

# HVERDAG, SPORT OG ALLE DE ANDRE TING: PIGER OG DRENGE - ER DER FORSKEL?

CENTER FOR UNGDOMSSTUDIER 2018



**HVERDAG, SPORT OG ALLE DE ANDRE TING:**  
**PIGER OG DRENGE – ER DER FORSKEL?**

Stephanie Y. M. Jensen  
Søren Østergaard

CENTER FOR UNGDOMSSTUDIER  
1. udgave, 1. oplag 2018

Fotos: John Petersen

CENTER FOR UNGDOMSSTUDIER  
Peter Bangs Vej 5B  
2000 Frederiksberg  
[www.cur.nu](http://www.cur.nu)  
[info@cur.nu](mailto:info@cur.nu)

# INDHOLD

<b>1.0 INTRODUKTION</b> .....	5
Er det overhoved relevant at undersøge forskelle mellem unge idrætsaktive piger og drenge?.....	5
<b>2.0 HVERDAGSLIV</b> .....	7
2.1 SKOLE - LEKTIER OG AFLEVERINGER .....	7
2.2 HVORDAN PRIORITERER DE UNGE MELLEM SPORT OG SKOLE? .....	8
2.3 MENTAL AFSLAPNING OG TID TIL SIG SELV.....	10
Opsamling .....	11
<b>3.0 SPORTEM OG TRÆNING</b> .....	13
Er der forskel på i hvor høj grad drenge og piger glæder sig til træning? .....	13
Er der forskel på, hvad unge piger og drenge motiveres af i sporten? .....	13
Opsamling .....	15
<b>4.0 DE UNGES TRIVSEL GENERELT, I SPORTEM OG I SKOLEN</b> .....	17
Opsamling .....	19
<b>5.0 PERFEKTIONISME</b> .....	21
Er der forskel på, hvordan drenge og piger håndterer at lave fejl?.....	23
Opsamling .....	25
<b>6.0 FREMTID OG DRØMME</b> .....	27
Opsamling .....	29
<b>OPSAMLING: PIGER OG DRENGE - ER DER FORSKEL?</b> .....	31
Litteraturliste.....	35



# 1.0 INTRODUKTION

Er der tale om en ungdoms- eller kønsproblematik, når sporten vælges fra i teenageårene? Det spørgsmål rejser vi i bogen "Gode idrætsmiljøer for piger", der sætter fokus på unge pigers hverdagsliv med sport og skole som to centrale areaner. I forlængelse af spørgsmålet erkender vi, at det er svært at give et fyldestgørende svar, men at vi ønsker at kaste lys over emnet ved at foretage en række sammenligninger mellem unge pigers og drenges besvarelser af en række spørgsmål på tværs af emner, der belyses i bogen. I dette hæfte vil vi gå mere i dybden med nogle af disse besvarelser.

## ER DET OVERHOVED RELEVANT AT UNDERSØGE FORSKELLE MELLEM UNGE IDRÆTSAKTIVE PIGER OG DRENGE?

Ifølge 'Danskernes Sundhed - Den Nationale Sundhedsprofil 2017' er der en stadig større gruppe af unge, der ikke trives. Undersøgelsen viser, at 18,3 pct. af de 16-24-årige unge i 2017 har dårligt mentalt helbred. Samme undersøgelse viser også, at det især er de unge piger, der har et dårligt mentalt helbred og højt stressniveau (Sundhedsstyrelsen 2018). Samme tendens gælder ifølge 'Skolebørnsundersøgelsen 2014' også for de 15-årige piger, hvor andelen, der angiver at have 'høj livstilfredshed' er faldet fra 30 pct. i 2002 til 19 pct. i 2014 (Rasmussen, Pedersen & Due, 2015).

Et andet område, hvor vi ser en tydelig forskel på drenge og piger - som muligvis er en konsekvens af det høje stressniveau blandt særligt de unge kvinder - er i forhold til for-

eningsaktivitet i teenageårene. Som DIF's medlemstal fra 2017 viser, er tendensen, at drenge i højere grad end piger er foreningsaktive:

<b>Kvinder 13-24 år</b>	152.731 medlemmer
<b>Mænd 13-24 år</b>	232.046 medlemmer

Vi vil i det følgende se nærmere på, hvad denne forholdsvis store forskel på drenges og pigers foreningsdeltagelse kan skyldes. Vi vil blandt andet undersøge, hvad der er på spil i drenges og pigers hverdagsliv, hvordan de unge prioriterer mellem forskellige aktiviteter i ungdomslivet, hvor meget tid de har til afslapning i hverdagen, hvilke tanker de gør sig om deres idrætsdeltagelse, hvordan de trives både generelt, i sporten og i skolen, hvorvidt der er forskel på drenges og pigers oplevelse af at være perfektionistiske, samt hvilke tanker de unge gør sig om fremtiden.

## De tematikker, som vi vil berøre i dette hæfte, er:

- Hverdagsliv - herunder prioriteringer og tid til afslapning
- Sporten og træning
- De unges trivsel generelt, i sporten og i skolen
- Perfektionisme
- Fremtid og drømme

<sup>1</sup> Hvis du er interesseret i mere baggrundsviden om unge anno 2018 eller om indsamling af data, der ligger til grund for dette hæfte, henviser vi til bogen "Gode idrætsmiljøer for piger". Bogen kan hentes gratis her: <https://www.dif.dk/da/forening/uddannelse/udgivelser/boern-s-og-s-unge/gode-s-idraetsmiljoer-s-piger>

### Data

Vi skal gøre opmærksom på, at omfanget af data fra unge piger er større, end det er for drenge. Det skyldes, at data, som dette hæfte bygger på, er indsamlet med den primære ambition at blive klogere på unge pigers hverdagsliv med sport og skole som to centrale arenaer.

Det spørgeskema, der er udsendt til drenge, er identisk med spørgsmålene, der er sendt ud til piger. Vi har indsamlet besvarelser fra piger i ti forskellige sportsgrene, men vi har kun besvarelser fra drenge i fodbold og svømning, da både Dansk Boldspil Union og Dansk Svømmeunion har tilbudt at hjælpe med at indsamle data fra drenge. Spørgeskemabesvarelser er efterfulgt af en række interviews.

De adspurgte piger og drenge i spørgeskemaundersøgelsen og interviewene er samme aldersgruppe (14-21 år) og repræsenterer både elite- og breddeidræt.

### Procentpoint

Når vi sammenligner tendenser mellem drenge og piger i procent, vil forskellen nogle steder præsenteres som 'procentpoint'. Procentpoint angiver en ændring i procentstørrelser, dvs. forskellen mellem to procentsatser. Hvis man f.eks. siger, at trivselen er steget fra 80 pct. til 90 pct., så er den steget 10 procentpoint.

## 2.0 HVERDAGSLIV

### 2.1 SKOLE - LEKTIER OG AFLEVERINGER

Skolen er den arena, der for de fleste unge fylder mest i hverdagen med både de skemalagte timer og den tid, der skal bruges på lektier og afleveringer derhjemme. Særligt i gymnasiet, hvor mængden af både lektier og afleveringer er større end i folkeskolen, fylder skolearbejdet meget i fritiden.

I dette afsnit vil vi se nærmere på, om der er forskel på, hvor meget skolearbejde fylder i fritiden for piger og drenge, og om der er forskel på den betydning, de to køn tillægger skolearbejdet.

Vi har spurgt de idrætsaktive unge, hvor meget tid de bruger på at lave lektier i hverdagen. Blandt *svømmere* fordeler det sig således, at 45 pct. af pigerne angiver, at de laver lektier 'hver dag en enkelt time' eller 'hver dag flere timer', mens det samme kun gælder for 29 pct. af drengene.

Blandt *fodboldpiger* og -drenge ser vi, at 23,4 procentpoint<sup>2</sup> flere piger end drenge laver lektier én eller flere timer hver dag.

Ud fra disse tal ser vi altså en tendens til, at piger bruger mere tid på at lave skolearbejde i deres fritid, end drenge gør. Skyldes det, at drengene får lavet alt deres skolearbejde, mens de er i skolen og derfor ikke behøver at bruge deres fritid på det? Er de hurtigere om at lave deres lektier? Eller prioriterer drenge og piger deres tid forskelligt i fritiden i forhold til skolearbejde og andre aktiviteter? For at blive klogere på forskellen mellem drenges og pigers lektievaner, har vi spurgt de unge,

hvordan de prioriterer skolearbejdet i hverdagen, hvortil en af drengene erkender, at lektier ikke er det, der fylder mest i hans fritid:

*"Lektier er jeg faktisk ikke så god til. Okay, nu siger jeg det bare ... jeg laver aldrig dansklektier!"*

(dreng, 1.g)

Der er enighed blandt piger og drenge om, at de bruger mere tid på afleveringer end på dag-til-dag-lektier, fordi man får fravær, hvis man ikke laver sine afleveringer, og fordi man ofte får karakter for afleveringerne. Lektier er noget, der, ifølge drengene, kan ordnes hurtigt:

I: *Bruger man mere eller mindre tid på lektier i forhold til afleveringer?*

Dreng 1: *"Meget mindre!"*

Dreng 2: *"Er det ikke bare sådan et kvarter om ugen?"*

I: *Et kvarter?*

Dreng 2: *"Hvis man lige skal læse et eller andet ..."*

Dreng 3: *"Altså det tager jo ikke kun et kvarter at læse det, [dansk lærer] lagde ud i dag?"*

Dreng 2: *"Nej, men så skimmer man det lige."*

Dreng 1: *"Man nærstuderer det ikke sådan virkelig meget. F.eks. når man skal se Madrid-kamp om aftenen ..."*

Dreng 2: *"Det, du skal læse, det gennemgår du alligevel i timen, så du får det [indholdet] alligevel med."*

Dreng 3: *"Sådan havde jeg det i går, da jeg så kamp - det vi skulle læse til time i dag."*

<sup>2</sup> Procentpoint angiver en ændring i procentstørrelser, dvs. forskellen mellem to procentsatser. Hvis man f.eks. siger, at trivslen er steget fra 80 pct. til 90 pct., så er den steget 10 procentpoint.

*Jeg burde nok læse det dér, men jeg læste det bare i morges, så ... jeg tænker da 'ej, jeg burde nok gøre det', men der er kamp i TV. Den må jeg lige se!"*

Som vi fornemmer ud fra dette interviewuddrag, kan lektier altså let være til forhandling, hvis drengene vurderer, at der er noget andet, de hellere vil som eksempelvis at se en fodboldkamp i fjernsynet. Som et andet eksempel på denne (manglende) prioritering af lektier, fortæller to drenge, at de ikke har tid til at lave lektier om onsdagen, for "der kommer de nye afsnit af *Prison Break*", og det er vigtigere end lektier!

Drengene forklarer, at i de tilfælde, hvor man ikke får lavet sine lektier i ordentlig tid, skimmer man hurtigt teksten igennem i skolen om morgenen, inden timen starter.

Pigerne giver også udtryk for, at lektier fylder og betyder mindre i hverdagen end afleveringer, men de synes dog alligevel at have en anden tilgang til lektier end de fleste drenge, da de som udgangspunkt prioriterer at lave deres lektier, hvis de kan finde tid til det mellem skole, sport og afleveringer.

I næste afsnit vil vi se nærmere på, hvorvidt der er forskel på pigers og drenges måde at prioritere sport og skole.

## 2.2 HVORDAN PRIORITERER DE UNGE MELLEM SPORT OG SKOLE?

Vi har bedt de unge drenge og piger om at forholde sig til, hvordan de prioriterer skolearbejde i forhold til deres sport, og her er der enighed om, at det vigtigste er at få lavet sine afleveringer – igen med den begrundelse, at det har betydning i forhold til karakterer og fravær. Én af drengene indrømmer dog, at han har prøvet at misse en aflevering på grund af dårlig prioritering:

*"Der har været en matematikaflevering, jeg ikke fik afleveret, men så afleverede jeg den lige morgenen efter, da jeg vågnede. Det var fordi, jeg var simpelthen så smadret, da jeg kom hjem. Det var en fredag efter skole, og så havde jeg lige været inde i København og købe noget tøj først og så ... det var så heller ikke så smart prioriteret ..."*

(Dreng, 1.g)

Der er generelt enighed blandt pigerne og drengene om, at sporten betyder så meget for dem, at de *planlægger*, hvordan de både kan nå at lave afleveringer og nå til træning eller kamp. Det er derfor sjældent, at de oplever, at de står i en situation, hvor de må droppe én af tingene.

Motivationen bag drenges og pigers planlægning af tid til både at nå sport og skolearbejde er dog forskellig. Til spørgsmålet om hvilke tanker, man gør sig, når man er i en situation, hvor man skal vælge mellem aflevering og sport, siger en af drengene:

*"Jeg tror, det ville stresser mig, hvis jeg vidste, at der var træning, men jeg havde en aflevering. Jeg tror, det ville stresser mig, fordi jeg godt kan lide at spille fodbold ... At jeg sad der hjemme med en aflevering og så tænkte på, at de andre løb nede og spillede fodbold. Så ville jeg ikke kunne holde fokus. Så ville jeg hellere tage til fodbold og så bare arbejde rigtig hårdt med det inden træning, og så når jeg kom hjem, så gå i fuldt fokus igen. Så man ikke tænker på, at de andre er til træning."*

(Dreng, 1.g)

Ifølge denne dreng er det altså tanken om, at de andre løber rundt og spiller fodbold uden ham, der vil distrahere ham så meget fra at kunne koncentrere sig om sin aflevering, at han vurderer, at han lige så godt kan tage



til træning og så lave sin aflevering, når han kommer hjem.

Når pigerne gør en stor indsats for at have tid til både sport og skole, er det noget andet, der ligger bag. En af pigerne fortæller eksempelvis, at hun bliver nødt til at presse sig selv til det yderste for at få hverdagen til at fungere med den begrundelse, at hun har sagt 'ja' til både sport og skole, og så skal hun også kunne leve op til det, det indebærer. Hun forklarer, hvordan hun stresser sig selv, hvis hun bliver nødt til at melde fra til en træning for at kunne nå at lave en aflevering. Det stressende opstår i den tankerække, hun starter, når hun tænker over, hvad konsekvenserne vil blive af, at hun misser en træning: at hvis hun ikke kommer til træning, så har de andre haft en træning mere end hende, hvilket hun mener, vil betyde, at de bliver bedre end hende, og så ender det med, at hun ikke er lige så god mere og må starte på bænken til de næste kampe.

Hvor drengene giver udtryk for, at det er tanken om, at de andre løber rundt og spiller fodbold uden én selv, der motiverer til, at man får planlagt, hvornår man kan lave sin aflevering og samtidig nå til træning, forholder det sig anderledes for pigerne. For dem er det snarere et spørgsmål om dels, at de er meget pligtopfyldende i forhold til at møde op til det, de "har sagt ja til", og dels tankerne om, at de andre på holdet bliver bedre end én, hvis man ikke kommer til træning.

I de tilfælde, hvor man bliver nødt til at vælge mellem afleveringer og træning, er pigerne enige om, at det er vigtigst at prioritere skolearbejdet, fordi:

*"Skolen er i sidste ende det vigtigste, og det er det, du skal bruge til noget, for der er ikke*

*så mange penge i denne her sport. Så du skal jo videre på et eller andet tidspunkt."*

(Pige, 9. klasse)

Nogle af drengene forklarer derimod, at deres forældre er meget efter dem i forhold til, at det er vigtigere, at de får lavet deres afleveringer, end at de når til træning. Og så er der også frygten for et brev fra skolen, hvis man kommer bagud med sine afleveringer:

*"Jeg ville nok helst til kamp! Men jeg ved også godt, det er vigtigt, at jeg skal lave de afleveringer dér. Jeg gider ikke komme ud i alt muligt oppe i skolen ... så får man alle de der breve og alt det der ... advarslerne!"*

(Dreng, 1.g)

Ingen af pigerne giver udtryk for, at det er deres forældre eller frygten for påtaler fra skolen, der får dem til at lave deres skolearbejde. Det har de helt styr på selv. De ved, at det er vigtigt for deres fremtid!

I forlængelse af denne snak om, hvordan man prioriterer i hverdagen, spørger vi drengene, om de kan finde på at gå på kompromis med det produkt, de ender med at aflevere, fordi de så til gengæld når at komme til træning. De svarer enstemmigt "ja!", og en af drengene forklarer, at det vil ende med at være det samme, han afleverer, hvis han går på kompromis med produktet eller bliver hjemme fra træning for at lave afleveringen, "fordi jeg er typen, der - hvis der er et eller andet, jeg rigtig gerne vil, og jeg ikke kan, fordi der er en aflevering, så bliver det, jeg laver, ikke lige så godt, fordi jeg sidder og er ufokuseret og bare skynder mig igennem det for at se, om jeg kan nå det alligevel".

Pigerne giver ikke udtryk for, at de kunne finde på at gå på kompromis med resultatet af det produkt, de afleverer, hvilket viser endnu en forskel på, hvordan drenge og piger priori-

terer skole og sport forskelligt, selvom drengene på lige fod med pigerne er bevidste om, at skolen nok i sidste ende er det vigtigste i forhold til deres fremtid.

Senere i hæftet vil vi se nærmere på dels, hvad der ligger til grund for pigernes og drengenes villighed til at gå på kompromis med deres afleveringer og dels hvilke tanker, de generelt gør sig om fremtiden i forhold til skole og sport.

I næste afsnit vil vi undersøge, om der er forskel på, hvor meget drenge og piger prioriterer at slappe af i hverdagen.

### 2.3 MENTAL AFSLAPNING OG TID TIL SIG SELV

Som nævnt i introduktionen oplever en stor andel af danske unge højt stressniveau. Sammenholdt med, at de idrætsaktive unge har mange aktiviteter, der skal passes ind i hverdagen, er det nærliggende at undersøge i hvor høj grad de har tid til at slappe af i løbet af en uge.

Vi har spurgt de idrætsaktive unge, hvor ofte de giver sig selv en pause fra hverdagens aktiviteter. Mere konkret har vi spurgt, hvor ofte de kan holde fri og gøre lige, hvad de har lyst til uden at have dårlig samvittighed. Til dette spørgsmål svarer 45 pct. af drengene, at de ca. en gang om ugen eller oftere holder fri, mens det samme gælder for 27 pct. af pigerne. Afslapning ser altså ud til at fylde mere i hverdagen blandt drengene, end det gør for pigerne.

For at blive klogere på, hvad denne tendens skyldes, har vi i interviewene spurgt de unge, hvornår de prioriterer afslapning i deres hverdag. Én af drengene siger, at det, der har højest prioritet for ham i løbet af en dag, det er

at få sluppet af, og han bakkes op af de øvrige drenge i, at det er vigtigt:

Dreng 1: *"Jeg bruger faktisk rigtig meget tid på at slappe af! Hvor 'Kasper' måske bruger meget mere tid sammen med sine venner, så kan jeg godt lide mit eget selskab."*

I: *Er det vigtigere for dig at få sluppet af end at få lavet en aflevering?*

Dreng 1: *"Ja, det er det! Det lyder sådan meget, men ja, det gør jeg meget ud af."*

Dreng 2: *"Man skal lige tage sig tid til at slappe af!"*

Dreng 3: *"Der er jo f.eks. perioder her på gymnasiet, hvor man bliver rigtig presset på lektier, og så tror jeg, det er meget med hele tiden nye afleveringer ... jeg kunne godt finde på at sige 'okay', så skubber jeg lige denne her aflevering en dag eller to' for, at jeg kan slappe lidt af oven i hovedet."*

I: *Ville du have dårlig samvittighed over at gøre det?*

Dreng 3: *"Nej, overhovedet ikke. Hvis man kan mærke, at man begynder at blive alt for stresset – hvis man begynder at blive irriteret, hver gang der er nogen, der spørger om noget der hjemme, fordi man bare kun fokuserer på lektier, så ville jeg ikke have det dårligt med at slappe af og lige finde mig selv igen."*

I: *Er drenge gode til at sige 'pyt'?*

Dreng 3: *"Ja. Og igen ... pigerne, de er perfektionistiske, så jeg tror, de er meget sådan 'årh, nu får jeg ikke lavet det', hvor drengene de er sådan mere 'okay, jeg kan godt lige tage det roligt – det må de også kunne forstå, at jeg har brug for'."*

Dreng 2: *"Jeg tror godt, de [piger] kan glemme, at man selv kommer i første række. Hvordan man selv har det."*

Her ser vi et eksempel på, at drengene synes at prioritere afslapning højere, end pigerne gør. Pigernes manglende tid til afslapning

skyldes langt hen ad vejen, at de er yderst pligttopfyldende i forhold til de ting, de engagerer sig i. Vi erfarede tidligere, at pigerne har en mentalitet om, at "har man sagt ja, så gør man det også", og med både skole og sport som to relativt store og centrale arenaer i deres liv, efterlader det begrænset tid til afslapning og mental genopladning i hverdagen. I bogen "Gode idrætsmiljøer for piger" uddyber vi, hvad der ifølge pigerne er årsag til, at de ikke prioriterer afslapning i hverdagen.

- Drengene synes at prioritere afslapning i hverdagen højere end pigerne gør. Pigeres manglende tid til afslapning skyldes langt hen ad vejen, at de er yderst pligttopfyldende i forhold til de ting, de engagerer sig i. Pigerne giver udtryk for, at "har man sagt ja, så gør man det også", og når både skole og sport fylder meget i deres liv, efterlader det begrænset tid til afslapning og mental genopladning i hverdagen.

### OPSAMLING

- Det betyder meget for både piger og drenge at prioritere tid til sporten. De oplever sjældent, at de står i en situation, hvor de må droppe en træning pga. skolearbejde, fordi de formår at planlægge, hvordan de når begge dele. Der, hvor vi ser en forskel blandt piger og drenge, er i forhold til, hvad der motiverer dem til at planlægge, som de gør: for drengene er det tanken om, at de andre løber rundt og spiller fodbold, der motiverer dem til både at nå at lave aflevering og til træning, mens det for pigerne er et spørgsmål om, at de dels er meget pligttopfyldende i forhold til at møde op til det, de "har sagt ja til", og dels tankerne om, at de andre på holdet bliver bedre end én selv, hvis man ikke kommer til træning.
- Pigerne giver ikke udtryk for, at de kunne finde på at gå på kompromis med resultatet af det produkt, de afleverer i skolen for til gengæld både at kunne nå til træning og få lavet sin aflevering. Det giver drengene derimod udtryk for, at de sagtens kunne finde på, selvom de, ligesom pigerne, ved, at skolen nok i sidste ende er det vigtigste i forhold til deres fremtid.



## 3.0 SPORTEN OG TRÆNING

Ud fra de unge pigers og drenges besvarelser i spørgeskemaet ser vi en overordnet tendens til, at flere drenge end piger altid glæder sig til at komme til træning. I forlængelse af dette har vi spurgt de unge, hvilke årsager der kan være til, at man *ikke* glæder sig til at komme til træning, og her svarer størstedelen af pigerne, at det især er svært at se frem til træning, når tankerne om det andet, de skal nå, fylder for meget. Alligevel synes sporten at have en stor betydning for de unge, siden de prioriterer at få tid til det. En pige (9. klasse) forklarer hvorfor:

Pige: *"Den [sporten] er sådan både og, for jeg synes, det er et frirum. Men det kan godt nok også være en stressfaktor! 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, at man skal lave lektier."*

l: *Hvornår er det så, det bliver et frirum?*

Pige: *"Jamen det er lige så snart, man er her. Jeg lægger ikke mærke til tiden her-nede."*

Denne piges forklaring stemmer overens med det, vi hører fra størstedelen af de unge piger og drenge. Sporten kan være stressende at finde tid til i en presset hverdag med skole, lektier, afleveringer, fritidsjob, venner mm., men når man først er til træning, er sporten et frirum.

I dette afsnit vil vi se nærmere på hvilke forskelle og ligheder, der er blandt piger og dren-

ge, når det kommer til træning og motivation for sporten.

### ER DER FORSKEL PÅ, I HVOR HØJ GRAD DRENGE OG PIGER GLÆDER SIG TIL TRÆNING?

I en sammenligning af besvarelser fra *fodbold*piger og -drenge ser vi, at 32 procentpoint flere piger oplever, at tankerne om det andet, de skal nå uden for træningen, fylder så meget, at det kan være årsag til, at de ikke glæder sig til træning. Således synes en tæt-pakket hverdag og tankerne om, hvordan man skal nå det hele altså at udgøre en "risiko" for, at man ikke kan overskue sin træning. For nogle betyder det måske endda, at de melder afbud til træning - og i sidste ende, efter længere perioder med dårlig samvittighed over ikke at kunne alting 100 pct., kan det få den konsekvens, at de vælger sporten helt fra.

Drengene har ikke den samme ambition om at gøre alting 100 pct., som vi ser det hos pigerne. De har snarere en ambition at komme afsted til træning, få lavet de vigtige afleveringer og have tid til at slappe af i de perioder, hvor der er meget at se til.

### ER DER FORSKEL PÅ, HVAD UNGE PIGER OG DRENGE MOTIVERES AF I SPORTEN?

Vi hører ofte, at 'piger går til sport for at være sammen med deres venner', og at 'de stopper, hvis deres gode venner også stopper'. Men er det sådan, det forholder sig i virkeligheden? Hvad motiveres pigerne egentlig af? Og adskiller det sig fra det, som drengene motiveres af?

Vi har spurgt de unge udøvere, hvad der er deres motivation for at dyrke sport. I den forbindelse er de blevet bedt om at graduere en række udsagn fra 1 til 5 alt efter hvor vigtigt, de mente, at det pågældende udsagn var for deres motivation. De faktorer, som henholdsvis drenge og piger vurderer som de vigtigste for deres motivation i sporten, er følgende:

### Drenge

1.	At udvikle mig sportsligt
2.	Jeg vil være den bedste (på sigt)
3.	At vinde (her og nu)
4.	At have det sjovt

### Piger

1.	At udvikle mig sportsligt
2.	At have det sjovt
3.	Det er en god form for motion
4.	At være sammen med mine venner/veninder

Her ser vi, at pigers og drenges primære motivationsfaktor er den samme: at udvikle sig sportsligt. Herefter adskiller de to køn sig dog i forhold til, hvad der motiverer dem. For drengene er det ambitionerne om at blive den bedste på sigt, at vinde her og nu efterfulgt af, at det er sjovt. For pigerne er det vigtigere at have det sjovt efterfulgt af, at det er en god form for motion og det, at man er sammen med sine venner.

Når vi spørger ind til, hvorfor den sportslige udvikling er det, der motiverer mest, forklarer én af pigerne, at hun tror, at hun ville gå i stå, hvis hun vidste, at der ikke kom et resultat ud af al hendes træning. Hun forklarer, at hun ville føle, at det var *”lidt ligegyldigt, at jeg blev ved med at træne”*.

Da vi spørger drengene, hvad der er vigtigt for dem, giver de udtryk for, at der er flere ting, der har betydning for dem, når de dyrker sport:

Dreng 1: *”Jeg kan rigtig godt lide at spille fodbold, og så også det sammenhold, man får. Det er en fed måde at være sammen med sine venner på – at man kommer ud, man får rørt sig og ikke bare sidder hjemme på et eller andet værelse og koger eller et eller andet.”*

Dreng 2: *”... Det er ikke kun sammenholdet. Det er også aktiviteten, helt klart. Og så er det jo noget, man har lavet, siden man var en 4-5 år, så ... og så er det jo mega sjovt at tæve et eller andet hold fuldstændig.”*

For disse to drenge (1.g) betyder det altså noget, at der er et socialt sammenhold med ens venner, og at man rører sig, men det er også vigtigt, at selve aktiviteten er sjov – og ikke mindst har det betydning, at man vinder!

Én af de drenge, vi har interviewet, har potentielt udsigt til en professionel karriere inden for fodbold og får på nuværende tidspunkt løn for at spille på sit U19-hold. For ham har det sociale og det at røre sig ingen betydning i forhold til hans motivation for fodbold. Hans primære motivation er, at sporten kan blive hans levevej, og han ser derfor fodbolden som sin uddannelse sideløbende med gymnasiet:

*”Der kunne godt komme en klub i Tyskland og sige ‘vi vil have dig nu!’. Så blinker jeg*

*ikke med øjnene, før jeg tager afsted! Jeg ville ikke engang overveje at blive her for at gå i skole."*

(Dreng, 1.g)

Denne dreng erkender, at han kun går i gymnasiet, fordi den støtteordning, han er på, kræver, at han kombinerer sport og skole. Han ser ikke skolen som sin primære karrierevej, hvilket kommer til udtryk i de prioriteringer, han gør sig med hensyn sport og skole. I skolen laver han det, han skal, men som han siger i ovenstående citat, har han ingen ambitioner om at færdiggøre gymnasiet, hvis han bliver tilbudt at spille i udlandet. Senere i hæftet kommer vi ind på, hvad en af de dygtige fodboldpiger, vi har interviewet, har af tilsvarende ambitioner inden for henholdsvis fodbold og skole i sin fremtid.

## OPSAMLING

- For drengene er det ikke en ambition at gøre alting 100 pct., som vi ser det blandt pigerne. Det er derimod en ambition at komme afsted til træning, få lavet de vigtige afleveringer og have tid til at slappe af i de perioder, hvor der er meget at se til. Dette resulterer i, at flere drenge end piger altid glæder sig til at komme til træning. For mange piger betyder dét, at de ikke kan overskue alle de ting, de skal i deres hverdag, at de ikke glæder sig til træning.
- Drengenes og pigernes primære motivation for at dyrke sport er den samme: at udvikle sig sportsligt. Sekundære faktorer er for drengene, at man gerne vil 'være den bedste' og 'at vinde' efterfulgt af, at det er sjovt. Sekundært for pigerne er, 'at det er sjovt', at det er 'en god form for motion', og 'at det er sammen med ens venner'.





# 4.0 DE UNGES TRIVSEL GENERELT, I SPORTEN OG I SKOLEN

## ”Jeg bliver gladere, når jeg spiller fodbold”

I introduktionen til dette hæfte præsenterede vi nogle tendenser fra ’Danskernes Sundhed – Den Nationale Sundhedsprofil 2017’, der bl.a. viser, at unge i højere grad end tidligere har et dårligt mentalt helbred og oplever højere grad af stress. Den negative udvikling gælder både piger og drenge, men er mest udtalt blandt de unge piger.

For at få en indikation af om dette billede også gælder for de idrætsaktive unge piger og drenge i denne undersøgelse, har vi spurgt ind til henholdsvis deres generelle trivsel, deres trivsel i skolen og deres trivsel i sporten på en skala fra 1-10, hvor 10 betyder, at man har det bedst tænkelige liv for én.

### Piger

	<b>Vurdering af trivsel 8-10 (høj trivsel)</b>
Generel trivsel	53,3 pct.
Trivsel i skolen	48,9 pct.
Trivsel i sporten	61,8 pct.

### Drenge

	<b>Vurdering af trivsel 8-10 (høj trivsel)</b>
Generel trivsel	72,9 pct.
Trivsel i skolen	56,4 pct.
Trivsel i sporten	75,4 pct.

Her ser vi samme tendens som i ’Den Nationale Sundhedsprofil’: at færre piger end drenge oplever høj grad af trivsel, særligt hvad angår generel oplevelse af trivsel og trivsel i sporten. Dog gælder for både piger og drenge, at de oplever, at de trives bedst, når de er til sport.

Vi har spurgt de unge i interviewene, hvorfor de prioriterer at finde tid til deres sport – hvad det giver dem, og hvad de får ud af det. Både drengenes og pigernes svar stemmer overens med det, som denne fodboldpige forklarer:

*”Jeg bliver gladere, når jeg spiller fodbold. Jeg får mere overskud. Mine forældre kan også mærke det på mig.”*

(Pige, 9. klasse)

Når sporten er det sted, hvor de unge piger og drenge trives bedst, hænger det altså sammen med den glæde, idrætten giver, men det ser også ud til, at ”frirummet” i sporten spiller en vigtig rolle i forhold til oplevelsen af at trives i sporten:

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

(Pige, 9. klasse)

Hvis vi kigger specifikt på sportsgrene, ligger svømmedrengene i gennemsnit næsten én markering højere end svømmepigerne, når det gælder trivsel til træning. 21 procentpoint flere fodboldpiger end -drengene svarer 7 eller lavere på trivselsskalaen (fra 1-10), når de skal vurdere, hvordan de har det generelt, mens 13 procentpoint flere fodboldpiger end -drengene svarer 7 eller lavere, når de skal vurdere deres trivsel til træning. En dreng kommer med et bud på, hvad det kan skyldes, at drengene trives bedre til træning, end pigerne gør:

*“Vi har sådan et kæmpe træningsanlæg, hvor pigerne træner lige inden vores træning eller imens ... jeg synes altid, når man kigger ... altså vi griner jo samtidig. Det er stadig seriøst, men vi har det sjovt. Jeg synes med pigerne, der er måske to, der kan sammen og tre, der kan sammen. Det er ikke alle, der kan sammen [...] Os drenge, der er det én stor gruppe, der kan med alle og kender alle.”*

(Dreng, 1.g)

Denne dreng vurderer altså, at drengene har et større fællesskab og flere venner omkring sig på holdet, end han oplever, at pigerne har, hvilket kan betyde, at det er lettere for drengene at trives på deres hold, end det er for pigerne, hvis de kun er sociale med et par stykker på deres hold.

En anden mulig forklaring på, at pigerne i mindre grad oplever at trives, er (igen), at pigerne gerne vil gøre alting 100 pct., og med begrænset tid og mange hverdagsaktiviteter er

det svært at lykkes med sådanne ambitioner. Pigerne giver udtryk for, at det kan stresser dem, at de skal til træning, ligesom det f.eks. kan stresser dem, når de ved, at der er ting, de bør gøre, hvilket vi har erfaret, at drengene synes at tage mere afslappet. En af drengene fortæller, at han sagtens kan have dårlig samvittighed over ikke at se sine forældre, men at han aldrig ville stresser over det – *“altså, det ville jeg sgu ikke!”*. Dette synspunkt bakkes op af en anden dreng, der siger, at han heller ikke gider at planlægge den slags, for *“jeg kan, når jeg gider!”*, som han udtrykker det. Vi spørger drengene, om der er noget, der generelt kan stresser dem:

Alle: *“Næh ...”*

Dreng 1: *“Jeg bliver ikke stresset. Jeg ved sgu ikke, hvad jeg skal svare til det.”*

Dreng 2: *“Det gør jeg altså heller ikke.”*

Det ser altså ud til, at drengene ikke lader sig stresser over, at der er ting, de burde gøre, hvilket kan forklare, at de er mindre stressede end pigerne (Sundhedsstyrelsen 2018) og trives bedre.

Vi kan dog ikke se bort fra, at piger generelt trives dårligere end drenge (f.eks. Sundhedsstyrelsen 2018; Rasmussen, Pedersen & Due, 2014). En mulig forklaring på, at pigerne trives dårligere til træning, end drengene gør, kan derfor være, at de ikke formår at give slip på det høje stressniveau, når de er til træning, selvom vi har erfaret, at sporten fungerer som et frirum fra hverdagens mange aktiviteter. Selvom sporten er et frirum, har pigerne stadig høje ambitioner, forventninger og krav til deres egne præstationer mm., hvilket synes at påvirke dem i højere grad end drengene. Dette vil vi se nærmere på i næste afsnit, der omhandler pigers og drenges syn på og oplevelse af perfektionisme.

### OPSAMLING

- De idrætsaktive unge drenge trives bedre end de idrætsaktive unge piger, og de følger således den generelle tendens blandt danske unge. Særligt pigernes trivsel generelt og trivsel i sporten adskiller sig fra drengenes. Fælles for både de idrætsaktive piger og drenge er dog, at sporten er det sted, hvor de trives bedst.



## 5.0 PERFEKTIONISME

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

(Træner)

Dette svar giver en træner, da vi spørger ham, om han oplever, at der er forskel på piger og drenge i forhold til at være perfektionistiske omkring de ting, de gør. Denne træners oplevelse af forskellen på piger og drenge stemmer godt overens med det indtryk, vi får, når vi spørger de unge om, hvorvidt de oplever at være perfektionistiske.

I spørgeskemaundersøgelsen har vi spurgt ind til i hvor høj grad, de unge udøvere kunne genkende en række udsagn om sig selv. Ét af disse udsagn var ‘Jeg er overvejende perfektionistisk omkring de ting, jeg gør’, og svarene på dette spørgsmål fordeler sig således:

	Piger	Drenge
<b>I høj grad</b>	40,7 pct.	35,9 pct.
<b>I nogen grad</b>	47,7 pct.	51,2 pct.
<b>I mindre grad</b>	10,7 pct.	9,6 pct.
<b>Slet ikke</b>	0,9 pct.	3,2 pct.

På baggrund af de erfaringer, vi har gjort os undervejs i dette hæfte bl.a. vedrørende pigers og drenges forskellige ambitionsniveauer og prioriteringer, er det umiddelbart overraskende, at vi ikke ser større forskelle på, i

hvor høj grad pigerne og drengene angiver, at de overvejende er perfektionistiske omkring de ting, de gør.

Selvom vi ikke ser de store forskelle i hvor høj grad de unge drenge og piger vurderer sig selv til at være perfektionistiske, ser det noget anderledes ud, når vi taler med dem om, hvordan de kan opleve perfektionisme i hverdagen. Vi har f.eks. spurgt dem hvilke tanker, de har og hvilken adfærd, de udviser på baggrund af deres eventuelle perfektionisme. I bogen “Gode idrætsmiljøer for piger” uddyber vi den tydelige tendens, der tegner sig i en lang række interviews med unge piger og deres trænere: de unge piger har en ambition om, at alting altid skal være perfekt, og de har svært ved at give slip på tanken om, at noget kunne have været gjort bedre. Dette resulterer eksempelvis i, at de i (for) høj grad fokuserer på de fejl, de laver frem for de ting, de lykkes med.

De trænere, vi har interviewet, er ikke i tvivl om, at perfektionisme fylder mere i pigers mind-set, end det gør hos drenge. Trænerne oplever, at pigerne har svært ved at give slip på tanken om, at alting ikke altid behøver at være perfekt. I “jagten” på det perfekte ser vi f.eks., at mange piger bevidst undgår at lave fejl. Ifølge trænerne har drenge en mere legende tilgang til sporten, hvor de tør at tage chancer, hvilket er mere fjernt for pigerne. De søger det sikre, hvilket begrænser dem i deres udvikling (Jensen & Østergaard, 2018).

Vi har dog konstateret, at perfektionisme ikke blot er en “pige-ting”. Drengene er også perfektionistiske. Men drengene synes at være bedre end pigerne til at skelne mellem, hvor-

når de stræber efter at gøre noget perfekt, og hvornår det, de gør, ikke behøver at være perfekt:

Dreng 1: *"Altså jeg har det sådan – det er meget længe siden, jeg har lavet en perfekt stil i skolen ... ud fra min egen vurdering. Der er jeg sådan meget 'ja okay, så er den færdig'-typen [...] Jeg gider ikke sidde og kigge den igennem eller noget. Jeg tænker bare 'okay, den er færdig', og sådan tænker jeg faktisk med rigtig mange ting. Men det ved jeg ikke, om det bare er mig ... men det er rigtig sjældent, jeg gør mig virkelig perfektionistisk med noget."*

Dreng 2: *"Jeg har sådan en ting med, at jeg altid vil gøre ting færdigt [...] Men jeg gennemtjekker det [skolearbejde] aldrig. Jeg har aldrig gidet at gennemtjekke tingene. Heller ikke i folkeskolen. Der var det hårdt bare at få lavet tingene."*

Ud fra ovenstående interviewuddrag fornemmer vi, at drengene (1.g) ikke oplever sig selv som synderligt perfektionistiske, hvad angår deres skolearbejde. De laver det, de skal, men går ikke op i, om alle detaljer er i orden, hvilket en anden gruppe af drenge også genkender, da de bliver spurgt, hvornår de oplever at være perfektionistiske omkring skolearbejde, og én af dem forklarer:

*"Jeg bruger også tid på layout. Sådan noget med linjeafstand, så det ser pænt ud. Jeg bruger nok lidt mere tid på, at det ser pænt ud, end jeg bruger på at læse det [opgaven] igennem."*

(Dreng, 1.g)

For drengene er det ikke afgørende, at deres skolearbejde er helt perfekt, før de afleverer det. Som vi får indtryk af i ovenstående citater, kan de sagtens være perfektionistiske på nogle områder – f.eks. om overskifter og lin-

jeafstand er ens gennem hele opgaven, mens de er ligeglade med andre ting – f.eks. om alle spørgsmål i opgaven er besvaret tilfredsstillende. Drengene forklarer, at man måske lige tjekker, om man har besvaret de spørgsmål i opgaven, som man skal, men man læser ikke opgaven igennem og tjekker for fejl, inden man afleverer den. En dreng forklarer, at lærerne ofte skriver, hvor meget opgaven minimum skal fylde, og så er det lige nøjagtig dét, der afleveres:

Dreng 1: *"Så skriver de det der med, at du skal skrive måske 1000 ord eller tre sider eller sådan noget. Så når du tre sider, og så siger du 'færdig!', selvom du måske havde mere, ik. Så man sætter ligesom en grænse."*

Dreng 2: *"Man vil jo også bare gerne igennem det. Så i stedet for at bruge en halv time til hvert punkt, bruger man måske en halv time til hele opgaven."*

Ud fra de interviews, vi har foretaget med de unge, er det tydeligt, at drenge og piger har forskellige tilgange til især deres skolearbejde. Drengene giver udtryk for, at de ikke har problemer med at gå på kompromis med resultatet af en aflevering enten for at nå til sport eller bare for at blive færdig med den hurtigst muligt. De laver det, de skal, men de erkender også, at det er langt fra perfekt.

Pigerne derimod forklarer, at hvis man skal lave en aflevering, som læreren har afsat fem timer til, så er det minimum dét antal timer, man bruger – og ofte også mere, fordi de ved, at der altid er noget i opgaven, der kan gøres endnu bedre.

Det er tydeligt, når vi taler med pigerne om perfektionisme, at det handler om at minimere antallet af fejl, uanset om det er i skolen

eller i sporten. Netop dette store fokus på at undgå fejl, er ifølge de trænere, vi har interviewet, pigernes største barriere i forhold til at udvikle sig.

### ER DER FORSKEL PÅ, HVORDAN DRENGE OG PIGER HÅNDBERER AT LAVES FEJL?

Når vi taler om perfektionisme, skelner vi normalt mellem to former for perfektionisme: positiv og negativ (eller sund/usund, normal/neurotisk, funktionel/dysfunktionel mm.) perfektionisme. I grove træk kan de to former for perfektionisme opsummeres på følgende måde: ved normal eller positiv perfektionisme er man i stand til at nyde den proces, man er i i sin stræben efter perfekte præstationer, mens man ved den negative form for perfektionisme i højere grad lider under sin perfektionistiske stræben (Stoeber & Otto, 2006).

Hvorvidt der er tale om positiv eller negativ form for perfektionisme blandt de unge piger og drenge, kan vi ikke bestemme ud fra det spørgeskema, de har besvaret. I de efterfølgende interviews får vi dog en fornemmelse af hvilke tanker, de idrætsaktive unge overordnet har om deres perfektionistiske tendenser. Som vi allerede har erfaret, synes drengene at have et mere afslappet forhold til det at være perfektionistisk sammenlignet med pigerne, og det er især pigernes fokus på at undgå at lave fejl, der adskiller dem fra drengene.

Fælles for de idrætsaktive unge er, at de holder styr på, hvad de gør af gode og dårlige aktioner i f.eks. en kamp eller til et stævne. Én af drengene forklarer, at han ikke kan klare, hvis han i en kamp laver tre dårlige indlæg, for så føler han, at han svigter holdet. Dette er dog ikke en bekymring, hvor han negativt evaluerer sig selv på samme måde, som vi ser det hos pigerne. Vi har i interviewene spurgt pigerne, hvad der aktuelt er den største ud-

fordring ved at være dem, og til dette svarer en af pigerne:

*"At jeg kan være meget perfektionistisk. Hvis jeg leverer dårligt, bliver jeg irriteret på mig selv. Hvis det er fodbold, så tager jeg det med i omklædningsrummet, og så går det ofte over der. I skolen kommer det med hjem, og så går det over der. Det kan være en karakter eller en dårlig aflevering i kamp."*

(Pige, 9. klasse)

Her ser vi et eksempel på, hvordan forventningen om perfekte præstationer får pigerne til kritisk at vurdere sig selv, når en præstation ikke lever op til forventningerne. I forlængelse heraf har vi spurgt, hvad der kan opveje noget dårligt, man har gjort, og til dette svarer pigerne, som vi også ser i ovenstående citat, at man bare har brug for lidt tid til at blive ved godt mod igen.

Drengene svarer derimod, at det kompenserer for dårlige aktioner, hvis de scorer mål. Drengene siger dog også, at hvis man har lavet et dårligt indlæg, så tænker man, at man godt kan gøre det bedre, og så giver man sig 100 pct. til næste træning. Er det tanken om, at man vil præstere *fejlfrit*, eller er det fordi, at man gerne vil gøre det bedre og lære af sine fejl, at man giver sig 100 pct. til den efterfølgende træning? Til dette svarer én af drengene (1.g), at: *"det er fordi, jeg gerne vil udvikle mig. Det er jo ligesom hele tiden at sætte sig nogle nye mål og blive bedre"*.

Dette viser et eksempel på en dreng, der ligesom pigerne går op i de fejl, han laver, men med den begrundelse, at han gerne vil udvikle sig og blive endnu bedre. Pigernes forklaring på, hvorfor de går op i de fejl, de laver, er f.eks., at *"jeg føler ikke, at jeg skal lave fejl"*. For dem handler det i højere grad om at eliminere fejl med en ambition om at lave fejlfrie præ-

stationer, mens drengene giver udtryk for at gå op i de fejl, de laver, fordi de vil forbedre det, der ikke lykkedes.

En anden gruppe af drenge oplever ikke på samme måde, at de husker deres gode og dårlige aktioner til eksempelvis en kamp. Ifølge dem er fejl noget, der sker for alle, og "man gør det jo ikke med vilje", som de siger.

De drenge, der har dette syn på det at fejle, er de drenge, der dyrker deres respektive sportsgrene på højt plan. Den ene af drengene forklarer, at "når vi spiller, så foregår det i så højt tempo, hvor man nogle gange prøver nogle ting, der ikke altid lykkes". Han pointerer, at de lærer af deres fejl. Til spørgsmålet om, hvorvidt man går sur eller skuffet hjem fra kamp, hvis man har lavet noget dårligt i kampen, svarer én af drengene:

Dreng 1: "Nej nej, overhoved ikke. Hvis jeg har haft en dårlig kamp, så har jeg haft en dårlig kamp. Så har jeg sikkert haft tre gode inden det."

Han uddyber efterfølgende, at han glemmer med det samme, hvis han har lavet en fejl, for ellers vil det komme til at påvirke ham hele kampen:

Dreng 1: "Det er det, der skelner om du har en god eller dårlig psyke. Hvis du ikke tør lave fejl, så spiller du jo heller ikke godt. Så bliver du den spiller, der bare ligger og spiller bolden tilbage. Det bliver man jo ikke god af."

I: Prøver man også nye ting af i kamp eller kun til træning?

Dreng 1: "Ja ja!"

Dreng 2: "Det er dér [i kamp], du lærer det."

I: Hvorfor?

Dreng 3: "Ved at se, om det virker! Hvis du kan "rulle" den samme holdkammerat hennene til træning hver gang, så er det ikke sik-

kert, du kan "rulle" dem ude på banen med den finte. Så man er jo nødt til at prøve den af ude på banen for at se ... så det ikke bare er ham [holdkammeraten], der er dårlig."

Dreng 1: "Der er heller ikke nogen træner, der ville skælde dig ud for at lave en fejl. Hvis du har en dårlig kamp, så har du en dårlig kamp."

En af drengene fortæller videre, at de på deres hold får at vide af trænerne, at de skal lave fejl med den begrundelse, at hvis de laver en fejl, og det er skyld i, at holdet taber, så er det trænerens fejl, for det er ham, der sætter spillerne på banen, og dermed også ham, der tager ansvaret.

Der synes altså at være en forskel i forhold til, hvordan de idrætsaktive unge drenge og piger oplever og tænker omkring de fejl, de laver, når de præsterer. I "Gode idrætsmiljøer for piger" kommer vi med bud på, hvordan man i praksis kan arbejde med at ændre de unge pigers tanker om fejl og perfekte præstationer i en mere positiv retning mod det, vi kender som den sunde form for perfektionisme.



## OPSAMLING

- På trods af, at der ud fra spørgeskema-besvarelsenerne ikke synes at være den store forskel på, i hvor høj grad de idrætsaktive unge drenge og piger oplever sig selv som perfektionistiske, så ser vi alligevel en forskel i den måde, de to grupper af unge tænker og agerer perfektionistisk.
- De unge piger har ambitioner om, at alting helst skal være perfekt, mens drengene i højere grad er selektive i forhold til, hvornår de gerne vil gøre noget perfekt.
- Forskellen mellem drenge og piger kommer især til udtryk i den måde, man tænker om fejl: pigerne vil helst undgå at lave fejl og agerer helst inden for områder, hvor de ved, at de kan præstere fejlfrit. Hvis de fejler, evaluerer de sig selv negativt. Drengene ser derimod fejl som udtryk for, at der er områder, hvor de kan forbedre sig. En gruppe af drenge fokuserer også på deres fejl i f.eks. en kamp, men deres fokus er rettet mod, hvordan de kan forbedre det, de ikke lykkes med. En anden gruppe af drenge fokuserer aldrig på deres fejl, fordi de ikke vil lade sig begrænse af det, og fordi de er bevidste om, at *"alle laver fejl"* og *"man gør det jo ikke med vilje"*.



## 6.0 FREMTID OG DRØMME

Afsluttende i spørgeskemaet og i interviewene har vi spurgt de unge udøvere, hvad de tænker om fremtiden, og hvad de drømmer om. I nedenstående tabeller ses hvilke drømme henholdsvis drenge og piger i høj eller nogen grad har:

Piger	Procent
At få et job, jeg er glad for	99,1
At få en god, anerkendt uddannelse	93,3
At få en familie	92,5
At få et godt (prestigefuldt) job	83,7
At dyrke sport på eliteplan og have en uddannelse/et job ved siden af	61,9
At blive blandt de bedste inden for min sport	58,3
At kunne leve af min sport	48,1

Drenge	Procent
At få et job, jeg er glad for	94,5
At få en familie	90,5
At få et godt (prestigefuldt) job	83,9
At få en god, anerkendt uddannelse	82,4
At blive blandt de bedste inden for min sport	76,2
At kunne leve af min sport	71,1
At dyrke sport på eliteplan og have en uddannelse/et job ved siden af	56,0

For både drengene og pigerne er drømme relateret til sporten nederst i forhold til hvor stor en andel, der i høj eller nogen grad drømmer om et liv, hvor sporten er omdrejningspunktet. Vi ser dog en forskel mellem kønnene i forhold til hvor stor en andel, der har drømme, der relaterer sig til sporten på den ene eller anden måde:

	Piger	Drenge
At dyrke sport på eliteplan og have en uddannelse/et job ved siden af	61,9	56,0
At blive blandt de bedste inden for min sport	58,3	76,2
At kunne leve af min sport	48,1	71,1

Mere end 75 pct. af drengene drømmer i høj eller nogen grad om at blive blandt de bedste inden for deres sport mod knap 60 pct. af pigerne. Også flere drenge (71,1 pct.) end piger (48,1 pct.) drømmer om at leve af deres sport. Omvendt drømmer en større andel af pigerne (ca. 61,9 pct.) om at dyrke sport på eliteplan og have en uddannelse/et job ved siden af sammenlignet med drengene (56 pct.).

Dette kan formentlig ses i lyset af den virkelighed, som pigerne ved, at de er "underlagt", idet relativt få danske kvinder lever af deres sport, og at sporten derfor er en arena for oplevelser, snarere end en egentlig karrierevej. Dette betyder, at sporten er en aktivitet, de prioriterer, så længe der er tid og overskud til det ved siden af skolen. Skolen, og bevidstheden om, at sporten ikke bliver deres levevej, er ligeledes årsagen til, at mange piger vælger sporten fra, når det spidser til i gymnasiet (Jensen & Østergaard, 2018).

Hvis vi ser specifikt på de unge, der spiller fodbold, kan vi se en række signifikante forskelle mellem drenges og pigers fremtidsdrømme:

- 32 procentpoint flere drenge end piger synes, at fremtiden lyder spændende

- 48 procentpoint flere drenge end piger drømmer om at kunne leve af deres sport
- 10 procentpoint flere drenge end piger drømmer om at blive blandt de bedste inden for deres sport
- 16 procentpoint flere piger end drenge drømmer om at få en god og anerkendt uddannelse

Selvom det givetvis er langt fra alle, der har niveauet til en professionel fodboldkarriere, så lader det til at være mere nærliggende for drengene end for pigerne at drømme om en karriere inden for fodbold.

Én af de piger, vi har interviewet, drømmer om, at hun en dag vil komme til at spille fodbold i udlandet, og hun vurderer da også, at det måske er realistisk. Men omvendt ved hun også, at hun skal finde en måde at kombinere sport og uddannelse, fordi hun er bevidst om, at det er de færreste kvinder, der kan leve af at spille fodbold.

En anden pige, der ligeledes spiller fodbold, drømmer ikke om at spille fodbold i udlandet. Hun håber, at hun kommer til at fortsætte med at spille fodbold, men ikke på dét plan. For hende er uddannelse også det vigtigste.

Vi har også spurgt drengene, om de kunne forestille sig, at de stadig spiller fodbold om 10 år, hvortil to af dem svarer:

Dreng 1: "Jeg kunne sagtens forestille mig, at jeg om 10 år gik til det, der hedder hyggebold. Det kunne jeg sagtens forestille mig. Men lige nu synes jeg, det er sjovt at spille på et relativt højt niveau."

Dreng 2: "Nu er det ikke sådan for at lyde arrogant, men jeg tror godt, hvis jeg bliver ved, hvor vi er nu, at så kunne det godt blive

til noget. Det håber jeg på! Det kunne blive godt."

I: Hvilken række spiller I i?

Dreng 1: "Mesterrækken"

I: Hedder det noget med 'Øst'?

Dreng 1: "Nej, det er først, når man kommer højere op. Men vi har et meget godt hold, og jeg tror også, vi kunne blive bedre. Hvis folk gider, så tror jeg sagtens, vi kunne spille divisionsfodbold. Jeg kunne forestille mig begge ting, men jeg tror mest på hyggebold. Jeg tror, der er noget andet, der vil fylde noget mere på det tidspunkt."

I: Så det er vigtigere for jer, at sporten er der på et eller andet plan, end at den ikke er der?

Begge drenge: "Ja, helt klart!"

Dreng 1: "Det [fodbolden] tror jeg ikke lige er noget, der vil forsvinde."

Det interessante i dette interviewuddrag er, at én af drengene tror på, at han kan drive fodbolden langt og "blive til noget", selvom de begge erkender, at de ikke spiller på så højt niveau. Den ene af disse drenge giver udtryk for en stor grad af optimisme - eller manglende realisme - når de med træning et par gange om ugen på et mesterrækkehold med delte ambitioner blandt spillerne, vurderer, at han kan nå langt med fodbolden i fremtiden.

Dette eksempel kan måske forklare den større mængde af drenge end piger, der drømmer om at leve af sin sport og blive blandt de bedste.

En anden af de interviewede drenge får på nuværende tidspunkt penge for at spille fodbold i en klub, og han erkender, som vi tidligere har erfaret, at han ikke ville tøve med at forlade gymnasium og uddannelse, hvis han blev tilbudt at spille i udlandet.

Drengene pointerer, at det er vigtigt for dem, at sporten forbliver en del af deres hverdag

uanset hvilket niveau, de ender med at spille på i fremtiden. Pigerne har en anden holdning. De er bevidste om, at uddannelsen er det vigtigste for dem, og derfor er sporten kun en del af hverdagen i det omfang, skole/uddannelse tillader det, selvom de "elsker at dyrke sport", som flere af pigerne udtrykker det. Flere af pigerne forklarer, at de "bliver nødt til" at vælge sporten fra på et tidspunkt.

**Læs mere om unge pigers fravalg af sporten i hæftet "Hvorfor vælger unge piger sporten fra?"**

#### OPSAMLING

- Job, uddannelse og familie står for de fleste drenge og piger højere på "ønskelisten" end sporten, når de svarer på, hvad de drømmer om. Vi ser dog en forskel i forhold til hvor stor en andel af henholdsvis drenge og piger, der har drømme, der relaterer sig til sporten på den ene eller anden måde. Flere drenge end piger har således drømme, der relaterer sig til sporten.
- Flere drenge end piger drømmer i høj eller nogen grad om at blive blandt de bedste inden for deres sport og at kunne leve af sin sport. Omvendt drømmer en større andel af pigerne om at dyrke sport på eliteplan og have en uddannelse/job ved siden af sammenlignet med drengene.
- Disse tendenser kan formentlig ses i lyset af den virkelighed, som pigerne ved, at de er "underlagt", idet relativt få danske kvinder lever af deres sport. Skolen, og bevidstheden om, at sporten ikke bliver ens levevej, er ligeledes årsagen til, at mange piger vælger sporten fra, når det spidser til i gymnasiet.



# OPSAMLING

## PIGER OG DRENGE - ER DER FORSKEL?

I indledningen til dette hæfte stiller vi spørgsmålet, om det overhovedet er relevant at fokusere på forskelle mellem unge idrætsaktive drenge og piger. Tal taler for sig selv, når vi ser, at trivslen blandt de unge er stadig fallende og frafaldet i foreningsidrætten er større i takt med, at børn og unge bliver ældre. Især pigerne ser ud til at være hårdere ramt på både trivsel og idrætsaktivitet med en mindre andel af unge idrætsaktive piger end drenge. Ud over de tal, der peger på, at der på en række områder er forskel på drenge og piger, står mange trænere ude på fodboldbanen, i svømmehallen eller i gymnastikhallen med en oplevelse af, at drenge og piger skal trænes og håndteres på vidt forskellige måder.

Vi har i dette hæfte peget på nogle af de områder, hvor vi ser en række tydelige forskelle, der givetvis har en betydning for den måde, vi dels forstår de unge piger og drenge på, og dels i den måde, man som træner, lærer, klubleder mv. går til de unge på.

### NOGLE AF DE POINTER, DER FREMHÆVES I HÆFTET, ER FØLGENDE

- Det betyder meget for både pigerne og drengene at prioritere tid til sporten. Der, hvor vi ser en forskel, er i forhold til motivationen bag den planlægning, det kræver for at få hverdagen til at hænge sammen med skole og sport: for *drenge* er det tanken om, at de andre løber rundt og spiller fodbold, mens man selv sidder hjemme, hvorimod det for *pigerne* er et spørgsmål om, at de dels er meget pligttopfyldende i forhold til at møde op til det, de "har sagt ja til", og dels tankerne om, at de andre på holdet bliver bedre end én, hvis man ikke kommer til træning.
- Drengene synes at prioritere afslapning i hverdagen højere, end pigerne gør. Pigeres manglende tid til afslapning skyldes langt hen ad vejen, at de er yderst pligttopfyldende i forhold til de ting, de engagerer sig i, og med både skole og sport som to store og centrale arenaer i deres liv, efterlader det begrænset tid til afslapning og mental genopladning i hverdagen.
- Drengenes og pigernes primære motivation for at dyrke sport er den samme: at udvikle sig sportsligt. Sekundære faktorer er for *drengene*, at man gerne vil være den bedste og at vinde efterfulgt af, at det er sjovt. Sekundært for *pigerne* er, at det er sjovt, at det er en god form for motion, og at det er sammen med ens venner.
- Idrætsaktive unge drenge trives bedre end de idrætsaktive unge piger og dette er i tråd med den generelle tendens blandt danske unge. Særligt pigernes generelle oplevelse af trivsel og trivsel i

sporten adskiller sig fra drengene. Fælles for både de idrætsaktive piger og drenge er dog, at sporten er det sted, hvor de trives bedst.

- På trods af, at der ud fra spørgeskema-besvarelserne ikke synes at være den store forskel på, i hvor høj grad de idrætsaktive unge drenge og piger oplever sig selv som perfektionistiske, så ser vi alligevel en forskel i den måde, de to grupper af unge tænker og agerer perfektionistisk. *Pigerne* har ambitioner om, at alting helst skal være perfekt, mens *drengene* i højere grad selekterer i forhold til, hvornår de gerne vil præstere perfekt.
- Forskellen mellem drenge og piger kommer især til udtryk i den måde, de tænker om fejl: pigerne vil helst undgå at lave fejl og agerer helst inden for områder, hvor de ved, at de kan præstere fejlfrit. Drengene ser derimod fejl som områder, hvor de kan forbedre sig. Nogle drenge fokuserer aldrig på deres fejl, fordi de ikke vil lade sig begrænse af dem, og fordi de er bevidste om, at *"alle laver fejl"* og *"man gør det jo ikke med vilje"*.
- Flere drenge end piger drømmer i høj eller nogen grad om at blive blandt de bedste inden for deres sport og at kunne leve af sin sport. Omvendt drømmer en større andel af pigerne om at dyrke sport på eliteplan og have en uddannelse/et job ved siden af sammenlignet med drengene. Disse tendenser kan formentlig ses i lyset af den virkelighed, som pigerne ved, at de er "underlagt", idet relativt få danske kvinder lever af deres sport. Skolen, og bevidstheden om, at sporten ikke bliver ens levevej, er ligeledes årsag til, at mange piger vælger sporten fra, når det spidser til i gymnasiet.

Med indblik i disse forskelle mellem unge idrætsaktive drenge og piger, giver det god mening, hvis man som træner oplever, at det at træne drenge og piger kræver forskellige tilgange.

Hensigten med dette hæfte er at præsentere de forskelle og ligheder, vi ser mellem drenge og piger, og vi kommer derfor ikke med konkrete bud på, hvad disse forskelligheder betyder i en træningspraksis. Vi vil dog afslutningsvis fremhæve pointen om, at drenge og piger på en række områder er forskellige og derfor også kræver forskellige tilgange ude i idrætsklubberne. Det gælder især drenges og pigers prioriteringer i hverdagen, og hvordan de tænker og agerer ud fra en stræben om, at alting altid skal være perfekt.

I forhold til forståelsen af hvorvidt der er tale om en ungdoms- eller kønsproblematik, når sporten vælges fra, kan vi konstatere, at både alder og køn synes at have en indflydelse på dette fravalg. Vi kan tale om fravalg af sporten som en ungdomsproblematik i den forstand, at der sker mange nye, spændende og ikke mindst (tids)krævende ting i ungdomslivet, særligt i overgangen til en ungdomsud-dannelse. Sideløbende med, at man starter i en ny skole-/uddannelsesarena, skal man i ungdomsårene også forholde sig til hele ens identitetsarbejde med spørgsmål som 'hvem er jeg?' og 'hvem vil jeg gerne være?'. Ved siden af dette er der tale om en kønsproblematik i den forstand, at de unge piger er mere kompromisløse end drengene, når de skal forsøge at forene sport og skole. Skolen er i sidste ende det vigtigste for dem i forhold til deres karrieremæssige fremtid, og sporten er de derfor "nødsaget til" at vælge fra, når alting begynder at spidse til i gymnasiet.

Hvis du er interesseret i forslag til praktiske redskaber og/eller strukturelle løsninger (i forhold prioriteringer i hverdagen), kan vi hen-vise til bogen "Gode idrætsmiljøer for piger".



### Trænerens syn på udøverne

18,5 procentpoint flere drenge end piger føler i nogen eller høj grad at deres træner kun oplever dem som atlet, og at de kun interesserer sig for præstationer.

### Forældrenes praktiske rolle i hverdagen

18 procentpoint flere drenge end piger oplever i nogen eller i høj grad at klare sig selv i hverdagen og mener, at forældre spiller end mindre rolle i forhold til det praktiske.





# LITTERATURLISTE

Rasmussen, M. Pedersen, T. P. & Due, P. (2015): Skolebørnsundersøgelsen 2014. Statens Institut for Folkesundhed. Syddansk Universitet

Jensen, S. Y. M. & Østergaard, S. (2018): Gode idrætsmiljøer for piger. Danmarks Idrætsforbund. Brøndby

Stoeber, J. & Otto, K. (2006): Positive Conceptions of Perfectionism: Approaches, Evidence, Challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10, 295-319.

Sundhedsstyrelsen (2018): Danskerne Sundhed: Den Nationale Sundhedsprofil 2017. Sundhedsstyrelsen. København S