

# Det gode fodboldmiljø for unge

Forhold i danske fodboldklubber som  
fremmer unges (12-20 år)  
trivsel i og forsættelse med fodbold

## RESULTATER



September 2023



Udarbejdet af:

Glen Nielsen, Johan M Wikman, Peter Bentsen, Peter Elsborg

Institut for idræt og ernæring, Københavns Universitet og Center for klinisk forskning og forebyggelse, Bispebjerg og Frederiksberg hospital.

I samarbejde med:

Dansk Boldspils Union,

Søren Bennike

Støttet af:

Kulturministeriet.

Foto: fodboldbilleder.dk



## Forord

Resultaterne som fremlægges i dette resume, stammer fra forskningsprojektet "Det gode idrætsmiljø for unge", som er en kohorteundersøgelse af forhold i danske idrætsforeninger, som fremmer unges trivsel i og fortsættelse med idræt. Samlet har 7110 unge fra 7 forskellige idrætsgrene deltaget i projektet, herunder 4550 fodboldspillere.

I dette resume beskrives de resultater som gør sig gældende for fodbold.

Projektet har undersøgt og givet konkrete beskrivelser af:

1. Hvordan holdmiljø og træneradfærd kan styrke trivsel, motivation og fortsættelse i fodbold, og dermed mindske frafaldet.
2. Hvilke oplevelser og typer motivation, der betyder mest for unges fortsættelse med klubfodbold.
3. Hvad der konkret kendetegner fodboldmiljøer og træneradfærd, som er forbundet med høj trivsel, motivation og mindre frafald fra fodbold.

Helt overordnet viser undersøgelsen, at holdmiljø og træneradfærd har stor betydning for unges trivsel, motivation og fortsættelse i fodbold.

Resultaterne fra undersøgelsen giver konkret og anvendelig viden om, hvordan man via træneradfærd kan øge trivsel, motivation og fortsættelse i fodbold og dermed mindske frafaldet.

Denne viden er formidlet kort i dette resumé. En mere uddybende, detaljeret og dokumenteret beskrivelse af undersøgelsens resultater og den teoretiske og metodiske baggrund kan findes i den videnskabelige rapport eller i de videnskabelige artikler.

## Undersøgelsens baggrund



Vi ved meget lidt om, hvad der gør, at unge stopper til fodbold i løbet af ungdomsårene.

I forskningsprojektet "Det gode idrætsmiljø for unge" har 4550 unge fodboldspillere udfyldt et valideret spørgeskema, som måler deres trivsel og motivation for fodbold, samt aspekter ved holdets sociale miljø i træning og kamp. Herefter er disse forholds betydning for fortsat fodboldsdeltagelse undersøgt i den følgende sæson.

Undersøgelsen har tre styrker i forhold til tidligere undersøgelser og forskning på området:

1. Den bygger på motivationspsykologiske teorier, begreber og spørgeskemamålinger, som over en lang årrække er udviklet, afprøvet og har vist sig at kunne forklare unges trivsel i og fortsættelse med idræt uden for Danmark (se evt. baggrunds- og metodeafsnit i den videnskabelige rapport).
2. Undersøgelsen følger et stort antal unge fodboldspillere på forskellige niveauer over to sæsoner. Dette gør det muligt at identificere de oplevelser og forhold i ungdomsfodbold, som er forbundet med faktisk fortsættelse og frafald næste sæson.
3. Denne viden om, hvad der virker i forhold til at skabe trivsel, motivation og fortsættelse, kan give både pålidelige og anvendelige anbefalinger til indsatser med at skabe øget trivsel og fortsat engagement blandt unge fodboldspillere.

Forskningsprojektet er udført af forskere fra institut for Idræt og Ernæring v. Københavns Universitet og Center for Klinisk Forskning og Forebyggelse, Bispebjerg og Frederiksberg Hospital i samarbejde med DBU.

Forskningsprojektet er støttet af Kulturministeriet.

## Undersøgelsens deltagere

Resultaterne, som formidles på de næste sider, bygger på data fra 4550 unge fodboldspillere (12-20 år) (Tabel 1). Vi har udført samme undersøgelse blandt unge skøjteløbere, gymnaster, volleyball, basketball, badminton og håndboldspillere, hvor vi fandt lignende resultater.

Tabel 1. Beskrivelse af deltagerne (fodboldspillere) i undersøgelsen som havde både før og efter målinger og dermed er inkluderet i analyserne af årsager til frafald og fortsættelse

Alder i år gennemsnit	14,6
Køn	
Drenge	3150 (69,2%)
Piger	1394 (30,6%)
Andet	6 (0,1%)
Niveau	
Bredde	3564 (78,3%)
Elite*	986 (21,7%)
Fortsættelse næste sæson	
Stoppet i klubben	739 (16,2%)
Fortsat i klubben	3811 (83,8%)
Stoppet med fodbold	267 (5,9%)
Fortsat med fodbold	4283,1%

\*Spiller i årgangens højeste række.

## Undersøgelsens primære resultater

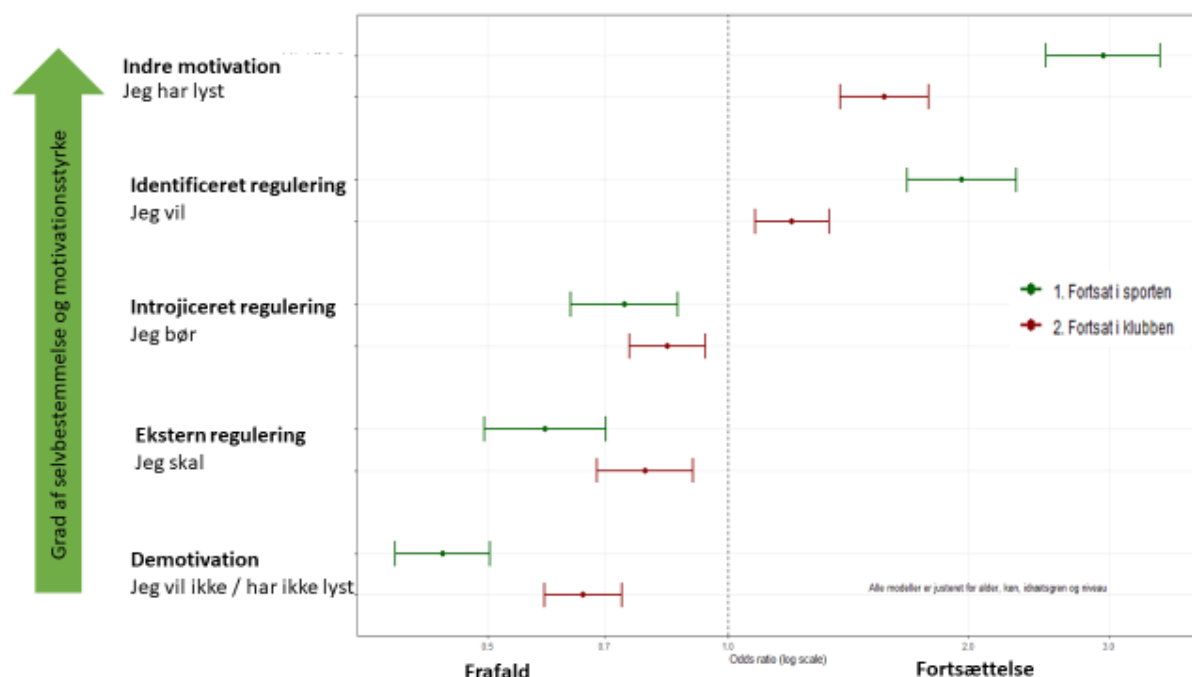


## Motivation er afgørende for unges fortsættelse med fodbold næste sæson

Som vist i tabel 1, var der i løbet af sommerpausen mellem forårs- og efterårssæsonen 16,2% af de unge der stoppede i deres klub og 5,2% som stoppede helt med at spille fodbold.

Undersøgelsen viser, at unges fortsættelse med fodbold næste sæson især afhænger af, i hvor høj grad fodbold er "intrinsisk motiverende" (dvs. at fodbold er en god oplevelse i sig selv – af lyst). "Identificeret regulering" (at de unge vil deltage, fordi de oplever at få noget ud af det, som de selv synes, er vigtigt for dem) er også en drivkraft, som er forbundet med fortsættelse næste sæson. Derimod skaber mere ydre motivationsformer, som "introjiceret regulering" (følelse af forpligtelse, normer og dårlig samvittighed) og "ekstern regulering" (fordi man føler sig presset og skal gøre det) frafald fra fodbold. Disse sammenhænge ses tydeligt på nedenstående Figur 1, der uddybes nedenfor.

**Figur 1. Forskellige motivationstypers betydning for fortsættelse med fodbold**



Sammenhængen er beskrevet som, hvor mange gange de unges odds for fortsættelse med fodbold (grønne punkter) og i klubben (røde punkter) stiger per 25% stigning i motivationen. Den statistiske usikkerhed er beskrevet med 95% konfidensintervaller. Odds ratio over 1 svarer til en positiv sammenhæng (motivationstypen er forbundet med fortsættelse), odds ratio på 1 svarer til ingen sammenhæng. Odds ratio under 1 svarer til en negativ sammenhæng (motivationstypen er forbundet med frafald).



Figuren viser at en 25% stigning i intrinsisk motivation er forbundet med 2,97 gange højere odds for fortsættelse med fodbold næste sæson, mens identificeret regulering var forbundet med 1,93 gange højere odds pr. 25 % stigning. De to ydre styrede motivationsformer samt demotivation havde negative sammenhænge med fortsættelse, dvs. at de medførte frafald (odds-ratio <1). Odds-ratio for fortsættelse i idrætten var 0,73 for introjiceret regulering, 0,60 for ekstern regulering og 0,42 for demotivation. Dette svarer til, at hver gang introjiceret regulering øges 25% øges odds for frafald 1,37<sup>1</sup> gange (37%), hver gang ekstern regulering øges 25% øges odds for frafald fra idrætten 1,67 gange, mens en 25% øgning i demotivation var forbundet med 2,38 gange højere odds for frafald.

Dette mønster, hvor jo mere selvbestemt<sup>2</sup> motivationen er, jo flere fortsætter, og jo mere motivationen er drevet af at leve op til andres pres og krav jo flere stopper, er meget tydeligt. Dette stemmer samtidigt overens med den internationale forskning om, hvilke typer motivation der har positiv og negativ betydning for fortsættelse med idræt. Det er dog interessant, at motivation viser sig betyde lidt mere for fortsættelse med fodbold end for fortsættelse i klubben (mere herom senere).

Det er også interessant, at de beskrevne sammenhænge viser sig at være stort set ens for både elite- og breddeniveau, piger og drenge, og aldersgrupper (se evt. tabel S1, S2, S3, S4 i bilag til den videnskabelige rapport).

---

<sup>1</sup> Da  $1/0,73 = 1,37$

<sup>2</sup> Dette begreb og dets betydning for motivation forklares i baggrundskapitlet i den videnskabelige rapport.

## Oplevelser der skaber motivation og fortsættelse i fodbold

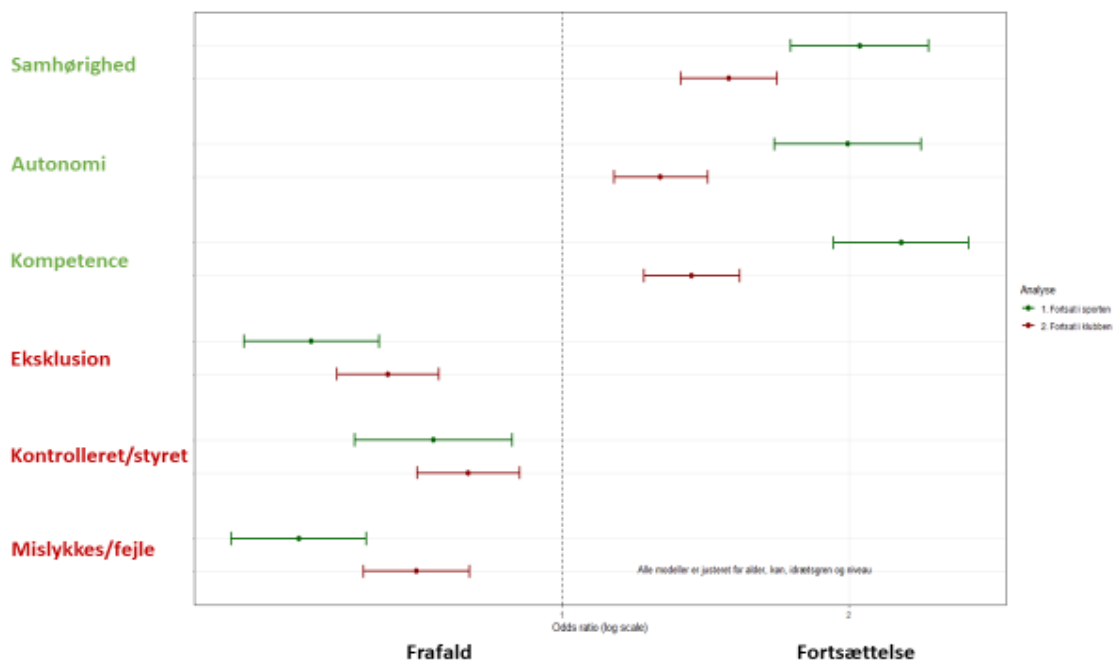
Det næste vigtige spørgsmål, som må undersøges er, hvad der skaber den indre motivation (altså lysten og glæden), som medfører at unge fortsætter til fodbold.

Resultaterne viser, at de unges indre motivation og fortsættelse i høj grad afhænger af, hvorvidt de oplever kompetence/mestring, samhørighed og selvbestemmelse i deres fodbold.

Hvorimod frustration af disse basale behov (altså oplevelser af at fejle, være ekskluderet og kontrolleret) medfører frafald næste sæson.

Som det ses i Figur 2, har, oplevelser af hhv. kompetence, samhørighed og selvbestemmelse stort set lige stor betydning for at de unge fortsætter. Det viser sig også, at deres betydning for fortsættelse næste sæson er stort set ens (ikke signifikant forskellig) for piger og drenge, elite og bredde (se evt. tabel S1, S2, S3, S4 i den videnskabelige rapport's bilag).

**Figur 2. Oplevelser i fodbold som skaber fortsættelse og frafald i fodbold**



Sammenhængen er beskrevet som, hvor mange gange de unges odds for fortsættelse med fodbold (grønne punkter) og i klubben (røde punkter) stiger per 25% stigning i hver oplevelse. Den statistiske usikkerhed er beskrevet med 95% konfidensintervaller.

## Hvad kendetegner trivselsfremmende og motiverende fodboldmiljøer?

Et sidste vigtigt spørgsmål er, hvordan man i fodbold skaber disse tre motiverende oplevelser af samhørighed, kompetence og selvbestemmelse blandt unge, når de dyrker fodbold - og dermed andelen der fortsætter. Ligesom dækningen af disse tre basale psykologiske behov har vist sig afgørende for trivsel. Dette er et svært og ganske udforsket spørgsmål.

Vi har undersøgt betydningen af fem aspekter, som, tidligere forskning peger på, er vigtige for, hvorvidt det trænerskabte sociale miljø i fodbold er trivselsfremmende og motiverende. Disse er i hvor høj grad træneren:

- Har udvikling, mestring, indsats og opgaveløsning som succeskriterier frem for et ensidigt fokus på resultater som eneste succeskriterie.
- Giver autonomistøtte ved fx at give deltagerne valgmuligheder og forklare formålet med øvelser frem for at være kontrollerende/autoritær.
- Giver samhørighedsstøtte ved at vise interesse for og påskønnelse af de unge idrætsdeltagere uanset deres præstationer og idrætslige evner.

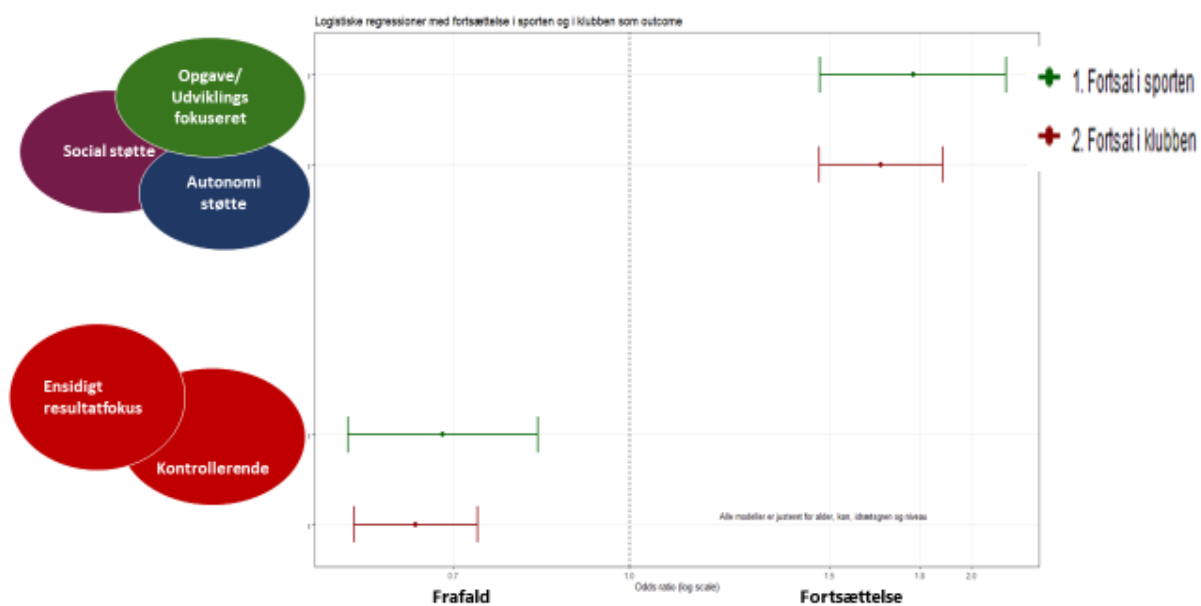
Tidligere forskning har vist, at trænerskabte fodboldmiljøer, der har fokus på udvikling/opgaveløsning som succeskriterie og som støtter de unges autonomi og samhørighed, giver øget trivsel og motivation i fodbold. En sådan træneradfærd kaldes derfor Empowering Coaching. På dansk kunne man kalde det trivselsfremmende og motiverende træneradfærd.

Ensidigt resultatfokus og kontrollerende/autoritær træneradfærd har derimod vist at skabe mistrivsel og demotivation og kaldes derfor Dis-empowering Coaching. På dansk ville det give mening at kalde denne træneradfærd for trivselshæmmende.

I vores data viser det sig også, at graden af "Empowering Coaching", dvs. trivselsfremmede træneradfærd, fremmer de unges oplevelser af samhørighed, kompetence og selvbestemmelse og dermed deres indre motivation for fodbold (se evt. Tabel 3 i den videnskabelige rapport). Og som det ses i Figur 3 medfører denne trænerstil også, at flere fortsætter i såvel klubben som i fodbold næste sæson. Derimod medfører disempowering træneradfærd i form af ensidigt resultatfokus og kontrollerende adfærd over for de unge, at de unge i mindre grad oplever samhørighed, kompetence og selvbestemmelse til fodbold, hvormed de bliver mindre indre motiverede, og flere falder fra sæsonen efter.

Interessant nok er disse sammenhænge mellem træneradfærd og fortsættelse i lige høj grad gældende for elite og bredde, piger og drenge.

**Figur 3. Trænerskabt miljø og fortsættelse med fodbold**



Sammenhængen er beskrevet som, hvor mange gange de unges odds for fortsættelse med fodbold (grønne punkter) og i den specifikke klub (røde punkter) stiger per 25% stigning i hhv. empowering (trivselsfremmende) og disempowering (trivselshæmmende). Den statistiske usikkerhed er beskrevet med 95% konfidensintervaller.

Et sidste interessant resultat, som slutteligt bør nævnes, er, at det trænerskabte miljø er af lige stor betydning for, om de unge skifter klub, som for om de stopper med fodbold. Dette er interessant, fordi motivation og behovsdækning havde større betydning for fortsættelse med fodbold end for fortsættelse i den specifikke klub. Dette peger på, at nok er det trænerskabte miljø afgørende for de unges motivation, men en del af motivationen bag unges fortsættelse med fodbold stammer også fra tidligere oplevelser med fodbold. Med andre ord, indikerer data, at i de trivselshæmmende fodboldmiljøer prøver nogle unge først at skifte klub, i stedet for helt at stoppe med fodbold. Men det er selvfølgelig ikke alle unge, der har denne mulighed.

På de sidste to sider beskrives projektets allervigtigste resultater. Nemlig hvad der helt konkret kendetegner hhv. trivselsfremmende og trivselsfremmende trænerskabte miljøer, altså hvordan de ser ud og skabes i praksis. Men først en opsummerende konklusion.

## Undersøgelsens konklusion



## På tværs af alder, køn og niveau viser det sig, at:

- Jo mere træneradfærden er empowering (dvs. er opgave- og udviklingsfokuseret og støtter oplevelsen af samhørighed og autonomi - Jo mere oplever spillerne samhørighed, kompetence og autonomi. Dette bidrager til unges intrinske/indre motivation (glæde og lyst til fodbold), og andelen der forsætter.

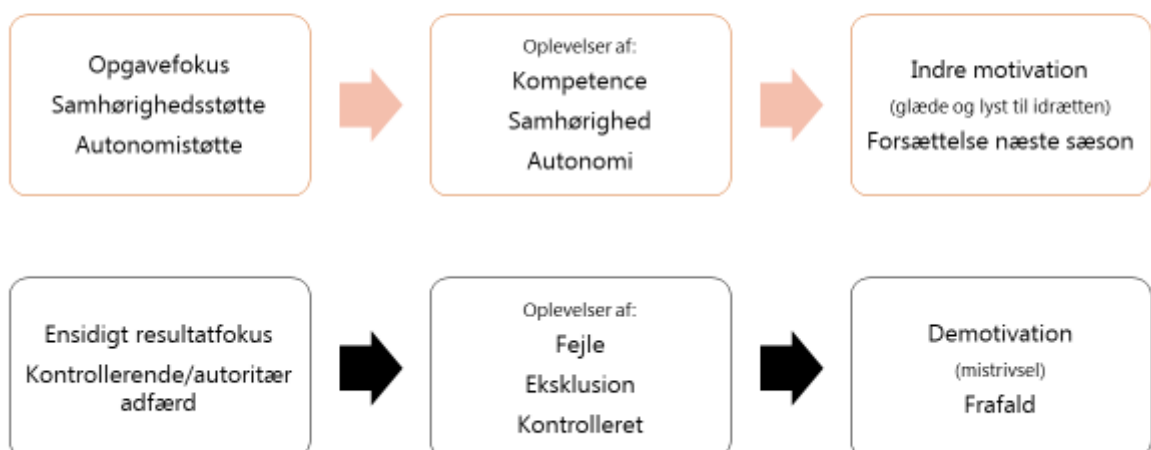
## Det viser sig også, at:

- Jo mere træneradfærden er dis-empowering (ensidigt resultatfokuseret og kontrollerende) - Jo lavere grad opleves samhørighed, kompetence og autonomi og intrinsisk motivation – og jo flere falder fra næste sæson.

**Meget kort fortalt** har miljøer, hvor unge trives, motiveres og fortsætter vægt på:

Indsats, opgaveløsning og udvikling fremfor kun resultater samt medinddragelse ved at forklare og lytte (der tales med de unge ikke kun til dem).

## På tværs af køn, alder og niveau viser det sig at:



# Praktisk anvendelse af undersøgelsens resultater

Undersøgelsens resultater er relevante at anvende i arbejdet med at øge trivsel og motivation samt mindske frafald blandt unge fodboldspillere. Et sted, resultaterne kunne anvendes, er i træneruddannelsen, der ifølge undersøgelsens resultater bør fokusere på vigtigheden af samt ikke mindst, hvordan trænere skaber et opgaveorienteret samt socialt- og autonomistøttende miljø.

Men hvordan gør trænere så det? Her giver undersøgelsen nogle ret konkrete beskrivelser af træneradfærd, som viser sig at skabe et trivselsfremmende og motiverende fodboldsmiljø for unge. Disse er beskrevet på de næste to sider.



## Træneradfærd der medfører, at flere unge fortsætter

Fodboldmiljøer, som skaber trivsel, motivation og fortsættelse, viser sig at være kendetegnet ved, at træneren:

Har udvikling, indsats og opgaveløsning som primære succeskriterier ved at:

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

Skaber oplevelser af **ejerskab/autonomi** ved at:

- ✓ Give og/eller fremhæve nogle valgmuligheder
- ✓ Svare grundigt og omsorgsfuldt på deltagernes spørgsmål
- ✓ Forklare hvorfor man gør ting

Skaber oplevelser af **samhørighed og tilhør** ved at:

- ✓ Vise omsorg og interesse for sine spillere
- ✓ Interessere sig og sætter pris på de unge som mennesker
- ✓ Lytte åbent og ikke dømmende de unges oplevelser og meninger

# Hvad skal man prøve at undgå?

Træneradfærd, der viser sig at skabe demotivation og frafald....

Er **kontrollerende/autoritær** ved at:

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

Er **ensidigt resultatfokuseret** ved at:

- × Udskifte spillere, når de begår fejl
- × Give mest opmærksomhed til de bedste på holdet
- × Råbe negativt (skælde ud), når der laves fejl
- × Have tydelige favoritter på holdet
- × Kun rose dem, som var bedst under kamp, opvisning og lign.
- × Mene at kun de bedste skal med til kamp og stævne
- × Favorisere nogle spillere mere end andre.