drenge og piger**

- 15,6 pp. flere drenge end piger oplever i høj eller nogen grad et forventningspres fra deres holdkammerater (fodbold)

## Trænerne forventer altså også noget!

Udover at svare 'sig selv', svarer halvdelen af pigerne (50,8 pct.), at de i nogen grad oplever et forventningspres fra deres trænere, mens dette i høj grad opleves af 17,3 pct. af pigerne. Disse forventninger opleves dog i høj grad som en positiv ting, når trænerne har en forventning om, at man gør det godt, for det indikerer nemlig, at de ikke bare er ligeglade

med, hvordan man spiller, svømmer eller roer ude på vandet. Som en elitepige udtrykker det, er der aldrig et pres fra trænerens side om at præstere, for de er gode til at afstemme situationen, så forventninger fra træneren løbende tilpasses og derfor ikke opleves som et pres: *"Hvis man nu klarer det godt i en periode, så har de måske lidt højere forventninger, men hvis man nu i en periode ikke klarer det så godt, så er forventningerne måske lidt lavere"*.

En breddepige kommer med et eksempel på, hvad en forventning kunne være, og pointen er, at forventningerne fra trænerne i højere grad er til måden, man går til tingene på, end det er til konkrete præstationer. Og selvom forventningen *"at I gør jeres bedste"* kan være noget 'fluffy' at forholde sig til og evaluere på efterfølgende, mener denne breddepige ikke, at det er problematisk, for når man har spillet i lang tid, så lærer man det, og man lærer, hvad det er, man skal gøre i de situationer – og så bliver det også sjovere at spille. Fra trænerens side er der altså nærmere tale om måden, udøveren går ind til kampen på og agerer undervejs i kampen, end det er en forventning om at lave tre scoringer eller 16 perfekte stikninger i dybden.



### Drenge og piger

- 11,7 pp. flere drenge end piger oplever i høj grad et forventningspres fra deres træner (fodbold)

## Man tror andre har forventninger til én...

En af de pointer, der kommer frem i snakken med informanterne omkring oplevelser af forventninger er, at man *tror* andre forventer noget, og at man presser sig selv med de krav, man har en forventning om, at andre har til én – og de fleste af pigerne er i høj grad selv bevidste om det. Vi ser et eksempel hos en breddepige, der fortæller om, hvordan der kan være forventninger fra ens veninder: *"sådan at man gerne vil vise, man har styr på det, er god osv. Men så er det jo på en eller anden måde også én selv, der skaber det"*. De oplevelser, som pigerne kan have af, at de skal se ud på en bestemt måde, gå i noget bestemt tøj eller være særligt dygtige til noget, kan altså opleves som et pres eller forventninger fra jævnaldrende, selvom det i virkeligheden bunder i forventninger fra én selv til at fremstå på en særlig måde over for ens veninder, fordi man gerne vil udtrykke noget bestemt. Informanten uddyber sin pointe:

*"Jeg kan genkende det der med, at man er god til selv at skabe følelsen af et pres fra andre mennesker [...] f.eks. fodbold, det er ikke så meget fordi, jeg føler, det er mig selv, der presser mig... nogen gange føler jeg måske, det er mine forældre, der presser mig, men det gør de jo nok ikke. Men nogen gange kan man godt have følelsen af, at andre presser én, selvom det nok ikke er det, der sker"* (breddepige, 9. klasse)

En elitepige tilføjer, at "det kommer jo også an på, hvor bevidst man er om det. For det er jo ikke alle, der er bevidste om at meget af presset også kommer fra én selv", og pointen bliver, at oplevelser af forventninger fra veninder, forældre og trænere i bund og grund opstår, fordi man tror, at nogen har en forventning til én. Her bliver kommunikationen – eller mangel på samme – altså en afgørende faktor for, hvordan pigerne oplever, at der er forventninger og et pres på dem.



### Drenge og piger

- ❖ 31,6 pp. flere drenge end piger føler i høj grad, at de er i stand til at tackle modgang (fodbold)

## Det skal være realistiske forventninger

### - en kort opsamling

Pigerne oplever altså, at forventninger generelt er en god ting, så længe det er i en overkommelig og realistisk mængde, og at de gerne må være der, fordi de også har en central betydning for både ens motivation og ens udvikling inden for de pågældende præstationsområder. Men hvornår er det så, at en forventning bliver til et pres – altså det pres, som pigerne oplever som den negative side af forventningerne.

Pigerne giver generelt udtryk for, at forventningen bliver negativ og opleves som et pres, når man ikke selv kan gøre noget ved det – når der f.eks. forventes mere, end hvad der er muligt. En forventning synes altså at være god, så længe man ved, det er noget, man kan opfylde – når den er realistisk. Pigerne har det overordnet fint med, at f.eks. deres trænere har høje forventninger til dem, fordi det også sender et signal om, at de tager dem alvorligt. Samtidigt er det dog også vigtigt, at forventninger er konkrete og ikke primært er knyttet til en bestemt præstation, men mere forventninger, der signalerer udvikling. For pigerne er det i højere grad retningen i deres præstationer – og ikke i så høj grad hastigheden i dem, der er det vigtige.

#### **Forældrene forventer bare, at vi gør det bedste, vi kan!**

... og sådan er den generelle fortælling omkring, hvad pigerne oplever, at deres forældre har af forventninger til dem, som denne elitepige udtrykker det: *"de siger altid bare, jeg skal gøre det så godt, jeg kan. At jeg skal have det sjovt. De synes kun, det er sjovt, når jeg også har det sjovt"*.

Enkelte af informanterne svarer, at de oplever, at nogle forældre kan have forventninger til, at deres børn klarer det godt i både skolen og sporten, men at det ikke er noget, de selv oplever.

Hvis pigerne selv oplever, at der er nogle forventninger fra deres forældre, er det forventninger til, at de også laver deres ting i skolen.

# APPENDIKS

## Man går til noget med nogen

### - perspektiver på sporten!

Hvorfor giver det mening for pigerne at investere tid – og for nogle piger store mængder af tid – i sporten? Hvad giver det dem i hverdagen, som gør, at de prioriterer at få tid til at dyrke sporten på bekostning af eksempelvis tid med veninder uden for skolen, fester, biografure osv.?

I ønsket om at afdække dette område bad vi pigerne om at graduere vigtigheden i motivationen for at dyrke sport fra 1-5, hvor 1 er lig med 'ikke vigtigt' og 5 er lig med 'meget vigtigt' for motivationen – se tabel 20:

	1	2	3	4	5	Total
At udvikle mig sportsligt (lære noget nyt)	0,9	2,3	6,7	23,5	66,4	100
At have det sjovt	0,7	3,1	12,7	31,0	52,5	100
Det er en god form for motion	5,8	8,1	21,6	25,7	38,7	100
At være sammen med mine venner/veninder	3,3	10,1	25,0	27,4	34,0	100
Jeg vil være den bedste (på sigt)	6,9	14,5	22,1	22,9	33,6	100
At udvikle mig personligt (jeg lærer ting, jeg kan bruge i andre dele af mit liv)	2,8	8,0	24,4	33,4	31,4	100
At vinde her og nu	3,8	10,6	24,4	33,2	29,3	100
At få et afbræk (en pause) fra hverdagen	5,6	11,5	24,0	30,0	28,9	100
At lære nye mennesker at kende	6,9	17,6	34,4	27,9	13,3	100

Tabel 20: Motiver for at dyrke sport

I lighed med andre studier (Jessen & Østergaard, 2015; Juul & Østergaard, 2016) angiver pigerne, at den motivationsfaktor, som betyder mest for dem i forhold til at dyrke sport, er 'at udvikle mig sportsligt' (66,4 pct.) efterfulgt af 'at have det sjovt' (52,5 pct.). Øvrige faktorer, der samlet set ligeledes vurderes til at være 'meget vigtig' for pigernes motivation, er henholdsvis, at 'det er en god form for motion' (38,7 pct.), 'at være sammen med mine venner/veninder' (34 pct.) samt 'at ville være den bedste (på sigt)' (33,6 pct.).

'At udvikle mig personligt', 'at vinde her og nu' (29,3 pct.) samt 'at få et afbræk (en pause) fra hverdagen' (28,9 pct.) er faktorer, der vurderes at være vigtige, men ikke afgørende ('meget vigtige') for motivationen i sporten, mens 'at lære nye mennesker at kende' synes at være en sekundær gevinst for pigerne ved at gå til sport.

Tabellen indikerer også, at der reelt er mange ting, der er vigtige: 2 ud af 3 angiver, at det motiverer dem, at sporten er 'en god form for motion', 'at være sammen med veninder', 'at lære noget, de kan bruge i andre sammenhænge', 'at vinde her og nu' og 'at få et afbræk i en hektisk hverdag'. Der er altså mange motivationsfaktorer på spil for piger, der dyrker sport. Næppe så overraskende betyder det 'at blive den bedste', samt det 'at få nye venner', knapt så meget. Hvis man er i gang med en ungdomsuddannelse, kræver det i forvejen en del tid at vedligeholde de relationer, som man allerede har i en skolekontekst.

Ved en række af motivationsfaktorerne ses en sammenhæng mellem, hvorvidt du er bredde- eller eliteudøver, hvor breddeudøvere i højere grad er motiveret af 'at lære nye mennesker at kende', og 'det er en god form for motion', mens elitepigerne i højere grad er motiveret af 'at udvikle sig sportsligt', 'at vinde (her og nu)', 'at blive den bedste på sigt' samt i nogen grad 'at udvikle sig personligt'.

Det er helt centralt at være opmærksom på et markant skift, når det gælder pigers motiver for at dyrke idræt. Tidligere studier har i vid udstrækning peget på, at "piger går til noget med nogen" (Ibsen & Ottesen, 2000; Grube & Østergaard, 2010b), men der tegner sig en tendens i retning af, at det, man kan betegne som de sekundære udbytter' af at gå til noget (at være sammen med veninder, det mentale frirum, at lære nye at kende osv.), fylder mindre end tidligere. Det betyder ikke, at disse faktorer ikke er vigtige, men understreger en bevægelse i retning af, at man primært går til *noget* med *nogen* – forstået på den måde, at den idrætsfaglige progression betones over det relationelle. Det betyder ikke, at det relationelle ikke er vigtigt – det er i sig selv bare ikke nok til at fastholde pigerne, hvis de ikke samtidig oplever en sportslig udvikling (Juul & Østergaard, 2016).

At der ser ud til at ske et skift, når det gælder de primære motivationsfaktorer for at dyrke sport, betyder naturligvis ikke, at den sociale ramme omkring sporten ikke stadig har stor betydning i forhold til sådan noget som trivsel. Det giver derfor god mening at undersøge sporten som en social arena. I denne forbindelse har vi spurgt pigerne, hvad de oftest synes

om fællesskabet på holdet/i træningsgruppen, og her svarer 94,2 pct., at det er godt, mens de resterende 5,8 pct. oplever fællesskabet som mindre godt.

Hvad er det så helt konkret, der er medvirkende til at pigerne oplever fællesskabet som godt? Det giver tabel 21 en indikation af:

	<b>Enig</b>	<b>Ingen af delene</b>	<b>Uenig</b>	<b>Total</b>
<b>Jeg møder nogen, jeg har en fælles interesse med</b>	97,9	1,6	0,6	100
<b>Jeg griner meget sammen med de andre. Vi har det sjovt sammen</b>	91,3	7,6	1,1	100
<b>Det er med til at udvikle mig personligt</b>	86,5	10,8	2,7	100
<b>Det er fedt at kunne snakke med nogle, man ikke deler den øvrige hverdag med (skole)</b>	85,5	13,3	1,1	100
<b>Det er fedt at lære noget sammen i en gruppe (udvikle noget sammen)</b>	83,5	14,8	1,7	100
<b>Det er fedt at have en træner/leder, jeg kan snakke med</b>	71,3	25,5	3,2	100

*Tabel 21: Hvad gør at du oplever fællesskabet som godt?*

Når vi undersøger, hvad de piger, der vurderer fællesskabet som godt, får ud af det sociale fællesskab på holdet, er der bred enighed om, at det, at man møder nogle, man har en fælles interesse med (97,9 pct.), og at man griner meget sammen med de andre (91,3 pct.), er vigtigt!

Næsten lige så vigtigt er det, at deltagelsen i sportsaktiviteterne er med til at udvikle én personligt (86,5 pct.), at det er fedt at kunne snakke med nogen, man ikke deler den øvrige hverdag med (skolen) (85,5 pct.), og at det er fedt at lære noget sammen i en gruppe – at udvikle noget sammen (83,5 pct.).

Det, der har mindst betydning for, at fællesskabet opleves som godt, er, at man kan snakke med træneren, hvilket er på linje med andre undersøgelser (f.eks. Skårhøj & Østergaard, 2005; Muusmann & Østergaard, 2012), og forklaringen er ganske enkelt, at man ikke går til en aktivitet for at snakke med en voksen.



Man går til en aktivitet, hvor man forventer at møde fagligt dygtige voksne, der kan lære én noget! Hvis man så også kan snakke med dem, er det en ekstra bonus, som 7 ud af 10 piger oplever gør sig gældende for dem.

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

- 76,4 pct. af elitepigerne tillægger det stor værdi at de kan snakke med træneren, mens det kun gælder for 58 pct. af breddepigerne
- 89,9 pct. af elitepigerne tillægger det stor betydning, at de udvikler sig personligt, mens det 'kun' gør sig gældende for 77,7 pct. af breddepigerne

### **Glæder du dig generelt til at komme til træning?**

I forsøget på at tage temperaturen på pigernes oplevelse af hverdagen i foreningen, stillede vi spørgsmålet: "Glæder du dig generelt til at komme til træning?", og som det fremgår af tabel 22 glæder det store flertal af piger sig til at komme til træning:

	<b>Procent</b>
<b>Ja, altid</b>	28,1
<b>Ja, oftest</b>	58,3
<b>Af og til</b>	11,8
<b>Nej, sjældent</b>	1,8
<b>Total</b>	100

*Tabel 22: Glæder du dig generelt til at komme til træning?*

3 ud af 10 piger (28,1 pct.) angiver, at de altid glæder sig. 6 ud af 10 piger (58,3 pct.) svarede, at de oftest glæder sig. Træning er altså noget, pigerne ser frem til.

Der er dog en mindre gruppe på 13,6 pct., som ikke har de samme forventninger til at komme til træning. Vi spurgte ind til hvad, der kunne gøre, at man ikke glæder sig til at komme til træning – se tabel 23:

	Enig	Ingen delene af	Uenig	Total
Jeg føler mig utryg ved min træner	6,6	10,7	82,7	100
Jeg føler mig utryg ved mine holdkammerater	7,2	13,8	79,0	100
Jeg føler mig uden for	9,8	12,6	77,6	100
Jeg er bange for at lave fejl	21,9	22,7	55,4	100
Jeg synes ikke, sporten er sjov	6,6	8,7	84,7	100
Træningen er for seriøs	4,8	16,9	78,4	100
Træningen er for useriøs	15,5	19,3	65,2	100
Tankerne om det andet, jeg skal nå, fylder for meget	42,2	26,0	31,8	100

Tabel 23: Hvad kan gøre, at man ikke glæder sig til at komme til træning?

Når vi kigger på de faktorer, der kan gøre, at pigerne ikke glæder sig til træning, er der én årsag, der er større tilknytning til, end de øvrige faktorer. For mere end 40 pct. af pigerne er det tankerne om det andet, man skal nå, der fylder for meget og kan samlet set være den primære årsag til, at pigerne ikke glæder sig til træning. Når vi ser på, hvad vi tidligere i undersøgelsen har set omkring alle de ting, der skal passe ind i ungdoms- og hverdagslivet, er det ikke overraskende, at det netop er tiden, der synes at være udslagsgivende i forhold til, om pigerne har glæden og overskuddet til at komme til træning.



### Drenge og piger

- ❖ 16,7 pp. flere drenge end piger glæder sig altid til at komme til træning (fodbold)
- ❖ 31,6 pp. flere piger end drenge er enige i at tankerne om det andet, de skal nå uden for træningen, fylder så meget at det kan være en grund til ikke at komme til træning (fodbold)

For mere end 1 ud af 5 piger (21,9 pct.) er en faktor, der kan påvirke, hvorvidt pigerne glæder sig til træning, at de er bange for at lave fejl. En tredje interessant årsag, som synes at påvirke 15,5 pct. af pigerne er, at træningen er for useriøs. Her er altså tale om en faktor, som der er mulighed for at gøre noget konkret ved og optimere på, således at denne faktor fylder mindre blandt de piger, der kan opleve ikke at glæde sig til træningen, fordi de ikke føler, at den er seriøs nok.

Omvendt har det, at man 'ikke kan med sin træner, at man 'føler sig utryk ved sine holdkammerater', at man 'plejer at være uden for', at 'træningen er for seriøs', eller at man ikke længere oplever, at sporten er 'sjov' kun betydning for en meget lille gruppe af udøvere. Dette afkræfter i nogen grad myterne om, at dårlig trivsel og frafald ofte handler om dårlige relationer til trænere, for meget seriøsitet, at idrætten blev kedelig osv. Når pigerne dropper sporten, handler det ofte om noget helt andet.

### **Hvad er der på spil, når man overvejer at droppe ud af sporten?**

Som det fremgår af tabel 24, er der tale om, at 37 pct. af pigerne i undersøgelsen enten aktuelt overvejer med at stoppe ens sport, tidligere har overvejet det, eller tidligere faktisk er stoppet med sporten, men er startet igen. 5,2 pct. af disse piger overvejer at stoppe her og nu, mens 28,4 pct. tidligere har overvejet det, men stoppede ikke. 63 pct. af pigerne har ikke overvejet at stoppe med sin sport.

	<b>Procent</b>
<b>Ja</b>	5,2
<b>Nej</b>	63,0
<b>Jeg har tidligere overvejet det, men stoppede ikke</b>	28,4
<b>Jeg har tidligere stoppet til min aktuelle sport, men er startet igen</b>	3,5
<b>Total</b>	100

*Tabel 24: Overvejer du at stoppe med din sport?*

Her har vi altså en forholdsvis stor gruppe af udøvere, som aktuelt har eller tidligere har haft overvejelser om fravalg af sporten på dagsordenen i deres liv. Der ses en nogenlunde sammenhæng mellem hvilken klasse, man går i, og hvorvidt man har overvejet at stoppe med

sin sport. De piger, der går i gymnasiet overvejer i højere grad end pigerne i folkeskolen at stoppe (enten aktuelt eller tidligere har overvejet).

Vi har i spørgeskemaet spurgt ind til, hvad årsagen til, at man enten aktuelt eller tidligere har overvejet at stoppe, hvilket tabel 25 giver et indblik i:

	Enig	Ingen af delene	Uenig	Total
<b>Jeg vil hellere prioritere min tid anderledes (f.eks. lektier, venner, erhvervsarbejde)</b>	53,5	22,1	24,4	100
<b>Jeg er skadet</b>	29,5	15,1	55,4	100
<b>Jeg/holdet udvikler mig/os ikke længere</b>	20,5	17,0	45,9	100
<b>De andre på holdet (veninderne/vennerne) stopper</b>	20,4	16,9	62,7	100
<b>Jeg/vi taber oftere end jeg/vi vinder</b>	17,8	22,0	60,2	100
<b>Jeg kan ikke med den nye træner/leder</b>	16,7	16,7	66,7	100
<b>Jeg har skiftet hold/træningsmiljø (er rykket op/ned) og føler ikke, at jeg passer ind</b>	14,3	17,8	29,1	100
<b>Det sociale på holdet/træningsgruppen er ikke lige mig</b>	14,0	19,0	67,1	100
<b>Niveauet på holdet er ikke passende for mig (for let/svært)</b>	12,8	23,3	63,8	100
<b>Klubben kan ikke tilbyde mig mere/der er ikke hold/aktivitet på mit niveau</b>	11,2	17,8	70,9	100
<b>Jeg bliver ikke udfordret</b>	11,2	17,0	71,4	100
<b>Jeg er flyttet og kunne ikke finde et nyt hold, der sagde mig noget</b>	3,1	9,4	87,5	100

*Tabel 25: Hvad tror du kunne få dig til at stoppe med at dyrke sport?*

Den årsag, der synes at være størst enighed omkring, er, at man hellere vil prioritere sin tid anderledes til f.eks. lektier, venner eller fritidsjob. Dernæst angiver pigerne, at det at være

skadet, manglende progression og det, at venner forsvinder – f.eks. tager på efterskole – kan være årsag til, om man selv overvejer at stoppe med sin sport.

Det, der kan få pigerne til at stoppe, er således ikke en dårlig træner eller at niveauet på holdet ikke er passende, men på grund af manglende tid. Ud over dette synes der ikke at være enkeltstående faktorer, der får pigerne til at overveje at stoppe med sporten, men derimod flere faktorer, der kan påvirke dem i den retning.

### Drenge og piger

- ❖ 9 pp. flere piger end drenge stopper fordi det sociale på holdet ikke er dem (fodbold)
- ❖ ca. 10 pp. flere piger end drenge stopper fordi venner eller veninder på holdet stopper (svømning)
- ❖ ca. 10 pp. flere piger end drenge stopper fordi de ikke udvikler sig længere (svømning)
- ❖ For både drenge og piger gælder det, at ca. 60 pct. af dem, der stopper eller har overvejet at stoppe, stopper fordi de hellere vil prioritere deres tid anderledes (svømning)

# APPENDIKS

## Trivsel generelt, i skolen og i sporten

For at få en indikation af, hvordan pigerne trives, har vi spurgt ind til henholdsvis deres generelle trivsel, trivsel i skolen og trivsel i sporten. I spørgeskemaet bad vi pigerne om at krydse af fra 1 til 10, hvor 1 betyder det værst tænkelige liv for én, og 10 betyder, at man har det bedst tænkelige liv for én – se tabel 26:

	Generel trivsel (pct.)	Trivsel i skolen (pct.)	Trivsel til træning (pct.)
1	0,2	0,6	0,5
2	0,8	1,4	0,8
3	1,4	1,4	2,0
4	2,7	3,6	3,6
5	6,5	7,9	5,0
6	11,3	12,7	8,5
7	<b>23,9</b>	<b>23,5</b>	18,0
8	<b>34,6</b>	<b>26,8</b>	<b>28,1</b>
9	14,8	15,6	<b>23,1</b>
10	3,9	6,5	10,6
<b>Total</b>	100	100	100

*Tabel 26: Hvordan føler du, at du har det for tiden på en skala fra 1-10, hvor trin 1 betyder det værst tænkelige liv for dig, og 10 betyder, at du har det bedst tænkelige liv for dig? ... til træning? ... i skolen?*

Hvis vi ser på, hvilke to placeringer på trivselsskalaerne, som de fleste af pigerne fordeler sig på, kan vi se, at de fleste piger generelt trives godt. I sportsarenaen synes trivslen generelt set at være en anelse bedre, end pigernes vurdering af den generelle trivsel og trivslen i skolen. 28,1 pct. af pigerne placerer sig på '8', mens 23,1 pct. vurderer deres trivsel til træning til at være '9'.

# APPENDIKS

## ”Alle vil have alle døre åbne”

### - om fremtid og drømme

Vi har i spørgeskemaet bl.a. spurgt ind til, hvad pigerne drømmer om, hvilket kan give et indblik i, hvilke arenaer eller aktiviteter, der synes at fylde i fremtidsdrømmene. Er det eksempelvis sporten, som pigerne drømmer om skal fylde i hverdagen i fremtiden, er det en særlig uddannelse/job, eller drømmer de fortsat om et liv, hvor det både er sportsarenaen og uddannelsesarenaen, der fylder sammen? Tabel 27 indikerer hvilke overvejelser, der optager dem:

	I høj grad	I nogen grad	I mindre grad	Slet ikke	Total
<b>At kunne leve af min sport</b>	22,9	25,2	28,0	24,0	100
<b>At få en god, anerkendt uddannelse</b>	60,8	32,5	5,8	0,9	100
<b>At få et godt (prestigefuldt) job</b>	46,7	37,0	13,8	2,5	100
<b>At blive blandt de bedste inden for min sport</b>	33,2	25,1	22,02	19,8	100
<b>At få en familie</b>	74,0	18,5	5,4	2,0	100
<b>At dyrke sport på eliteplan og have en uddannelse/job ved siden af</b>	38,9	23,0	20,8	17,3	100
<b>At få et job, jeg er glad for</b>	91,6	7,5	0,5	0,5	100

Tabel 27: Hvad drømmer du om?

’Et job, jeg er glad for, ’en anerkendt uddannelse’ og ’en familie’ er ’i høj grad’ eller ’i nogen grad’ drømmescenariet for 9 ud af 10 piger.

Første step i retning af at realisere drømmene er uddannelse. Vi har spurgt informanterne, hvorfor det er så vigtigt med en god uddannelse – herunder hvorfor det er vigtigt med en ’prestigefuldt uddannelse’, og en informant forklarer det således:

*"Det er som om, det bare er en norm i samfundet. Sådan er det bare for os. Jeg tror, der er mange, der ikke vil vælge erhvervsuddannelse, håndværkere, SOSU-medhjælpere og sådan... man føler bare, at folk ser ned på én. Ikke at jeg siger, de gør, men det er bare sådan en norm på en eller anden måde. Det er bare sådan noget, der er blevet skabt [...] man vil jo bare gøre det bedste, man kan på alle de steder, man kan. Så at få en god og anerkendt uddannelse, så vil man også føle, man er lykkedes dér. Så hvis man er stoppet til elitesport en dag, så ved man stadig, at efter det, så er man stadig elite" (elitepige, 9. klasse)*

Man vil gerne have en god uddannelse, hvilket kræver, at du kommer ind på det rigtige studie, og for at komme ind på disse studier/uddannelser, kræver det gode karakterer – og det er her, jagten på de gode karakterer begynder at give mening, for man får begrænsede muligheder, hvis man ikke har de gode karakterer, for *"alle vil have alle dørene åbne. Piger har svært ved at begrænse sig. Sådan har jeg det selv. Jeg vil gerne kunne vælge og smutte rundt blandt alle de uddannelser, jeg kunne få lyst til"* (elitepige, 8. klasse).

Shoppegenet hos piger/kvinder får altså pludselig en ny mening – og pigerne er i høj grad bevidste om, at der er gode erhverv, og der er mindre gode erhverv, da elitepigen i 8. klasse fortsætter i overvejelserne omkring betydningen af at få en god, anerkendt uddannelse:

*"Det er bedre at være læge end arbejde i Netto – og det giver flere muligheder for at give noget videre. Mange har det med at skulle have en god uddannelse – og jeg ved at især piger lægger pres på, og de vil gerne gøre det bedst muligt" (elitepige, 8. klasse)*

En anden informant forklarer, at man har nogle forventninger til, hvad der er det gode – hvad man gerne vil ind på af studie på sigt, og at det skal være noget, man selv er tilfreds med, for *"man tænker selv, man skal blive noget specielt og det bedste i verden"*, som en elitepige i 1.g udtrykker det. Og det er også noget med at have opnået mere end andre, så man bliver noget andet end andre. Igen handler det altså om ikke at være middel.

Det er tydeligt, at det bevidst fylder noget for pigerne at få en god, anerkendt uddannelse, og at det er en præmis i nutidens samfund og ungdomskultur, at man skal have en 'prestigefyldt uddannelse'.

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

Men hvor mange piger drømmer om, at sporten ligeledes skal have en plads i hverdagen i fremtiden? 4 ud af 10 piger (38,9 pct.) drømmer i høj grad om at dyrke sport på eliteplan og have en uddannelse/job ved siden af, mens knap 1 ud af 5 piger (17,3 pct.) slet ikke deler denne drøm. Her ser vi dog en forskel i, om du er elite- eller breddepige, hvor elitepigerne i højere grad end breddepigerne drømmer om en fremtid, hvor der både er plads til elitesport



og uddannelse/job. Derudover ser vi en nogenlunde sammenhæng med hvilken klasse, du går i, og hvorvidt du i høj grad drømmer om en hverdag med elitesport og uddannelse/job, hvor det kun er 16,0 pct. af de piger, der går i 3.g, der i høj grad har denne drøm mod 49,0 pct. af pigerne i 1.g og 25,0 pct. af pigerne i 7.-8. klasse.



### Drenge og piger

- ❖ 47,5 pp. flere drenge end piger drømmer om at kunne leve af deres sport (fodbold)
- ❖ 10 pp. flere drenge end piger drømmer om at blive blandt de bedste inden for deres sport (fodbold)

Når vi spørger ind til drømme, der kun rummer sporten, er der færre piger, der angiver, at en hverdag med sporten er det, de drømmer om. Mere end 2 ud af 10 piger (22,9 pct.) drømmer i høj grad om at leve af sporten, mens hver fjerde pige (24,0 pct.) slet ikke har denne drøm. Der ses en naturlig tendens til, at det i højere grad er eliteudøverne end breddeudøverne, der tilkendegiver, at de drømmer om at leve af sporten.

Vi har spurgt nogle af informanterne om, hvad de forestiller sig, der er på spil for de piger, der i undersøgelsen har svaret, at de slet ikke drømmer om at dyrke sport på eliteplan og have en uddannelse/job ved siden af, og her er svarene entydige: det er fordi, det bliver sværere og sværere, når der ikke er tid nok til det hele, for *"man er realistisk omkring, hvad skolen og ungdomslivet kræver"*, vurderer en elitepige i 1.g, der selv er bevidst om, at hun måske stopper efter gymnasiet af selvsamme årsag.

En mulig forklaring på, hvorfor man så alligevel investerer al den tid i det nu, som man gør, er ifølge en elitepige i 9. klasse, at det *"måske er fordi, at folk synes, det er sjovt. Men det er ikke karriere eller fremtid, de satser på. Det er bare her og nu, at de nyder det"*. At det er sjovt at

investere tid i her og nu, bakkes op af flere informanter, og stemmer ligeledes overens med, hvad der i det hele taget motiverer pigerne – og andre unge generelt – til at dyrke sport i første omgang.

Pointen er altså, at idrætten efterhånden får en anden placering i pigernes liv, efterhånden som uddannelse begynder at fylde mere og er et essentielt skridt på vejen til det gode job, der sikrer, at man ikke er middel ligesom alle andre – men at man skiller sig ud, og bliver 'elite' i en anden arena.

Når vi nu har fået et indblik i, hvordan pigerne drømmer om, at sporten spiller en rolle i pigernes fremtid (som professionel, på eliteplan ved siden af uddannelse/job eller som en af de bedste udøvere inden for sportsgrenen), ville det være interessant at vide, hvorvidt pigerne har vurderet disse drømme som realistiske drømme eller blot som drømmescenarier. I det tilfælde, at drømmene, ifølge pigerne selv, er drømme, som de reelt ønsker at efterleve, er det tankevækkende, at så mange af pigerne drømmer om, at de kan leve af sporten. Taget i betragtning af, hvor få kvinder, der aktuelt har en professionel sportskarriere, er det kun en meget lille andel af disse piger, for hvem denne drøm rent faktisk er realistisk.

Vi har spurgt de respektive forbund, der er med i projektet om, hvor mange der lever af sporten, og her er det samlet set kun meget få, der lever af sporten, hvor indtægter både kan være kontrakter, præmiepenge og sponsoraftaler.



# APPENDIKS

## **”Det er ’all in’ eller ingenting!”**

### **- perspektiver på pigers fravalg af sporten**

---

Når vi taler med projektets informanter omkring skole, sport, fritid, fremtid osv., er der ingen tvivl om, at pigerne er reflekterede og bevidste omkring deres eget liv, fremtid og til- og fravalg i hverdagen. Selvom ingen af informanterne aktuelt har konkrete planer om at stoppe med at dyrke deres idræt, er det en tematik, de løbende forholder sig til, når holdkammerater vælger at stoppe, og som især pigerne kommer til at forholde sig til i overgangen til ungdomsuddannelserne, fordi en ny uddannelseskontekst – som de har hørt om, men ikke kender på egen krop – udfordrer til en fornyet refleksion omkring forholdet mellem uddannelses- og oplevelsesarenaen. Piger er nemlig meget bevidste om, at sporten kun er noget, der kan fylde i hverdagen i det omfang, der er tid og overskud til at fokusere på både sport og skole/uddannelse.

For det store flertal af piger – også dem, der dyrker sport på allerhøjeste niveau – fungerer sporten primært som en arena for oplevelser, hvor egne mål og lysten til aktiviteten er drivkraften (Jensen, 2016). Hos jævnaldrende drenge ser det lidt anderledes ud. Drengene ser i højere grad end pigerne sport som en potentiel karrierevej, og sporten og skolen/uddannelsen får derved mere lige værdi for drengene (Christensen & Sørensen, 2009), hvor pigerne i sidste ende fokuserer på og vælger skolen til, fordi de ikke har samme muligheder for en karriere inden for sporten, som det er tilfældet for drengene.

For nogle drenge tillægges sporten endda mere værdi end skolen, men skolen skal stadig være en del af den unge udøvers hverdag grundet de rammevilkår om ’dual career’ med både sport og skole, som Team Danmark opstiller for unge, talentfulde atleter (drenge som piger).

For at komme tættere på de overvejelser, som pigerne står med i overgangen fra folkeskolen til ungdomsuddannelserne, valgte vi at interviewe otte piger i alderen 15-19 år, der enten er i gang med en ungdomsuddannelse eller påbegynder en ungdomsuddannelse sommeren 2017, og som tidligere har været aktive på mere eller mindre højt niveau inden for håndbold, fodbold, volleyball, svømning og teamgym (gymnastik). Uanset om pigerne er i gang med eller skal til at begynde på en ungdomsuddannelse, er det den arena i deres liv, som stort set alle deres overvejelser kredser omkring, som denne tidligere elitehåndboldspiller, Karoline, sætter

ord på: *"Når man starter i gymnasiet er det lidt nogle andre ting, der er i fokus, end det tidligere har været."*

Karoline fortæller bl.a., at hun, ud over at skulle bruge langt mere tid på lektier, også fandt ud af, *"at der var noget, der hed fester og alkohol og andre ting"*, da hun startede på handelsskolen.

I lighed med Karoline forbinder de øvrige piger også starten på en ungdomsuddannelse med en større lektiebyrde, en udvidet omgangskreds og et større udbud af sociale arrangementer, som man gerne vil tage del i. Disse arenaer har formentlig også, i større eller mindre grad, været til stede i deres liv tidligere, men på ungdomsuddannelserne fylder det bare mere. Line, der er tidligere gymnast, forklarer, at det *"bliver for svært at få hverdagen til at fungere"*, så længe de er aktive i deres idrætsklubber på samme niveau som tidligere. For Maria, der har spillet volleyball, har starten på gymnasiet fyldt så meget, at hun nu betegner skolen som 'sit andet hjem' og forklarer, at den arena nu er blevet 'hele hendes hverdag', hvor det faglige og sociale smelter sammen på en måde, der gør, at hun får et nyt omdrejningspunkt i sit liv (Grube & Østergaard, 2010a).

Ingen af pigerne giver udtryk for, at de er stoppet, fordi de blev "trætte" af selve aktiviteten. En løsning på, at der er en øget mængde skolearbejde i gymnasiet, flere og nye sociale aktiviteter og fællesskaber, fritidsarbejde osv., som kræver mere af ens fritid, og derved efterlader mindre tid til sporten, kunne være, at man valgte at dyrke sporten på lavere niveau med færre træningstimer per uge og mindre forpligtelse over for holdet – og sig selv – til at være til stede og præstere ugentligt eller dagligt. Man kunne måske kalde det "hyggebold" – hvor det er mere essentielt, at aktiviteten stadig er til stede i et eller andet omfang i ens hverdag, end det behøver at være 'all in'. Den model ser bare ikke ud at fungere i en pigekultur, hvor det perfekte er blevet det normale, for det fungerer ikke for pigerne at gøre noget halvt. Det er 'all in' eller ingenting! Pigerne har høje ambitioner i de arenaer, hvor de er aktive. Det er vigtigt at få gode karakterer, at være populær blandt vennerne og ikke at gå glip af for mange sociale arrangementer og fester, for *"man vil jo gerne være med i det hele"* som den tidligere fodboldspiller, Sara, udtrykker det.

Kombinationen af høje ambitioner og ønsket om at være med i det hele medfører, at der ikke længere er plads til sporten. Ambitionsniveauet på denne arena er stadig højt, og det hænger derfor ikke sammen for pigerne at dyrke sporten på et lavere niveau, eller blot færre gange om ugen. Karoline fortæller eksempelvis, at hun simpelthen *"kørte død i det, fordi niveauet ikke var højt nok"*, da hun forsøgte at spille på lavere niveau end eliteniveau.

Ligeledes bliver det for stor en byrde både at skulle opretholde relationen til vennerne på holdet og de venner, de får i deres nye klasse på ungdomsuddannelsen. Den tidligere

fodboldspiller, Sara, fortæller, at det, for at få hverdagen til at glide, krævede *"meeeeget meget planlægning, hele tiden planlægning"*, og at der bare *"kom flere tilbud, der var sværere at sige nej"*

til". De tvinges altså til at prioritere og i denne prioritering tyder det på, at venner, sociale arrangementer og skole/uddannelse udkonkurrerer sporten.



### Drenge og piger

- ❖ Drengene ligger gennemsnitligt næsten 1 markering højere end pigerne, når det kommer til trivsel til træning (svømning)
- ❖ 20,7 pp. flere piger end drenge svarer 7 eller lavere på en skala fra 1-10 ift. hvordan de har det generelt (fodbold)
- ❖ 12,6 pp. flere piger end drenge svarer 7 eller lavere på en skala fra 1-10 ift. hvordan de har det når de er til træning (fodbold)

Samtlige piger nævner dog, at de savner fællesskabet og de succesoplevelser, de fik gennem sporten. Den tidligere svømmer, Ida, fortæller, at det, hun savner mest, er *"det unikke fællesskab og det at opnå gode resultater og nå sine mål"*. Ligeledes forklarer en anden tidligere fodboldspiller, Amanda, at der *"ikke har været nogen fest eller noget som helst, der har følt sig lige så godt som at vinde et Danmarksmesterskab!"*. Sporten ser altså ud til at have givet noget, som de nye arenaer ikke kan tilbyde på samme måde.

Størstedelen af pigerne nævner dog, at, på trods af de unikke oplevelser og fællesskabet, så har det været en lettelse at få mere tid til at kunne prioritere de nye venner og ambitioner om en god fremtid, som for pigerne hænger uløseligt sammen med at klare sig godt i skolearenaen.

# AFRUNDING

---

Vi håber, at du som læser har oplevet, at notatet har været med til at genere ny viden og perspektiver på sportspigerne og de mange bolde, de har i spil hver eneste dag – uanset om de er bredde- eller eliteudøvere.

Viden i sig selv gør dog næppe den store forskel i forhold til at fastholde dem i det foreningsliv, som de i stor stil forlader uden på nogen måde at smække med døren, fordi der er noget, de er utilfredse med.

Projektet "Gode idrætsmiljøer for piger" hviler på den grundlæggende præmis, at vi faktisk ser fravalget som et problem eller en udfordring – ikke primært for foreningerne, men for pigerne selv. Fravalget af den organiserede idræt betyder nemlig, at de også går glip af den potentielt positive 'virkningshistorie', som foreningsengagementet kan have i forhold til både fysisk og mental velbefindende, samt nogle af de helt centrale 'life skills', der trænes i enhver idrætsklub hver eneste dag, uden at det er noget, man nødvendigvis er bevidst om: Det at turde fejle, det at turde være uden for den naturlige komfortzone, evnen og viljen til samarbejde i et forpligtigende samarbejde, frikvarteret fra hverdagen, hvor der ikke skal svares på beskeder og postes eller likes billeder på Instagram osv.

Vores håb er derfor, at notatet kan være med til at igangsætte nogle af de processer, der på sigt kan være medvirkende til, at de piger, der tidligere blot ville have fravalgt foreningsidrætten, fordi de kommer til et punkt i deres ungdomsliv, hvor de ikke formår at integrere det i deres hverdag mere, aktivt *til vælger* foreningsidrætten, fordi de oplever, at de herigennem får kompetencer og oplevelser, som de ikke får på samme måde andre steder, og som samtidig gør dem i stand til at navigere i en verden i forandring, og hvor det ikke altid er muligt at være perfekt.

Notatet vil de kommende måneder danne udgangspunkt for samtaler med en række centrale aktører inden for ungdomspigesporten (udøvere, trænere, forbund, eksperter m.v.) med henblik på at udvikle en række redskaber, der kan medvirke til, at idrætsforeningerne kan fremstå som et af de fællesskaber, som det absolut *ikke* giver mening at vælge fra!

Hvis du ønsker at bidrage til processen med perspektiver, idéer eller kommentarer til notatet, er du mere end velkommen til at skrive til projektmedarbejder, Stephanie Jensen, på [stephanie@cur.nu](mailto:stephanie@cur.nu)

*Vi ser frem til at høre fra dig!*

# LITTERATURLISTE

---

Aquilina, D. (2013): "A study of the Relationship Between Elite Athletes' Educational Development and Sporting Performance". The International Journal of the History of Sport, 2013. Vol. 30, no. 4, p.374-392

Christensen, M K. & Sørensen, J. H. (2009). "Sport or School? Dreams and dilemmas for talented young Danish football players". European Physical Education Review. 2009. Vol. 15(1), p.115-133

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

Grube, K. & Østergaard, S. (2010a): *Jeg har brug for et break! Perspektiver på sammenhængen mellem gymnasie- og fritidsliv*. Frederiksberg. Ungdomsanalyse.nu

Grube, K. & Østergaard, S (2010b): *Aktiviteter tiltrækker- relationer fastholder – måske*. Frederiksberg

Ibsen, B. & Ottesen, L. (2000): *Børn, idræt og hverdagsliv – i tal og tale*. Rapport udarbejdet ved Institut for Idræt, Københavns Universitet

Jensen, S. (2016): Unge elitepiger i et præstationssamfund. Speciale ved Institut for Folkesundhed, Aarhus Universitet

Jessen, N. & Østergaard, s. (2015): *De bedste redskaber er mennesker, der er til stede – en undersøgelse af trivsel blandt 9-16-årige i idrætslivet*. Frederiksberg

Juul, K. & Østergaard, S. (2016): *Ung i en præstationskultur. Jagten på kontrol, tryghed og frikvarter*. Frederiksberg. Ungdomsanalyse.nu

Muusmann, N. & Østergaard, S. (2012): *Problemet med venner er, at de altid giver en ret – en håndbog for voksne, der ønsker at være med til at spille unge gode til livet*. Frederiksberg

Ottosen, M. m.fl. (2014): *Børn og unge i Danmark – Velfærd og trivsel*. SFI – Det Nationale Forskningscenter for Velfærd

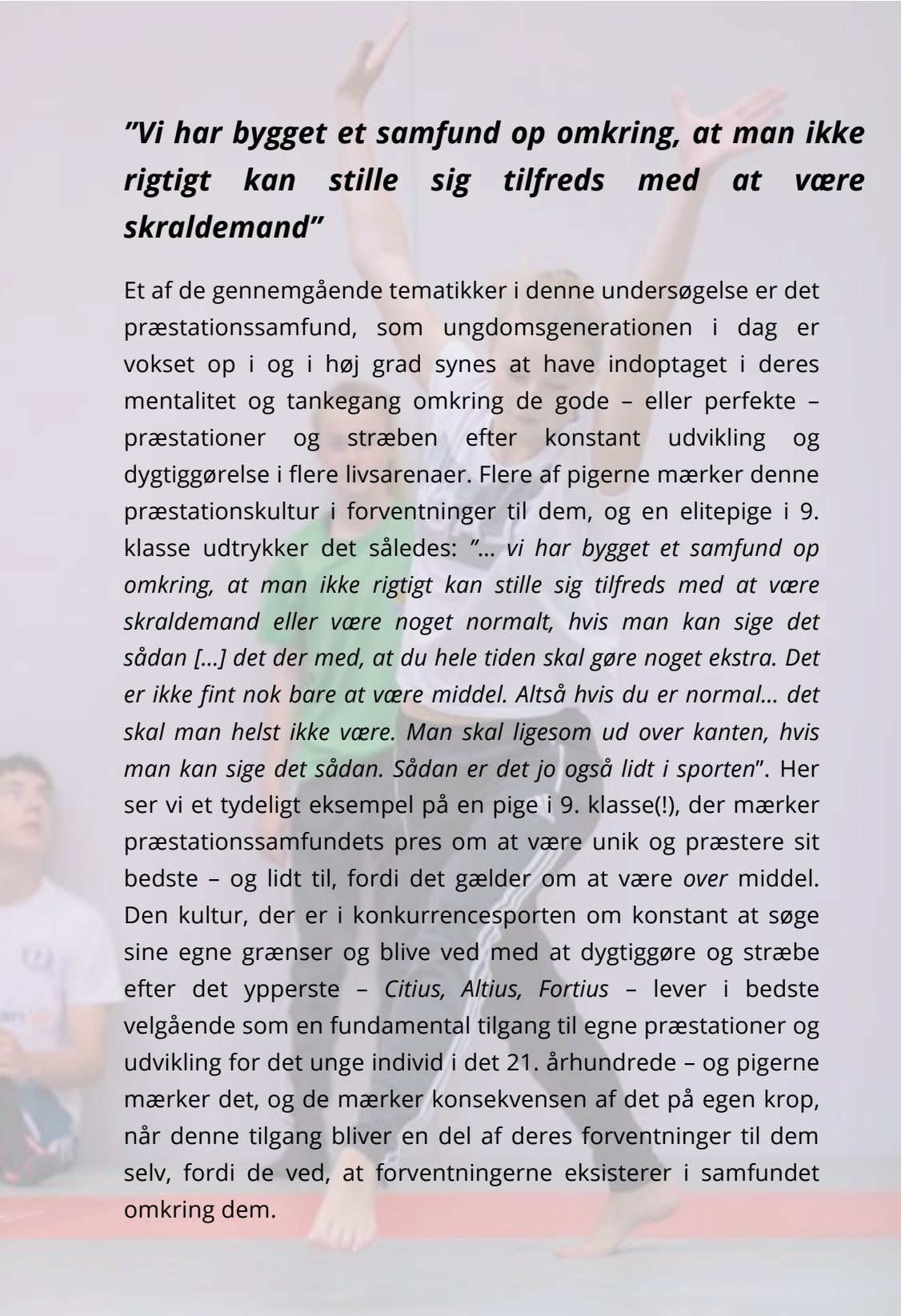
Rose, J. & Perski, A. (2010). *Præstationsfælden: Overlevelsesguide for præstationsprinsesser*. Danmark

Schultz Hansen (2015): *"Digitale indfødte på job"*. København

Skårhøj, R. & Østergaard, S. (2005): *Generation Happy? – et studie af danske teenagers hverdagsliv, værdier og livstolkning*. Forlaget Unitas

Willer, T. & Østergaard, S. (2017): *upubliceret*

Østergaard, S. (2014): *Jeg tror, at vi spiller i SBI ... En rapport med fokus på det gode fodboldmiljø og resultatformidling i sjællandsk børnefodbold (U10-12)*. Center for Ungdomsstudier (CUR)



***”Vi har bygget et samfund op omkring, at man ikke rigtigt kan stille sig tilfreds med at være skraldemand”***

Et af de gennemgående tematikker i denne undersøgelse er det præstationssamfund, som ungdomsgenerationen i dag er vokset op i og i høj grad synes at have indoptaget i deres mentalitet og tankegang omkring de gode – eller perfekte – præstationer og stræben efter konstant udvikling og dygtiggørelse i flere livsarenaer. Flere af pigerne mærker denne præstationskultur i forventninger til dem, og en elitepige i 9. klasse udtrykker det således: *”... vi har bygget et samfund op omkring, at man ikke rigtigt kan stille sig tilfreds med at være skraldemand eller være noget normalt, hvis man kan sige det sådan [...] det der med, at du hele tiden skal gøre noget ekstra. Det er ikke fint nok bare at være middel. Altså hvis du er normal... det skal man helst ikke være. Man skal ligesom ud over kanten, hvis man kan sige det sådan. Sådan er det jo også lidt i sporten”*. Her ser vi et tydeligt eksempel på en pige i 9. klasse(!), der mærker præstationssamfundets pres om at være unik og præstere sit bedste – og lidt til, fordi det gælder om at være *over* middel. Den kultur, der er i konkurrencesporten om konstant at søge sine egne grænser og blive ved med at dygtiggøre og stræbe efter det ypperste – *Citius, Altius, Fortius* – lever i bedste velgående som en fundamental tilgang til egne præstationer og udvikling for det unge individ i det 21. århundrede – og pigerne mærker det, og de mærker konsekvensen af det på egen krop, når denne tilgang bliver en del af deres forventninger til dem selv, fordi de ved, at forventningerne eksisterer i samfundet omkring dem.