

Resume

Denne opgave beskæftiger sig med, hvordan man kan få flere piger i alderen fra 16-19 år til at fortsætte med at dyrke foreningsidræt i Fredericia Kommune. Undersøgelsen indeholder først en redegørelse for, hvilke tendenser man generelt ser blandt piger ift. sport, når de skal til at begynde på en videregående uddannelse. For yderligere at undersøge hvordan Fredericia Kommune bliver sundere, er der gjort brug af en kvalitativ metode i form af interviews med tre piger, der i løbet af deres tre år i på Fredericia Gymnasium har fravalgt foreningsidrætten. I forlængelse af dette diskuteres forskellige sociologers teorier ift. årsagerne til pigernes beslutning. Til slut er der udarbejdet et forslag til en løsning på, hvordan man kan øge idrætsaktiviteten blandt piger i Fredericia Kommune. Som en del af pilotprojektet er der indtænkt øget hjælp til kvindelige ungdomsrækker. Dette kunne eksempelvis være i form af en idrætspsykolog eller foredrag, der hjælper pigerne med planlægning og motivation.

Indholdsfortegnelse

1. Indledning (Jakob)	3
2. Aktivitet blandt piger (Anders)	3
3. Fraprioritering af foreningsidrætten blandt piger i Fredericia (Anna)	4
3.1 <i>Øget individualisering (Anna)</i>	4
3.2 <i>Hvad skal der til for at flere piger fortsætter i deres idrætsforening? (Anna)</i>	5
4. Løsning (Bledi)	6
5. Konklusion (Anders, Bledi og Anna)	7

1. Indledning

Danmark er et land fyldt med masser af idræt. Fra vi er helt små, bliver vi gennem vores forældres habitus inspireret til at dyrke idræt i foreninger, som styrker fællesskabet. Men hvorfor vælger flere piger i 16-19-årsalderen at stoppe til idræt? Hverdagen er ikke som den var engang, i forhold til dengang ens mor og far var unge. Hvert år stiger antallet af unge der får stress og det er et kolossalt problem. Pigerne i aldersgruppen går i gymnasiet eller er i gang med anden uddannelse og dette gør det problematisk at have tid til venner, familie og fritidsaktiviteter. Målet med vores løsning er at ungdomsrækker, der i dag er i den udsatte alder, får støtte og midlerne til at arbejde sig igennem problemet og ikke give op. Vores materialevalg er faldet på artikler, der belyser problemet. I notatet "pigers idrætsvaner" af Trygve Laub Asserhøj beskrives unge kvinders idrætsdeltagelse ud fra undersøgelser fra Idrættens analyseinstitut. I teksten "Hvorfor vælger unge piger sporten fra" skrevet af center for ungdomstudier, beskrives der hvorfor unge kvinder stopper til idræt og hvilke problemer det kan medføre. Til sidst har vi lavet vores egen undersøgelse i form af interviews med piger som på hver deres måde er stoppet med at dyrke idræt.

2. Aktivitet blandt piger

Generelt er vi danskere gode til, at holde os aktive i hverdagen. Statistikker viser at vi i stigende grad dyrker mere motion. Voksne danskeres deltagelse i idrættens forskellige afgreninger er siden 1964 til 2016 steget fra 15 til 61%¹, dette er en markant stigning og det ser umiddelbart positivt ud. Vi ser dog et mindre problem, når det kommer til unge kvinders deltagelse og aktivitetsniveau i idrættens verden. I en meningsmåling, hvor både piger og drenge bliver spurgt, viser det sig, at aktivitetsniveauet ligger omkring de 87% for piger i alderen 10-12 år, men falder helt ned til 59% i alderen 16-19 år. Der er også et fald hos drengene, men ikke lige så markant som hos kvinderne. Ud fra dette kan vi sige, at mange unge piger stopper til deres idrætsgren når de når teenagealderen. Idrætsdeltagelsen er generelt fra 2011-2016 steget, men der er samtidig fra 2007-2016 sket et tilbagefald for piger i idrætslivet.²

Jo ældre vi bliver jo mere tilbøjelige, bliver vi til at lægge foreningslivet fra sig og begynde på mere selvstændige aktiviteter. Dette er en generel ting både hos drenge og piger. En artikel skrevet af center for ungdomstudier kan kobles på dette. Her lyder underoverskriften "*Der kommer et tidspunkt, hvor*

¹ <https://www.idan.dk/vidensbank/downloads/pigers-idraetsvaner/54cfc7fe-f654-44e5-bfb9-a7e700c40547>

² <https://www.idan.dk/vidensbank/downloads/pigers-idraetsvaner/54cfc7fe-f654-44e5-bfb9-a7e700c40547>

man hellere vil bruge sin weekend på at gå til fest end at gå til fest”³. I artiklen argumenteres der for, at piger ikke har karrieremulighed når det kommer til sport ligesom drenge og at de derfor bliver nødt til på et tidspunkt, at vælge mellem skole og sport, samt fritidsaktiviteter som fester osv. For mange af pigerne kan det simpelthen ikke betale sig at blive ved, fordi de ikke kan se en karrierefremtid i det. Det er derfor mere befriende at gå over til at fx træne i et fitnesscenter, da man selv kan regulere træning der. Drenge svarer her anderledes på de samme spørgsmål. For drenge kan sporten tit gå ind og have mere betydning end skole og de forklarer det selv med, at der er større karrieremuligheder for dem end der er for piger. Mange af de unge piger er motiverede til, at blive ved med at dyrke sporten, men bliver nødt til at skære ned på det, fordi de er bevidste om den begrænsede fremtid de har i sportsverdenen. Mange af de piger, som bliver interviewet i artiklen, siger at de ikke er stoppet pga mistet lyst, men derimod en nedprioritering på baggrund af karriere, skole og fritidsaktiviteter. Sporten er derfor det, som man vælger fra da det fra starten af er et tilvalg og det er skole ikke.

3. Fraprioritering af foreningsidrætten blandt piger i Fredericia

I Fredericia er det også problematisk at få piger til at fortsætte med at dyrke foreningsidræt. Som statistikkerne i afsnit 2 belyser, er det primært i alderen 16-19, hvor idrætsdeltagelsen falder. Som led i hvordan Fredericia Kommune kan blive endnu sundere, tages der derfor udgangspunkt i, hvilke beslutninger der er afgørende for pigerne på Fredericia Gymnasium ift. den fysiske aktivitet. Trine Jensen Berger (3.k), Nina Balling Grønbech (3.e) og Freja Absalonsen Laursen (3.e) er tre piger, der i løbet af deres tre år i gymnasiet har fravalgt foreningsidrætten. For at forstå årsagerne bag deres beslutning inddrages de tre sociologer Thomas Ziehe, Anthony Giddens og Michel Maffesoli.

3.1 Øget individualisering

Den 18-årige Nina Balling Grønbech har hele sit liv været bidt af badminton og spillede i folkeskolen på eliteniveau. På trods af det faldt motivationen, da hun startede i gymnasiet. Hun fortæller: ”Jeg mistede simpelthen motivationen, da jeg indså, at der var andre ting i livet, der var vigtigere for mig. Det var både skole, arbejde og ikke mindst venner. Der var ikke længere tid til at dyrke foreningsidræt”. Netop denne udtalelse bærer præg af sociolog Anthony Giddens karakterisering af tilværelsen i det senmoderne samfund. Individualisering er ifølge Giddens et af de fire udviklingstræk, der bedst

³ file:///C:/Users/Harambe/Downloads/Hvorfor%20vlger%20unge%20piger%20sporten%20fra_web_enkelt%20side.pdf

beskriver tilværelsen i det senmoderne samfund. Det indebærer, at individet har flere muligheder, i og med vi er blevet aftraditionaliseret og har mulighed for at definere os selv ift. vores omgivelser. Ninas beslutning om at fravælge foreningsidrætten og fokusere på skole og venner kan derfor ses i sammenhæng med, at der er sket en øget refleksivitet, og overvejelserne om hvem man er og bør være fylder mere. Også for 3.g-eleven Freja Absalonsen Laursen fylder disse overvejelser meget. Freja spillede fodbold på høj plan men følte ligesom Nina heller ikke, at der var tid til alt det, hun gerne ville nå: ”Det er bedre, at man selv kan styre hvornår, man har tid til at træne, og det kan man ikke i en forening”. Heri findes en afgørende årsag til at flere dropper foreningen – man har andre muligheder som eksempelvis fitnesscentre, der blandt andet er mere fleksible ift. træningstider. Dette hænger sammen med, at individet ifølge Thomas Ziehe fokuserer mere på den kulturelle frigørelse og dermed frigører sig fra autoriteterne. Især denne fleksible formbarhed viser sig for mange unge at være afgørende, hvilket Ziehe også peger på i sin teori angående den kulturelle frisættelse. Den tidligere fodboldspiller Trine Jensen Berger har dermed også meget til fælles med Nina og Freja: ”Jeg dyrker ikke mere foreningsidræt blandt andet grundet presset fra gymnasiet samt andre interesser. Til gengæld løber jeg nogle gange og er også tilmeldt et fitnesscenter. Det gør, at jeg bedre selv kan styre, hvornår jeg har tid til at træne”. Det ses altså en tendens til, at pigerne gerne vil træne men føler, at træningen og træningstiderne bliver nødt til at være fleksible. Selvom flere piger gør sig overvejelser og måske endda forbereder sig på at holde sig i gang, er der problemer med at vedligeholde træningen uden foreningsidrætten. Nina forklarer, at hun især under corona-nedlukningen ikke har haft motivation til at træne: ”Det er svært at hive sig selv op i den her tid”. Det viser, at individualiseringen altså ikke kun medfører et positivt aspekt. Den kulturelle frisættelse eksponerer også den enkelte, da vi i højere grad selv træffer beslutningerne – og måske har man derfor større tilbøjelighed til at tage det nemme valg.

3.2 Hvad skal der til for at flere piger fortsætter i deres idrætsforening?

Alle tre gymnasieelever er enige om, at de savner det fællesskab, der følger med sporten. Primært af denne grund kunne de finde på at starte igen til deres respektive sport. Det konkurrerende element skal ikke være i fokus men derimod fællesskabet og hyggen. Dertil understreger Freja: ”Det er bare bedre at røre sig *sammen*”. Freja er på nuværende tidspunkt den eneste pige af de tre piger, der igen er begyndt til idræt i en forening. Hun er nemlig startet til hyggefodbold efter sin pause og giver altså den franske sociologprofessor Michel Maffesoli ret i sin formodning om, at fællesskaberne er på retur. Maffesoli hævder, at aftraditionaliseringen er på retur, og individualiseringen har toppet. Dette

er i midlertidig kun tilfældet for få af Fredericia Gymnasiums piger, der på trods af lyst ikke kan overskue, hvordan hverdagen kan hænge sammen både sport, skole, arbejde og venner. For at få flere piger til at fortsætte med at dyrke idræt i foreninger, kræver det altså fokus på, at motiverer gennem den tryghed og samhørighed der findes i et fællesskab samt hjælp til at planlægge dagligdagen. Det skal være en vigtig del af foreningernes tilbud, når man er kvindelig ungdomsspiller. Som tidligere nævnt er det især i gymnasiealderen, at der skal sættes ekstra kræfter ind for ikke at ”miste” pigerne. Trine Jensen Berger pointerer, at det er nødvendigt, at der er plads til alle – også dem der kun spiller for sjov: ”Generelt set er der ikke særlig stor fokus på kvindelig fodbold, medmindre man er elite. Så hvis der kom et større fokus på bredden og ”hyggebold” ved at gøre det mere attraktivt, er jeg overbevist om, at der er mindre som vil falde fra”. Det er altså endnu et fokuspunkt for at opnå målet om flere piger i alderen fra 16-19 i idrætsforeninger.

4. Løsning

Det klare budskab er derfor, at unge piger generelt set vælger sporten fra og bliver mere inaktive når de starter på en ungdomsuddannelse. Dette er et stigende problem som vi har valgt at modarbejde gennem en forstærkning af de unge pigers mentale helbred. Vores konkrete forslag er, at alle foreninger i Fredericia skal implementere en sportspsykolog som skal finansieres af kommunen. Sportspsykologen’ opgave vil primært være at foretage individuelle samtaler med den enkelte spiller, hvor fokuset især skal være at motivere de unge piger til at bibeholde deres aktivitet i foreningerne. Herudover vil sportspsykologen give de unge piger en masse mentale redskaber som vil styrke deres måde at håndtere forskellige situationer på i dagligdagen. Psykologen vil ligeledes hjælpe de unge piger med at skabe en mere struktureret hverdag som vil være nøje planlagt efter deres egne behov. For at forstå ændringen af de unge pigers adfærd, sættes dette op imod den transteoretiske model. Idrætspsykologen vil bidrage med råd til at overkomme de forskellige forhindringer i hverdagen, information omkring det mentale helbred samt opmuntring og motivation til at blive ved med at dyrke sport i foreningerne. Dette vil automatisk skabe en holdningsændring som nu vil påbegynde en ændring i de unge pigers adfærd. For at vedligeholde disse positive ændringer skal sportspsykologen afholde individuelle samtaler 1 gang om ugen med hver enkelt spiller. Disse samtaler’ formål vil være at forsøge at undgå et tilbagefald til de gamle vaner som jo er, at man stopper med at dyrke sport i foreninger, når man er presset i hverdagen. Hvis der derimod ikke kan skaffes en sportspsykolog til de forskellige foreninger, skal kommunerne forsøge at afholde foredrag 1-3 gange om måneden for

de unge piger som netop skal forsøge at opnå det samme som sportspsykologen. Dette vil samlet set eliminere den mest fremtrædende årsag til at de unge piger stopper, hvilket er den manglende motivation samt det store tidspres grundet skole. Gennem en planlagt hverdag vil pigerne få mulighed for både at træne i foreninger samt socialisere sig med venner og familie i fritiden.

5. Konklusion

Danskerne er generelt gode til at holde sig aktive, men når det kommer til teenage pigers generelle aktivitetsniveau ligger det en del lavere end hos drenge. Mange piger stopper til deres sportsgren og begynder i fitnesscentre og andet selvregulerende træning. Årsagerne er forskellige, men problemet er generelt mangel på fremtidsmuligheder og nedprioritering pga skole og fritidsaktiviteter. Lysten til at forblive i sportsverdenen er der egentlig, men de kan desværre ikke fravælge skole på samme måde, som de kan med deres sportsgren, derfor ender mange piger med at stoppe.

I Fredericia er der ligeledes et problem at piger i alderen 16-19 stopper med at dyrke idræt i foreninger. Den primære årsag findes i at man i det senmoderne samfund er blevet mere individualiseret, og at pigerne dermed selv har mulighed for at forme deres liv. De tre piger fra Fredericia Gymnasium synes ikke der er tid til at fortsætte i deres respektive foreninger grundet skole, venner og arbejde. Dog er de villige til at starte igen hvis der er større fokus på bredden og "hyggebold" og ikke mindst hjælp til planlægning.

Vores løsning på projektets problemstilling er dermed implementering af en sportspsykolog i foreningerne. Psykologen skal motivere de unge piger til at bibeholde deres aktivitet i foreningerne. Herudover vil sportspsykologen give de unge piger en masse mentale redskaber som vil styrke deres måde at håndtere forskellige situationer på i dagligdagen.