

Det motiverende fodboldmiljø for unge

En tværsnitsundersøgelse i DBU Sjælland om betydningen af holdmiljø og træneradfærd for 12-20 åriges trivsel og fortsættelse i fodbold

Af Glen Nielsen

Institut for idræt og ernæring, Københavns universitet

I samarbejde med DBU Sjælland og DBU Projekt & Analyse.

Juli 2019

Resume

Baggrund

Det overordnede formål med denne undersøgelse var, at undersøge den betydning forskellige forhold i fodboldklubber og i unges hverdagsliv har for, hvorvidt de unge trives i og fortsætter med at spille fodbold. Undersøgelsen er en tværsnitsspørgeskemaundersøgelse blandt spillere i alderen 12-20 år registreret i DBUS i august 2018. Ud af 27.000 spillere på 12-20 år har 2000 besvaret spørgeskemaet. Spørgeskemaet måler via validerede spørgeskemaskalaer vigtige motivationelle forhold i fodboldklubmiljøerne, samt de unges trivsel, motivation og fortsættelse til fodbold. Undersøgelsen bygger på idræts og motivationspsykologiske teorier, begreber og måleinstrumenter fra især forskning uden for Danmark samt undersøgelser af mere sociologisk og konsulentagtig karakter i Danmark.

Resultater

Undersøgelsen bekræfter en række studier fra andre lande som viser, at de unges frafald fra eller ønske om at fortsætte i høj grad afhænger af, hvorvidt de trives med at spille fodbold på holdet samt at denne trivsel¹ i høj grad afhænger af, hvorvidt de unge i deres fodbold oplever gode sociale relationer, mestring og selvbestemmelse². At de sociale relationer er vigtige for unges trivsel i og fortsættelse til fodbold og anden idræt er vist i andre danske undersøgelser. At oplevelsen af de to andre psykologiske behov; nemlig at opleve mestring og selvbestemmelse er lige så vigtige for trivsel og fortsættelse, har været overset i Danmark, men er dog vist i flere undersøgelser i andre lande. Det er dog en begrænsning ved denne forskning, at den ikke viser, hvordan man så sikrer, at disse behov opfyldes i idrætten.

Det særligt nye ved denne undersøgelse er, at den også undersøger betydningen af nogle mere konkrete kendetegn ved klubmiljøer og træneres fokus og væremåde som er afgørende. Kort sagt undersøges betydningen af fem karakteristika for holdmiljøer og træner tilgange der i idrætsforskningen har vist sig at være forbundet med idrætsudøveres opfyldelse af psykologiske behov, og dermed deres trivsel og fortsættelse til idræt. Disse fem karakteristika er: graden af mestringsfokus, resultatfokus, autonomistøtte, socialstøtte samt kontrollerende træneradfærd. Det viste sig i undersøgelsen, at i især mestringsfokus og autonomistøtte havde stor positiv betydning for de unges trivsel og fortsættelse til fodbold.

Et mestringsfokuseret (ofte også kaldet opgaveorienteret) fodboldmiljø er kort fortalt kendetegnet ved: At der er fokus på forbedringer. At træneren opfordrer spillerne til at prøve nye færdigheder/ting, og til at hjælpe hinanden med at lære og at arbejde sammen som et hold. At træneren anerkender og sætter pris

¹ som også kan beskrives som indre motivation for fodbold

² i fagsprog kaldes disse, de tre psykologiske behov. De vil blive beskrevet uddybende i rapportens teoriafsnit.

på når spillere gør deres bedste, og/eller forbedrer sig. At træneren sørger for at alle spillere bidrager med noget vigtigt, og har en opgave på holdet samt gør det klart, at alle spillere er en del af holdets succes. Autonomistøttende træneradfærd er kendetegnet ved: At træneren giver spillerne valgmuligheder og svarer grundigt og omsorgsfuldt på spillernes spørgsmål. At når spillere bedes gøre noget, forklares det, hvorfor det er vigtigt/godt at gøre. Samt at træneren udtrykker, at det er vigtigt at man spiller fodbold og møder op, fordi man virkelig gerne vil og kan lide det.

I undersøgelsen har graden af social støtte lidt mindre, men dog stadig væsentlig betydning.

Det viser sig, at træneradfærd som er meget resultatfokuseret og kontrollerende, er hæmmende for både spillernes trivsel, og intentioner om at fortsætte. Højt resultatfokus havde dog kun lille negativ betydning, og dets negative betydning kan forklares med, at det går ud over opgaveorientering, som er meget vigtig for trivsel og fortsættelse. Med andre ord er højt resultatfokus ikke i sig selv et problem de steder, hvor man samtidigt formår også at lægge vægt på andre kriterier for succes og anerkendelse (fx indsats og at lykkes med fx tekniske, taktiske og fysiske målsætninger/opgaver). Dette er, i forhold til forskningen på området, også et nyt fund.

Konklusion

Undersøgelsens mest væsentlige resultater er at:

- Oplevelser af mestring, positive sociale relationer og medbestemmelse til fodbold fremmer spillernes trivsel og fortsættelse. Dette knytter sig til et spillerperspektiv.
- Disse oplevelser skabes i miljøer som er mestringsorienterede og autonomistøttende, hvormed der i disse miljøer opleves højere trivsel og mindre frafald.

Praktiske perspektiver

Disse resultater er relevante at anvende i en indsats for at mindske frafald blandt unge fodboldspillere. De kan f.eks. anvendes i forbindelse med udvikling af træneruddannelser, som bør fokusere på vigtigheden af, og hvad det vil sige, at være opgaveorienteret samt autonomistøttende, samt ikke mindst hvordan man opnår at være det (dette uddybes i rapportens afsnit om praktiske perspektiver).

Overgange til nye hold i fodbolden skaber også frafald, eftersom spillerne oplever tab af sociale relationer, hvilket er vigtigt for deres trivsel. Her kan der i klubberne muligvis gøres mere. Enten ved at holdskift og holddannelse tager mere udgangspunkt i, at venner bliver sammen eller i, at der skabes rum (steder og aktiviteter), hvor man stadig kan være sammen omkring og i klubben, selvom man spiller eller træner på forskellige hold.

Indledning

Der sker et stort frafald blandt unge fodboldspillere hos Dansk Boldspil-Union (DBU), hvor halvdelen af alle ungdomsspillere stopper inden de fylder 18 år (Rask 2018). DBU's medlemstal fra 2017 viser, at aldersgruppen fra 0-12 år udgør 40 pct. af det samlede antal medlemmer, de 13-18 årige udgør 35 pct., mens de 19-24 årige kun udgør 12 pct. (dif.dk). DBU har tidligere i undersøgelsen 'Farvel til Fodbold' undersøgt, hvorfor unge stopper med at spille fodbold i de københavnske fodboldklubber, og hvad der kan være med til at fastholde dem (DBU 2007). Undersøgelsen beskriver, at der kan være flere bevæggrunde for frafaldet, såsom dårligt kammeratskab og samarbejdsvanskeligheder med træneren (DBU 2007). Undersøgelsen peger også på, at det er vigtigt for fastholdelse, at trænere kan tale med spillere om det liv de har ud over fodbold, at spillerne i perioder har mulighed for at træne mindre eller muligheder for kun at træne én gang om ugen. En del af hovedkonklusionen er dog også, at der i årsagen til frafald fra klubberne indgår mange både eksterne og interne faktorer i samspil med hinanden, og derfor kan der ikke peges på én specifik årsag til frafald eller en løsning til fastholdelse (DBU, 2007).

En spørgeskemaundersøgelse af Jysk Boldspil-Union vedrørende de 13-18-årige fodboldspillere nævner lignende faktorer - at træneren er fagligt dygtig og har gode menneskelige egenskaber, at der er godt kammeratskab, og at der er tilstrækkelig indflydelse - som værende vigtige elementer for fastholdelse af unge fodboldspillere i foreningerne (JBU 2003).

Denne undersøgelse er et samarbejde mellem Dansk Boldspil-Union Sjælland og Institut for Idræt og Ernæring på Københavns Universitet. Den handler om at undersøge mulige årsager til unges frafald fra klubfodbold, dog med et særligt fokus på hvilke faktorer i klubber og på hold, der er afgørende for unges trivsel i og fortsættelse til fodbold. Undersøgelsen er foretaget blandt unge spillere i alderen 12-20 år i DBU Sjælland. Undersøgelsens særlige udgangspunkt og styrke er at den bygger på idræts og motivationspsykologiske teorier, begreber og spørgeskemamålinger som over en lang årrække er udviklet, afprøvet og har vist sig i høj grad at kunne forklare unges deltagelse og frafald fra sport i forskning uden for Danmark. Fra et kvantitativt perspektiv belyser og besvarer undersøgelsen disse to overordnede forskningsspørgsmål:

Hvilken betydning har det trænerskabte motivationelle miljø for hvorvidt fodboldspillere i alderen 12-20 år trives i og fortsætter med fodbold?

Hvilken betydning har de krav, der stilles til unge fodboldspillere i foreningsfodbold for deres trivsel i og fortsættelse med fodbold?

Teoretisk baggrund

I både psykologi og samfundsvidenskab er kvantitative spørgeskemaundersøgelser som denne en deduktiv metode, hvor det er vigtigt at have et teoretisk udgangspunkt at basere sine hypoteser, begrebsdefinitioner og målinger på.

Motivation og motivationelt miljø

Self-Determination Theory (SDT; Deci & Ryan 2000) er den mest anvendte motivationsteori i idrætspsykologisk forskning. I SDT-baseret forskning har *Indre motivation*, som er en lystbåret motivation til aktiviteten for aktivitetens egen skyld, vist sig at have stor betydning for unges fortsættelse i idræt (Owen et al., 2014). Centralt i SDTs beskrivelse af indre motivation er, at individer i en specifik aktivitet skal have følelsen af kompetence, sociale relationer og autonomi, og i jo højere grad, disse følelser er til stede, desto mere vil individet trives i og dermed være indre motiveret for at deltage i aktiviteten (Ryan et al., 2000). Trives man i en aktivitet bliver denne indre motiverende. Denne trivsel/indre motivation har vist sig at være meget afgørende for fastholdelse i idrætsaktiviteter over længere tid (Owen et al. 2014; Biddle et al. 2015).

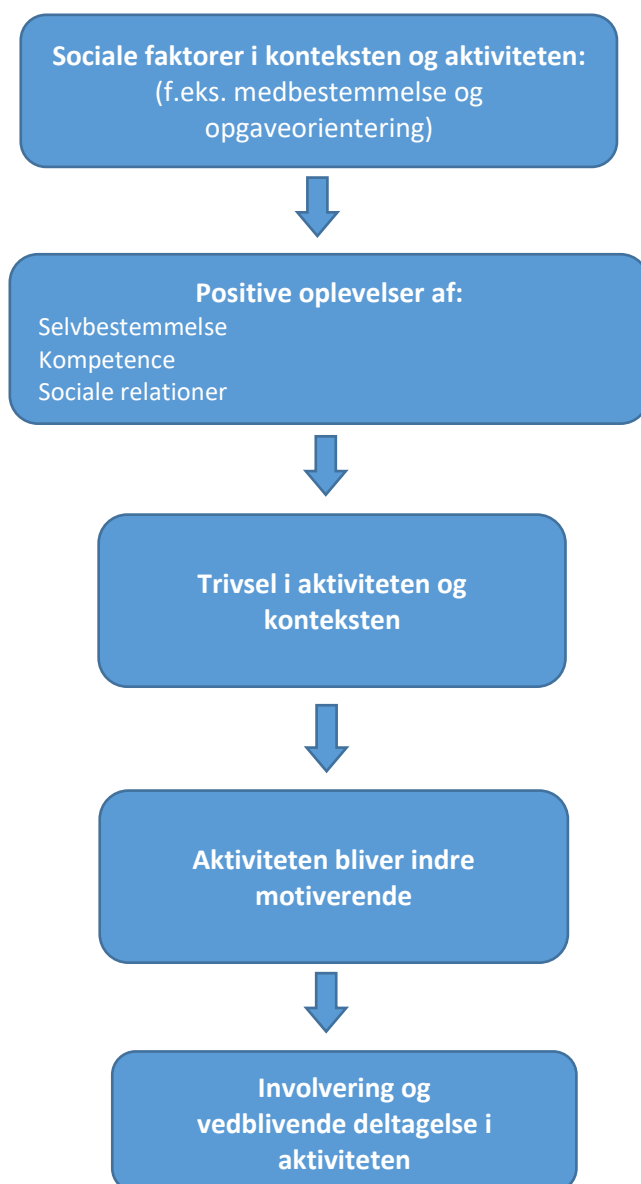
Achievement Goal Theory (AGT) er en anden idrætspsykologisk teori, som er relevant for at forstå motivation. I AGT skelnes mellem mestringsfokus³ og resultatfokus. Forskning peger på, at særligt mestringsfokuserede miljøer har en positiv effekt på individers indre motivation (Ommundsen et al. 2010, Curran et al. 2015). Det har det fordi der skabes flere muligheder for at opleve kompetence, og fordi det skaber mindre rivalisering og dermed bedre sociale relationer på holdet (Reinboth et al 2004; Sarrazin et al 2002). Modsat medfører resultatfokuserede miljøer et øget pres på udøverne, hvilket har en negativ effekt på trivsel og indre motivation (Duda, 2013; Sarrazin et al. 2002). Det gør det fordi det går ud over relationerne på holdet samt spillernes oplevelse af kompetence og selvbestemmelse (Bartholomew et al 2011; Ommundsen et al. 2010).

Forskning på området viser, at træneren ofte er omdrejningspunktet for det motivationelle miljø på holdet (Ntoumanis & Biddle, 1999, Curran et al 2015). *Empowering Coaching* er et forskningsbaseret trænerudviklingsprogram, med udgangspunkt i SDT og AGT (Duda, 2013). Programmet identificerer fem aspekter af træneradfærd, som er afgørende for det motivationelle miljø på et idrætshold. De første tre aspekter er mestringsfokus (fra AGT), samt autonomistøttende og socialtstøttende adfærd (inspireret af

³ Ofte også kaldet opgaveorientering (Task orientation på engelsk)

SDT). Disse kaldes empowering, fordi de fremmer muligheden for, at deltagerne i miljøet oplever kompetence, positive relationer og selvbestemmelse (Appleton et al. 2016). De sidste to aspekter, resultatfokus (AGT) og kontrollerende adfærd (SDT), kaldes disempowering, fordi de har vist sig at skabe mistrivsel og fald i motivation (Appleton & Duda 2016).

De beskrevne teoretiske sammenhænge mellem det trænerskabte miljø og opfyldelsen af psykologiske behov, som er afgørende for trivsel, motivation og engagement er illustreret i nedenstående model:



Den ovenfor refererede undersøgelser omkring motivation, trivsel og fortsættelse blandt sportsudøvere og fodboldspillere er primært fra andre vesteuropæiske lande. Årsager til frafaldet i den danske idrætsmodel og i foreningslivet i Danmark, er derimod i meget lille grad undersøgt videnskabeligt. Den tidligere internationale forskning på området viser, at træneren ofte er omdrejningspunktet for den kultur og det motivationelle miljø, der skabes på et hold (Ntoumanis & Biddle, 1999, 643). Netop derfor er det relevant at undersøge, hvordan det motivationelle miljø en træner skaber på et hold, influerer på spillernes trivsel og lyst til at fortsætte med at spille fodbold i Danmark. Derudover vil det være interessant, at kunne belyse hvilke af de fem parametre, identificeret i Empowering Coaching TM, der har den største betydning for trivsel, og fortsættelse for på den måde at kunne give et bud på, hvilke områder der er vigtigst for en træner at fokusere på i skabelsen af et rart og motiverende træningsmiljø. Dette leder op til undersøgelsens motivationspsykologiske forskningsspørgsmål: Hvilken betydning har det trænerskabte motivationelle miljø for, hvorvidt fodboldspillere i alderen 12-20 år trives i og fortsætter med fodbold?

Betydningen af alderstrin, hverdagslivsvilkår og krav

Ud over betydningen af psykologiske og sociale forhold på klub og hold plan har vi også undersøgt betydningen af strukturelle rammer og vilkår i unges liv, både i og udenfor klubberne. Ungdomsårene indebærer store udfordringer med at blive en del af og opnå accept og inklusion i nye ungdomsfællesskaber på ungdomsuddannelser og på sociale medier (Nielsen & Thing 2019, Illeris et al. 2009). Kvalitativ forskning indikerer, at unges frafald fra foreningsidrætten i ungdomsårene kan skyldes, at nye fællesskaber på skolen er nødvendige at prioritere over de gamle i foreningen, samtidigt med at mange idrætsforeninger i ungdomsårene stiller øgede krav til træningsmængder, præstation og laver holddelinger på bekostning af fællesskaber (Thing et al 2015, Nielsen & Thing 2019). Crane & Temple (2015) peger på, at unges fraprioritering af foreningsidræt skyldes manglende fornøjelse (dvs. indre motivation) ved aktiviteten, hvorfor idrætten får stærk konkurrence fra andre arenaer som bl.a. uddannelse og venner (Christensen & Sørensen, 2009; Crane & Temple, 2015). Samlet set oplever unge et tidspres i forsøget på at leve op til de krav, der stilles til dem, hvilket kan medføre at de fraprioriterer deres idræt, særligt hvis den også stiller store krav eller ikke er besværet værd (Christensen & Sørensen 2009, Crane & Temple, 2015, Pilgaard, 2012, Quested, 2013). Dette leder op til undersøgelsens andet overordnede forskningsspørgsmål: *Hvilken betydning har de krav, der stilles til unge fodboldspillere i foreningsfodbold for deres trivsel i og fortsættelse med fodbold?*

Metode

Her en kort beskrivelse af undersøgelsens metoder. I bilag 1 findes en mere detaljeret metodebeskrivelse.

- Undersøgelsen er en tværsnitsspørgeskemaundersøgelse blandt spillere i alderen 12-20 år registreret i DBUS i august 2018. Ud af 27.000 spillere på 12-20 år har 2000 besvaret spørgeskemaet (7%).
- Følgende faktorer og variable er blevet målt via validerede spørgeskemainstrumenter: *Trivsel, og motivation i idrætten*, måles via Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire (Wilson et al. 2006; Markland & Tobin 2004).
- Hvorvidt spillerne får opfyldt deres psykologiske behov til fodbold er målt via The Basic Psychological Needs in Exercise Scale (Vlachopoulou et al. 2013; Markland et al. 2013).
- Spillerens *forventninger og ønske om at fortsætte til fodbold* måles via spørgeskemainstrumentet Intention to Continue in sport (Quested et al. 2013).
- Trænerskabt *Motivationelt miljø*, måles via *Coach-created Empowering and Disempowering Motivational Climate Questionnaire*, (Appleton et al 2015).
- Desuden indsamles data om krav om fremmøde til fodboldtræning, deltagernes alder, køn og niveau via spørgeskemaspørgsmål vi selv har udviklet.
- Data er blevet analyseret via Crobachs Alpha (intern validitet) analyse, Bi-variat og multipel Lineær regression, multipel binær logistisk regression, ANOVA, og General Lineær Model (flersidet variansanalyse).

Opsummering og diskussion af undersøgelsens resultater

I bilag 2 beskrives undersøgelsens resultater i detaljer. I nedenstående vil de stærkeste og mest betydningsfulde sammenhænge beskrives og diskuteres kortfattet. Alle de nævnte sammenhænge er statistisk signifikante ved $p < 0,01$ ⁴.

Opfyldelsen af de tre psykologiske behov til fodbold

Undersøgelsens resultater er i overensstemmelse med en række studier fra andre lande, som viser, at de unges frafald eller ønske om at fortsætte i høj grad afhænger af, hvorvidt de trives med at spille fodbold på holdet, samt at denne trivsel⁵ i høj grad afhænger af, hvorvidt de unge i deres fodbold oplever gode sociale relationer, mestring/kompetence og selvbestemmelse⁶. At de sociale relationer er vigtige for unges trivsel i og fortsættelse til fodbold og anden idræt er vist i andre danske undersøgelser. At oplevelsen af de to andre psykologiske behov (kompetence og selvbestemmelse) er lige så vigtige for trivsel og fortsættelse har været overset i Danmark, men er dog vist i flere undersøgelser i andre lande.

Det er dog en begrænsning, at denne forskning ikke viser, hvordan man sikrer at disse behov opfyldes i idrætten. Det særligt nye og mest anvendelige ved undersøgelsen er, at den også undersøger betydningen af nogle mere konkrete kendetegn ved klubmiljøer og træneres fokus og væremåde, som er afgørende. Kort sagt undersøges betydningen af fem karakteristika for holdmiljøer og trænerstilgange, der er forbundet med opfyldelsen af psykologiske behov, trivsel og fortsættelse til fodbold.

⁴ Grundet undersøgelsens høje kvalitet angående spørgeskemamålinger og statistiske power ($n < 1000$) anvendes $P < 0,01$ som grænse for statistisk signifikans.

⁵ som også kan beskrives som indre motivation for fodbold

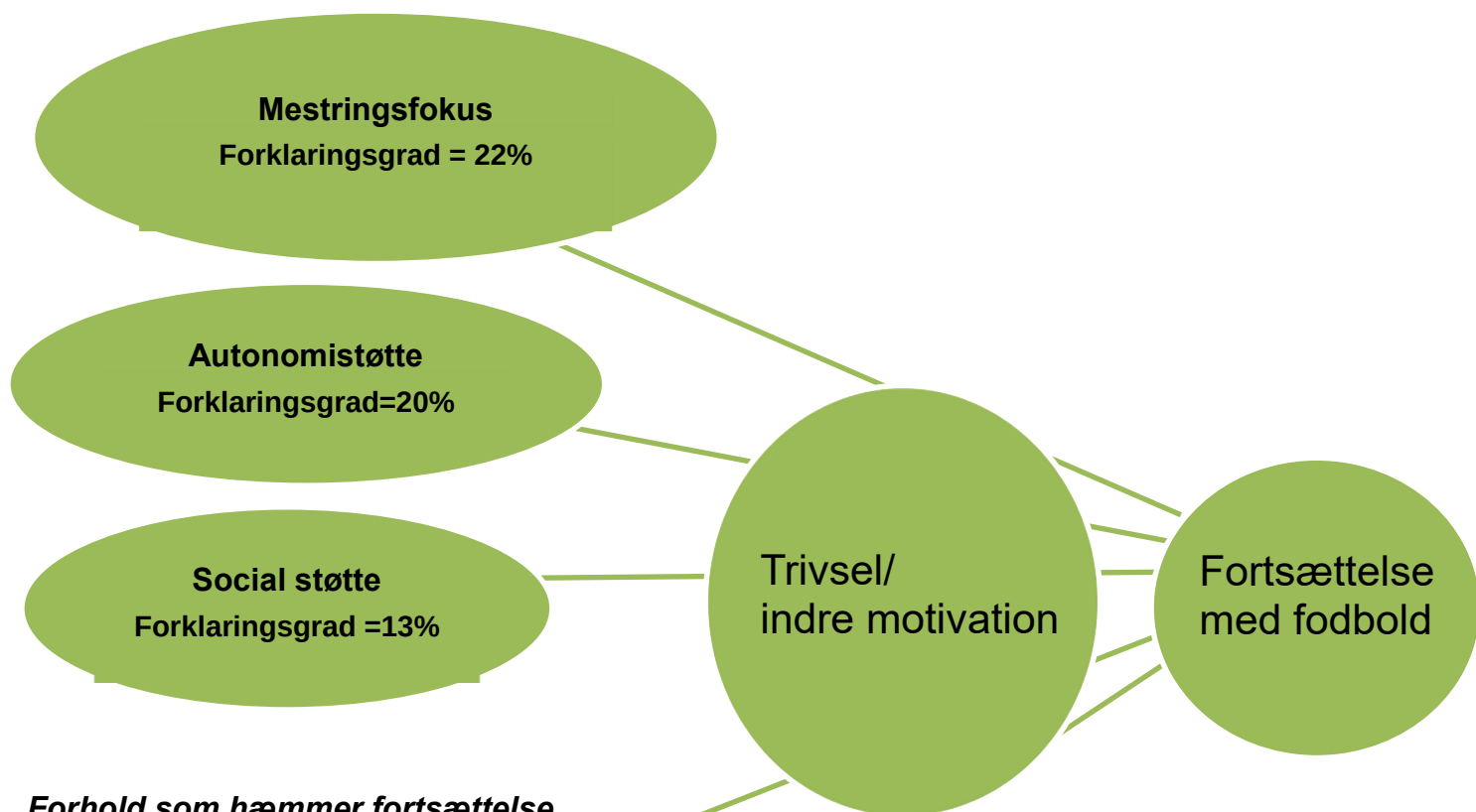
⁶ i fagsprog kaldet de tre psykologiske behov

Betydningen af trænerskabt motivationelt miljø

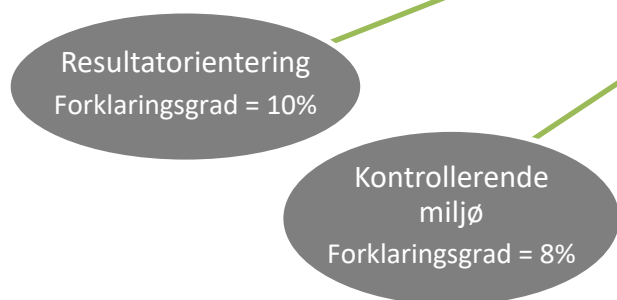
Som tidligere beskrevet viser international forskning, at det motivationelle miljø på et idrætshold har stor betydning for, hvorvidt unge trives og fortsætter med deres idræt, samt at træneren har stor betydning for det motivationelle miljø på et hold. Et af de primære mål med denne undersøgelse er derfor, at undersøge hvilken betydning det trænerskabte motivationelle miljø har for spilleres trivsel og ønske om at fortsætte til fodbold. Dette fokus er valgt for at skabe praktiske løsninger med udgangspunkt i trænerens rolle og adfærd.

Nedenstående figur opsummerer de sammenhænge som viste sig mellem det trænerskabte motivationelle miljø på fodboldholdene, og hvorvidt de unge trives og fortsætter på holdet.

Forhold som fremmer trivsel og fortsættelse:



Forhold som hæmmer fortsættelse (skaber frafald):



Som det ses, afhænger de unges trivsel og fortsættelse til fodbold især af i hvor høj grad træneren er opgaveorienteret og autonomistøttende i sin væremåde. Social støtte har lidt mindre, men dog stadig væsentlig positiv betydning. Resultatfokuserede og kontrollerende miljøer, er derimod hæmmende for de unges trivsel og intentionen om at fortsætte. Betydningen af resultatfokusering er dog mindre end betydningen af mestringsfokus. Yderligere viser det sig, at den negative betydning af resultatfokus

forsvinder når der justeres for graden af mestringsfokus. Dette indikerer, at det er meget vigtigt at have en opgave/mestringsorienteret tilgang, men også at resultat-fokus i sig selv ikke er så problematisk, hvis man stadig formår også at have fokus på mestring. Sagt med andre ord er resultatfokusering ikke i sig selv et problem de steder, hvor man samtidigt også formår at lægge vægt på andre kriterier for succes og anerkendelse (fx indsats og at lykkes med fx tekniske, taktiske og fysiske delmål og opgaver). Dette er i forhold til forskningen på området også et nyt fund.

Derudover viser det sig at høje krav om fremmøde og manglende accept af fravær er forbundet med lavere trivsel og højere frafald. Denne sammenhæng havde dog ikke så stor forklaringskraft som de før beskrevne faktorer i det motivationelle klima.

Ligeledes viser det sig, at holdskifte i forbindelse med niveau eller årgangsoptdeling ofte er forbundet med tab af betydningsfulde relationer, og dermed øges sandsynligheden for frafald.

Betydningen af alder

Med stigende alder falder spillernes oplevelse af positive relationer, kompetence og medbestemmelse og dermed også trivsel og ønsker om at fortsætte. Dette skyldes, at der ofte med øget alder er mindre grad af de to forhold i idrætsmiljøet, som især viste sig vigtige for trivsel og dermed motivation og forsættelse nemlig fokus på opgavemestring og proces samt på autonomi støtte. Disse sammenhænge er dog svage. Det er dog især overgangen fra folkeskole til ungdomsuddannelse som er forbundet med det højeste frafald. Dette skrift medfører store ændringer i hverdagslivsvilkår og sociale relationer. Helt konkret viser det sig at overgangen til ungdomsuddannelser medfører øget travlhed og lavere anerkendelse af og fællesskab omkring interessen for fodbold på skolerne. Dette har negative konsekvenser for de unges idrætsdeltagelse. Det kan være svært for DBU og klubber at influere på sådanne, for fodbolden, eksterne faktorer som skaber frafald blandt unge. Derimod er det vigtigt at være opmærksom på, at undersøgelsen meget tydeligt, viser at for alle aldersgrupperne 12-20år og for begge køn er det sådan, at i jo højere grad træneren på holdet formår at have opgaveorientering og at støtte spillernes selvbestemmelse i jo højere grad vil spillerne trives, og jo flere vil gerne fortsætte til fodbold, uanset at hverdagslivsvilkår som uddannelsers krav, gør det sværere.

Det kunne ikke påvises, at forældrenes idrætsbaggrund og opbakning havde betydning for frafaldet eller de unges trivsel til fodbold.

Konklusion

De stærkeste sammenhænge som havde størst betydning for unge spilleres trivsel og fortsættelse

Oplevelser af mestring, positive sociale relationer, og medbestemmelse har stor positiv betydning for spillernes trivsel og fortsættelse til fodbold.

Ildrætsmiljøer som har et stort fokus på mestring (fremfor kun resultater) og er autonomistøttende fremmer disse oplevelser og har dermed højere trivsel og mindre frafald.

Mindre stærke sammenhænge

Resultatfokusering har en negativ betydning som kunne forklares med at høj resultatfokusering ofte skaber mindre fokus på mestring.

Holdskifte til et andet niveau eller årgang skaber ofte tab af relationer, hvilket har en negativ betydning for trivsel og fortsættelse.

Høje krav om fremmøde og manglende accept af fravær er forbundet med lavere trivsel og højere frafald.

Med stigende alder falder graden af mestringsfokus og autonomistøtte og dermed falder også de unges trivsel til fodbold og ønske om at fortsætte.

Den overordnede konklusion er således; at i jo højere grad fodboldmiljøerne, har fokus på, mestring og indsats frem for kun resultater, samt i jo højere grad de støtter spillernes selvbestemmelse, i jo højere grad trives ungdomsspillerne i fodbold og jo flere vil fortsætte til fodbold.

Praktiske perspektiver

Disse resultater er relevante at anvende i en indsats for at mindske frafald blandt unge fodboldspillere. De kan f.eks. anvendes i forbindelse med udvikling af træneruddannelser, som så bør fokusere på både vigtigheden af samt hvad det konkret vil sige at være mestrings /opgaveorienteret og autonomistøttende samt ikke mindst hvordan man opnår at være det.

Trænerens rolle fremtræder ud fra resultaterne, som afgørende og central i skabelsen af et motiverende og trivselsfremmende miljø. Måden, hvorpå træneren agerer overfor spillerne er vigtig, da dette har en afgørende betydning for den bærende kultur på holdet, og som undersøgelsen viser trivsel hos spillerne.

Resultaterne af denne undersøgelse peger på, at det især vil være gunstigt for ungdomsspilleres trivsel og fortsættelse, hvis trænere implementerer træningsprincipper og væremåder, som fokuserer på opgaveorientering og autonomistøtte.

En mestringsfokuseret eller opgaveorienteret tilgang indbefatter, at spillerne anerkendes for deres indsats, og at alle spillere skal have følelsen af at udfylde en klar og vigtig rolle på holdet. Derudover er det vigtigt, at træneren giver feedback, der konkret forklarer hvordan en spiller kan forbedre sig. Nedenstående beskrives med udgangspunkt i Coach-created Empowering and Disempowering Motivational Climate (Appleton et al 2016; Appleton & Duda 2016) nogle vigtige konkrete kendetegn ved de 5 træneradfærdsmønstre, som er blevet målt i denne undersøgelse og som viste sig at have betydning for de unges trivsel og fortsættelse. De er præsenteret i prioriteret rækkefølge efter hvor stor betydning de viste sig at have:

Kendetegnende for trænere som skaber et opgaveorienteret miljø og dermed højere trivsel og lavere frafald er at denne:

- *Opfordrer og opmuntrer spillere til at prøve nye færdigheder/ting*
- *Forsøger at sætte pris på og anerkende spillere når de gør deres bedste*
- *Sørger for at spillere føler sig succesfulde når de forbedrer sig*
- *Anerkender spillere som gør en indsats/virkelig prøver*
- *Sørger for at alle spillere bidrager med noget vigtigt*
- *Sørger for at alle spillere har en vigtig opgave på holdet*
- *Gør det klart at alle spillere er en del af holdets succes*
- *Opmuntrer spillere til at hjælpe hinanden med at lære*
- *Opmuntrer spillerne til at arbejde sammen som et hold*

Kendetegnende for trænere som skaber et autonomistøttende miljø og dermed højere trivsel og lavere frafald er at denne:

- *Giver spillerne valgmuligheder*
- *Synes og tilkendegiver at det er vigtigt at spillerne deltager og møder op, fordi de virkelig gerne vil*
- *Svarer grundigt og omsorgsfuldt på spilleres spørgsmål*
- *Når spillere bedes gøre noget, forklares det hvorfor det er vigtigt/godt at gøre*
- *Synes og udtrykker at det er vigtigt, at man spiller fodbold, fordi man kan lide det*

Kendetegnende for trænere som skaber et kontrollerende miljø og dermed lavere trivsel og højere frafald er at denne:

- *Er mindre venlig over for spillere som er uenige med ham/hende*
- *Er mindre støttende overfor spillere, når de ikke gør det godt til træning og kamp*
- *Giver mindre opmærksomhed til spillere som ikke behager ham/hende*
- *Er mindre accepterende overfor spillere som skuffer ham/hende*
- *Råber ad spillere foran andre for at få dem til at gøre ting*
- *Truer med straf for at holde styr på spillere under træning*
- *Bruger primært belønning/ros for at få spillere til at gennemføre øvelserne til træning*
- *Blander sig i og prøver at påvirke spilleres liv udenfor fodbolden*
- Derudover var det konkret sådan at lille grad af accept af fravær fra træning og høj grad af negative konsekvenser for fravær var forbundet med lavere trivsel og fortsættelse især fordi det går ud over følelsen af selvbestemmelse.

Kendetegn for trænere som skaber et resultatfokuseret miljø og dermed lavere trivsel og højere frafald er at denne:

- *Udskifter spillere når de begår fejl*
- *Giver mest opmærksomhed til de bedste spillere*
- *Råber negativt ad spillere (skæller ud) når de laver fejl*
- *Har tydelige favoritspillere*
- *Roser kun de spillere, som var bedst under kampe*
- *Mener kun, at de bedste spillere skal spille i en kamp*
- *Favorisere nogle spillere mere end andre*

Overgange til nye hold grundet skift i niveau eller årgang inden for klubben skaber også frafald grundet at spillerne taber sociale relationer hvilket er vigtigt for deres trivsel. Her kan der i klubberne muligvis gøres mere. Enten ved at holdskift og holddannelse tager mere udgangspunkt i, at venner bliver sammen eller i, at der skabes rum (steder og aktiviteter såsom omklædning, fester, "for sjov turneringer" mm.) hvor man stadig kan være sammen omkring og i klubben, selvom man muligvis spiller og nogen gange træner på forskellige hold.

Fortsat forskning

Vi anbefaler at lignende undersøgelser i fremtiden måler de samme motivationelle faktorer som er gjort her (da de havde stor forklaringskraft), men benytter en syntrins svarskala for at undgå ceiling og flooring effekt⁷. Det anbefales også at der laves followup måling af frafald et år eller mere efter de motivationelle forhold er undersøgt. Begge disse metodiske forbedringer vil formentlig øge forklaringskraften af de sammenhænge som viser sig yderligere.

Undersøgelsen viser, at nogle typer af træneradfærd og tilgange til at være træner, har betydning for spillernes trivsel og frafald. Hvad der ligger bag adfærden, og hvordan man fremmer de positive aspekter og sænker forekomsten af de negative blandt trænere bør undersøges nærmere.

Taksigelser

Først og fremmest en stor tak til alle de fodboldspillere som har hjulpet os med at besvare spørgeskemaet. I har givet os god information som er meget brugbar til at forstå hvad der har betydning for at nogle trives i og fortsætter med fodbold mens andre ikke gør. Tak for jeres indsats og hjælp.

Dernæst en tak til de studerende på kurset Kvantitative metoder 2019 på kandidatuddannelsen i humanistisk og samfundsvidenskabelig idrætsvidenskab på Københavns Universitet for deres bidrag til og samarbejde omkring hypoteseudvikling, spørgeskemaudvikling, databehandling og analyser.

Og til sidst en tak til DBU og DBU Sjælland for godt samarbejde og konstruktiv sparring.

⁷ En høj andel af spillernes målte trivsel, og behovstilfredsstillelse til fodbold lå på skalaens højeste niveau (ceiling effekt). Ligeledes er der en stor andel som har fodboldmiljøer som ligger på laveste score for kontrollerende træneradfærd (flooring effekt). Det er selvfølgelig godt at mange trives med at spille fodbold og at få trænere udviser kontrollerende adfærd. Det skal man jo helst, ellers giver det meget lidt mening at spille fodbold. Men statistisk ville man få større styrke og præcision i de sammenhænge som undersøges ved at kunne skelne mellem niveauer af f.eks. trivsel også blandt de som ligger højt. Det kan måske opnås ved at have en bredere svar skala.

REFERENCER

- Adie, J. W., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2012). Perceived coach-autonomy support, basic need satisfaction and the well- and ill-being of elite youth soccer players: A longitudinal investigation. *Psychology of Sport and Exercise* , 13(1), 51–59.
- Appleton, P., & Duda, J. (2016). Examining the interactive effects of coach-created empowering and disempowering climate dimensions on athletes' health and functioning. *Psychology Of Sport And Exercise* , 26(C), 61-70.
- Appleton, P. R., Ntoumanis, N., Quested, E., Viladrich, C., & Duda, J. L. (2016). Initial validation of the coach-created Empowering and Disempowering Motivational Climate Questionnaire (EDMCQ-C). *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 53–65.
- Balish, S. M., McLaren, C., Rainham, D., & Blanchard, C. (2014). Correlates of youth sport attrition: A review and future directions. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(4), 429–439.
- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2010). The Controlling Interpersonal Style in a Coaching Context: Development and Initial Validation of a Psychometric Scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology* , 32(2), 193–216.
- Boyd, M., Kim, M., Ensari, N., & Yin, Z. (2014). Perceived motivational team climate in relation to task and social cohesion among male college athletes. *Journal Of Applied Social Psychology* , 44(2), 115-123.
- Castillo, I., Ramis, Y., Cruz, J., & Balaguer, I. (2015). Grassroots Coaches' Training In The Papa Project. *Revista De Psicologia Del Deporte* , 24(1), 131-138.
- Curran, T., Hill, A. P., Hall, H. K., & Jowett, G. E. (2015). Relationships between the Coach-Created Motivational Climate and Athlete Engagement in Youth Sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 37 (2), 193–198.
- DBU. (2007). Hvorfor stopper unge med at spille klubfodbold? DBU Bulletin. Nr. 10. s. 1-5 DR. (2016). DBU vil stoppe teenage-flugt fra fodbolden. Retrieved December 5, 2018, from <https://www.dr.dk/sporten/fodbold/dbu-vil-stoppe-teenage-flugt-fra-fodbolden>
- Duda, J. L. (2013). The conceptual and empirical foundations of Empowering Coaching TM : Setting the stage for the PAPA project. *International Journal of Sport and Exercise Psychology* , 11 (4), 311–318.

Deci EL, Ryan RM. (2000) The “what” and “why” of goal pursuits. human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11 , 227-268. Field, A. (2013). *Discovering Statistics using IBM SPSS statistics*. 4th edition. London: Sage.

Field, A. (2018). *Discovering Statistics using IBM SPSS statistics*. 5th edition. London: Sage.

Illeris K, Katznelson N, Nielsen J C, Simonsen B & Sørensen N U (2009). *Ungdomsliv - mellem individualisering og standardisering: Samfundslitteratur*.

JBU 2003: <http://infolink2003.elbo.dk/dbujylland/Dokumenter/doc/11818.pdf>. Set d. 29. december 2018

Mullan, E., Markland, D., Ingledew, D. K. (1997). A graded conceptualisation of self-determination in the regulation of exercise behaviour: Development of a measure using confirmatory factor analytic procedures. *Personality and Individual Differences* , 23(5), Pages 745-752,

Newton, M., Duda, J. L., & Yin, Z. (2000). Examination of the psychometric properties of the Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire - 2 in a sample of female athletes. *Journal of Sports Sciences*, 18(4), 275–290.

Nielsen, S. F., & Thing, L. F. (2019). Trying to fit in - upper secondary school students' negotiation processes between sports culture and youth culture. *International Review for the Sociology of Sport*.
<https://doi.org/10.1177/1012690217725906>

Ntoumanis, N., & Biddle, S. J. H. (1999). A review of motivational climate in physical activity. *Journal of Sports Sciences* , 17(8), 643–665.

Owen, K. B., Lonsdale, C. R., Smith, J. Y., Lubans, D., & Ng, J. (2014). Self-determined motivation and physical activity in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Preventive Medicine* , 67, 270-279.

Ommundsen, Y., Lemyre, P. N., Abrahamsen, F. & Roberts, G. C. (2010). Motivational climate, need satisfaction, regulation of motivation and subjective vitality – a study of young soccer players. *International Journal of Sport Psychology*, 41(3): 216-242.

Parish LE, Treasure DC. (2003) Physical activity and situational motivation in physical education: influence of the motivational climate and perceived ability. *Research Quarterly for Exercise and Sport* , 74: 173-182.

- Pedersen, B. K., Andersen, L. B., Bugge, A., Nielsen, G., Overgaard, K., Roos, E., von Seelen, J. (2016). Fysisk aktivitet – læring, trivsel og sundhed i folkeskolen. København: Vidensråd for Forebyggelse , 2016
- Ponterotto, J.G., & Ruckdeschel, D.E. (2007). An overview of coefficient alpha and a reliability matrix for estimating adequacy of internal consistency coefficients with psychological research measures. *Perceptual and Motor Skills* , 105, 997-1014.
- Quested, E., Ntoumanis, N., Viladrich, C., Haug, E., Ommundsen, Y., Van Hoya, A., Merce, A., Hall, J., Howard, K., Zourbanos, N., Duda, J. L. (2013). Intentions to drop-out of youth soccer: A test of the basic needs theory among European youth from five countries. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(4), 395–407.
- Reinboth, M., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2004). Dimensions of Coaching Behavior, Need Satisfaction, and the Psychological and Physical Welfare of Young Athletes. *Motivation and Emotion* , 28(3), 297–313.
- Ryan, R., Deci, E., Fowler, Raymond D., Seligman, Martin E. P., & Csikszentmihalyi, Mihaly. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist* , 55(1), 68-78.
- Sarason, I. G., Sarason, B. R., Shearin, E. N., & Pierce, G. R. (1987). A Brief Measure of Social Support: Practical and Theoretical Implications. *Journal of Social and Personal Relationships* , 4(4), 497–510.
- Sarrazin, P., Vallerand, R., Guillet, E., Pelletier, L. & Cury, F. (2002). Motivation and dropout in female handballers – a 21-month prospective study. *European Journal of Social Psychology*, 32(3): 395-418.
- Søvik, M. L. (2017). Evaluating the implementation of the Empowering Coaching TM program in Norway. The University of Bergen.
- Søvik, Margaret L., Larsen, Torill, Tjomsland, Hege, & Samdal, Oddrun. (2016). Evaluating the Implementation of the Empowering Coaching™ Programme: Balancing Fidelity and Adaptation. *Health Education* , 116(3), 238-258.
- Van Hoya, A., Larsen, T., Søvik, M., Wold, B., Heuzé, J., Samdal, O., . . . Sarrazin, P. (2015). Evaluation of the Coaches Educators training implementation of the PAPA project: A comparison between Norway and France. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* , 25(5), E539-46.

Wikman, J. M., Elsborg, P., Nielsen, G., Seidelin, K., Nyberg, M. P., Bangsbo, J., ... Elbe, A-M. (2018). Are team sport games more motivating than individual exercise for middle-aged women? A comparison of levels of motivation associated with participating in floorball and spinning. *Kinesiology* , 50(1), 34-42.

Bilag 1: Metode

Procedure

Data er indsamlet gennem en tværsnitsundersøgelse af fodboldspillere fra DBU Sjælland, som har fået tilsendt et elektronisk spørgeskema via surveyXact, samt et følgebrev med oplysninger om undersøgelsen. Følgebrevet klargjorde, at undersøgelsen var frivillig, at alle svar behandles anonymt og fortroligt, samt at spørgeskemaet tager 10 til 15 minutter at besvare. Spørgeskemaet blev sendt til spillerne den 4. december 2018 og var åbent til besvarelse indtil den 9. december 2018. Der blev sendt én besvarelsesrykker. Spørgeskemaet er udarbejdet gennem tre trin: 1) udvælgelse og identificering af teoretisk funderede problemstillinger omhandlende trivsel og fortsættelse i idrætsforeninger, 2) pilottestning af spørgeskema spørgsmål (items) og 3) tilpasning og udvikling af endeligt spørgeskema. Under trin 1 blev denne undersøgelses specifikke problemstilling og variable identificeret. Spørgeskemaet bygger dels på selvudviklede spørgeskemaer og dels på de validerede spørgeskemaer; Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire og The Basic Psychological Needs in Exercise Scale, (Vlachopoulou et al. 2013; Cid et al., 2018) og coach-created Empowering and Disempowering Motivational Climate Questionnaire (EDMCQ-C) (Appleton et al 2015). Under trin 2 blev de validerede instrumenter oversat fra engelsk til dansk via en translation-back translationsproces, samt tilpasset en fodboldkontekst. Under trin 3 blev både selvudviklede og oversatte spørgeskemaer diskuteret med fagfæller og pilotafprøvet på målgrupper der ligner undersøgelsens population, hvorefter de blev tilpasset i henhold til den givne feedback.

For at sikre simple svarmuligheder er items i de psykometriske skalaer i spørgeskemaet blevet målt på en 5-trins likert skala, med følgende svarmuligheder: 1=Meget uenig, 2=Uenig, 3=Hverken enig eller uenig, 4=Enig og 5=Meget enig. Disse svarmuligheder er også benyttet i de validerede engelske udgaver af spørgeskemaerne, hvilket også ligger til grund for valget af denne svarskala.

Stikprøve

Respondenterne er rekrutteret gennem DBU Sjælland. Institut for Idræt og Ernæring, KU modtog i slutningen af 2018 i alt 27.669 e-mailadresser til forbundets medlemmer i alderen 12-20 år. Gennem disse blev det elektroniske spørgeskema sendt til spillerne eller deres forældre. Det vides ikke præcis, hvor mange fodboldspillere fra DBU Sjælland, der modtog det elektroniske spørgeskema, da 780 af e-

mailadresserne tilbagesendte et automatisk svar om, at de var ugyldige. Der kan blandt de øvrige 26.889 inviterede spillere, også være e-mailadresser, der fungerer, men ikke længere er i brug. Data i denne undersøgelse består af besvarelser fra i mellem 2200 og 1.578 spillere i alderen 12-20år (9-6%) der har besvaret alle de items der indgår i de mål der analyseres. Inklusionskriteriet, at alle items i en måling skal være besvaret, er valgt for at øge validiteten af undersøgelsens målinger og dermed analyser. Undersøgelsens antal respondenter giver god statistisk power, (sandsynlighed for at kunne påvise sammenhænge som gør sig gældende) ($N > 1000$) (Field; 2018: 87), men den lave besvarelsesprocent øger risikoen for selektions bias og dermed at stikprøven ikke er helt ens med populationen.

Anvendte spørgeskema instrumenter til målinger af variable

Trivsel i og indre motivation for fodbold

Intrinsic motivation beskriver det forhold, at en aktivitet er motiverende i sig selv, fordi man trives i aktiviteten (her fodbold) (Deci & Ryan, 2008; Ryan & Deci 2000; Markland & Tobin, 2004). Trivsel og intrinsic motivation måles via Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire (BREQ-3) som er oversat til dansk og tilpasset fodbold som kontekst. Trivsel/indre motivation måles på en skala fra 0 til 16 via de fire spørgsmål/items i BREQ3 der måler den indre motivationsform⁸. Ex: *jeg finder glæde ved at spille fodbold*. En fem-punkts Likert-skala udgør svarmulighederne, der går fra 'meget uenig' (nul point) til 'meget enig' (fire point) (Wilson et al. 2006; Markland & Tobin 2004). Det samlede resultat af den enkelte spillers svar udgør deres score i den latente variabel for graden af trivsel i og indre motivation for klubfodbold (Wilson et al. 2006; Markland & Tobin 2004; Rhemtulla et al. 2012).

Opfyldelse af de tre psykologiske behov

The Basic Psychological Needs in Exercise Scale (BPNES) anvendes til at identificere, hvorvidt behovene for at føle kompetence, positive relationer og autonomi opfyldes eller undermineres til fodbold (Vlachopoulos et al. 2013). BPNES bygger på i alt 12 items, hvor hvert af de tre behov måles med 4 items. En fem-punkts Likert-skala udgør svarmulighederne, der går fra 'meget uenig' (nul point) til 'meget enig' (fire point) (Vlachopoulos et al. 2013). Det samlede resultat af den enkelte respondents svar udgør tre scorere; én for

⁸ BREQ-3 består af fire subskalaer som hver med fire items måler fire typer regulering af motionsadfærd (dvs motivation for motion) : external, introjected, identified og intrinsic regulations (Wilson et al. 2006; Markland & Tobin 2004).

følelsen af autonomi, én for følelsen af positive relationer (forbundethed) og én for følelsen af kompetence til fodboldtræning (Vlachopoulos et al. 2013; Rhemtulla et al. 2012).

Målinger af fem faktorer som beskriver trænerskab motivationelt miljø

Spørgeskemaet EDMCQ-C (Appleton et al. 2016) er udviklet og valideret til at måle fem aspekter af træneradfærd som er afgørende for det motivationelle miljø på et idrætshold. Også her udgør en fem-punkts Likert-skala svarmulighederne, der går fra 'meget uenig' (nul point) til 'meget enig' (fire point). Spørgeskemaspørgsmålene til at måle hvert aspekt er identificeret af Appleton et al (2015) ved at kombinere tidligere udviklede spørgeskemaer som måler forskellige aspekter af motivationelt miljø og så via faktoranalyse reducere antallet af items for hvert mål til et mindre antal som stadig måler hver faktor validt.

Scalaerne for i hvor høj grad spillerne oplever et opgave- og/eller resultatorienteret motivationelt miljø tager udgangspunkt i Newton et al.'s (2000) spørgeskema PMCSQ-2. Herfra har Appleton et. al. (2016) via faktoranalyse udvalgt 9 items, der undersøger det trænerskabte opgaveorienterede motivationelle miljø: Eks. item nr. 30: "Min træner opmuntrede spillerne til at hjælpe hinanden med at lære" og item nr. 11 "Min træner sikrede sig, at spillere som forbedrede sig, følte sig succesfulde". Skalaen for opgaveorientering går således fra 0-36 point. I hvor høj det trænerskabte motivationelle miljø er resultatorienteret blev målt med 7 items fra PMCSQ-2. Dette er eksemplificeret ved item nr. 21: "Min træner roste kun spillere som præsterede bedst under en kamp" og item nr. 10 "Min træner råbte af spillere som lavede fejl." Skalaen for resultatorientering går således fra 0-28 point, Hvor 0 udtrykker en meget lille grad af resultatfokus og 28 udtrykker en meget høj grad af resultatfokus.

Spillernes opfattelse af det trænerskabte autonomistøttende motivationelle miljø blev målt ved spørgsmål taget fra Health Care Climate Questionnaire (Williams, Grow, Freedman, Ryan, & Deci, 1996), som i 2004 blev revideret til brug i en idrætssammenhæng (Reinboth, Duda & Ntoumanis, 2004). Fem items herfra er af Appleton et. al. (2016) valideret og anvendt, i målingen af spillernes opfattelse af det autonomistøttende miljø. Fx "Min træner gav spillere valg og muligheder" og "Min træner syntes at det var vigtigt at spillere dyrkede sporten, fordi det var sjovt." (Appleton et. al., 2016, 56). Skalaen for graden af autonomi støtte går fra 0-20 point.

Opfattelsen af det trænerskabte socialstøttende motivationelle miljø blev undersøgt ved hjælp af Reinboth et. al.'s (2004) modificerede Social Support Questionnaire (SSQ-6), som oprindeligt blev udviklet af Sarason

et. al. (1987). I EDMCQ-C anvendes kun 3 items herfra, som blev lagt sammen til en score. Eksempler på items er: "Min træner værdsatte virkelig spillerne som mennesker, og ikke kun som spillere". Skalaen for socialt støttende miljø går fra 0-12 point.

Spillernes opfattelse af graden af kontrollerende motivationelt miljø blev målt af 10 items, som Appleton et. al. (2016) har taget fra Coach Controlling Behaviour Scale (CCBS), som oprindeligt blev udviklet af Bartholomew et. al. (2010). Disse items måler negativ anvendelse af belønning som fx ved item nr. 29: "Min træner brugte mest belønning/ros for at få spillerne til at gennemføre alle de øvelser han/hun sætter op i træningen.", men også om trænere har en negativ indstilling til spillere der ikke præsterer, fx item nr. 2: "Min træner var mindre venlig over for spillere, som ikke gjorde en indsats for at se tingene fra trænerens side." Andre tematikker som intimidering i form af verbal afstraffelse og indblanding fra træneren i spillernes personlige liv blev også målt og inkluderet i målet for kontrollerende miljø (Appleton et. al., 2016, 56). Skalaen for trænarskabt kontrollerende miljø går fra 0-40 point.

Krav om fremmøde til fodboldtræning

Krav i form af omfanget af konsekvenser ved fravær fra træning måles som spillernes oplevelse af accept af fravær fra træning og fremmødes betydning for spilletid til kamp. Denne latente variabel om krav om fremmøde måles på en skala fra 0 til 20 ved at respondenterne spørges ind til fem spørgsmål, som samlet identificerer i hvor høj grad fremmøde har betydning for spilletid til kamp, samt om graden af accept af fravær til træning fra medspillere og træner (eks. bliver din træner skuffet eller sur, hvis man går glip af en træning på grund af et socialt arrangement f.eks. en fødselsdag eller fest). En fem-punkts Likert-skala udgør svarmulighederne: 1) nej, slet ikke; 2) i lav grad; 3) i nogen grad; 4) i høj grad og 5) i meget høj grad. Den samlede score identificerer således omfanget af konsekvenser ved fravær fra træning. Spørgsmålene er udformet af Mette Kurtzhals og Julie Madsen på baggrund af ungdomsteori og idrætsforskning (Pilgaard, 2012; Thing et al., 2014; Christensen & Sørensen 2009; Petersen 2016, Carne & Temple, 2015; Quested, 2013) og er strukturelt inspireret af eksisterende validerede spørgeskemaer (Vlachopoulos et al. 2013; Rhemtulla et al. 2012; Cid et al., 2018).

Forventninger og ønske om at fortsætte

Fodboldspillernes ønske om at fortsætte på holdet måles på en skala fra 0 til 12 via spørgeskema skalaen Intention to Continue (Quested et al. 2013). Respondenterne spørges ind til fire items, der identificerer

graden af deres intentioner om at fortsætte med fodbold i næste sæson. To items omhandler forventninger til at fortsætte kommende sæson (eks. Jeg forventer at stoppe til klubfodbold efter denne sæson (efter nytår)) og de øvrige to items vedrørte spillernes forventninger til at fortsætte på deres respektive fodboldhold kommende sæson (eks. Jeg ønsker at fortsætte med min nuværende træner til næste sæson (efter nytår)). En fem-punkts Likert-skala udgør svarmulighederne, der går fra 'helt uenig' (nul point) til 'helt enig' (fire point). Den samlede score for den enkelte respondent identificerer i hvor høj grad den enkelte har intention om at fortsætte med foreningsfodbold næste sæson (Quested et al. 2013; Rhemtulla et al. 2012).

Frafald/fortsættelse siden august 2018 er målt via 8 spørgsmål der spørger til forskellige måder man kan være enten fortsat eller stoppet til fodbold da spørgeskemaet blev udfyldt og er blev omkodet til enten at være stoppet eller fortsat.

Tab af relationer ved holdskifte

Hvorvidt spillerne havde oplevet at miste gode relationer ved holdskifte grundet niveau og alder blev målt via to spørgsmål der spurgte om i hvor høj grad dette var tilfældet.

Køn og alder

Data om køn og alder stammer fra DBUS medlemsdatabase.

Andre forhold

Der er også undersøgt betydningen af andre forhold, så som idræts- og familiebaggrund, forældre støtte, forhold til det at svede mm. De sammenhænge der viste sig på disse områder er ikke så stærke og betydningsfulde. Derudover er de praktiske perspektiver mindre anvendelige på klub og forbundsniveau. Derfor vil de ikke beskrives nærmere i denne rapport.

Oversigt over undersøgelsens latente variable

VARIABEL	Antal items/spørgsmål	Skala
Motivationelt miljø:		
Opgaveorienteret	9	0-36
Autonomistøttende	5	0-20
Socialstøttende	3	0-12
Resultatorienteret	7	0-28
Kontrollerende	10	0-40
Krav	4	0-16
Spillernes oplevelser og motivation:		
Indre motivation	4	0-16
Følelse af selvbestemmelse	4	0-16
Følelse af mestring	4	0-16
Følelse af forbundethed (positive sociale relationer)	4	0-16
Ønske om at fortsætte	4	0-16
Fortsat eller stoppet det sidste halve år	8	0-1

Statistisk analyse

Statistisk analyse blev foretaget ved brug af SPSS 25. Konsistensen (pålideligheden) af skalaernes items blev analyseret ved brug af Cronbach's alpha. Alpha værdier $> 0,70$ blev betragtet som værende acceptabelt (Ponterotto & Ruckdeschel, 2007, 999). For at styrke præcisionen af målingerne er respondenter der mangler at svare på ét eller flere items i en psykometrisk skala, ekskluderet fra målingen af denne skala. Dermed har undersøgelsens analyser en varierende stikprøve størrelse som varierer mellem 1578 og 2100 spillere.

Dette giver god statistisk power ($N > 1000$) (Field; 2018: 87) men dog et højt frafald.

Deskriptiv statistik blev anvendt til at beskrive og sammenligne stikprøve og population angående alder og køn.

Sammenhænge mellem en eller flere (i samspil) forklarende kontinuerlige variable og trivsel eller ønsket om at fortsætte, blev undersøgt ved lineær regression.

Sammenhænge mellem forklarende kategoriske variable og trivsel eller ønsket om at fortsætte, blev undersøgt ved lineær regression med dummy variable (via general linier model - GLM).

Lineær regression undersøger, i hvilken grad der mellem to kontinuerlige variable kan ses en lineær sammenhæng, og hvilken forklaringsgrad denne sammenhæng har. Dette på baggrund af værdierne; Beta, R^2 , 95% konfidensintervallet og P-værdien. Hvor beta-værdien beskriver ændringen i den afhængige variabel, når den forklarende variabel stiger med 1. R^2 beskriver sammenhængens forklaringsgrad i form af hvor stor en andel af den afhængige variabels varians, der kan forklares af den uafhængige/forklarende variabel (Field, 2018, 378).

Sammenhængen mellem forklarende variabel og hvorvidt respondenterne er fortsat eller stoppet siden august 2018 undersøges via binær logistisk regression som beskriver hvor mange gange oddset for fortsættelse øges for hver gang den forklarende variabel stiger med 1 i værdi.

Interaktionsled anvendes til at undersøge moderation- altså hvorvidt sammenhængen mellem to variable afhænger af en tredje variabel (fx køn eller alder)

Trinvis inklusion af flere forklarende variable i de statistiske modeller anvendes til at undersøge mediation – altså hvorvidt sammenhængen mellem to variable kan forklares en mellemliggende variabel (fx om alders betydning for ønsket om at fortsætte kan forklares med forskelle i resultatorientering eller krav)

Der tages højde for konfounding ved at inkludere sådanne variable i modellen (fx at justere for alder i analysen af betydningen af idrætserfaring for ønsket om at fortsætte).

95% konfidensintervallet bruges som udtryk for den statistiske usikkerhed omkring andele, gennemsnit og sammenhænge. 95 % konfidensintervallet beskriver det spektrum af gennemsnitsværdier hvor 95% af forskellige stikprøver fra populationen vil ligge (Field, 2013, 55). P-værdier anvendes som udtryk for sandsynligheden for, at den observerede sammenhæng eller forskel skyldes en tilfældighed. Den accepterede P-værdi for statistisk signifikans i denne undersøgelse er $<0,05$.

På trods af at flere af de kontinuerlige variable ikke er normalfordelte og har tydelig ceiling effekt, transformeres de ikke da dette ofte skaber nye usikkerheder og fortolkningsproblemer (Field 2013, 202). Der laves også på trods heraf de beskrevne parametriske test (linjer re og ANOVA) fordi N er langt over 40. Som beskrevet i den centrale grænseværdi sætning gør det sig gældende for stikprøver med $N > 40$ at fordelingen af stikprøvernes gennemsnit vil være normalt fordelt uanset at fordelingen af værdierne i stikprøven (og i populationen de stammer fra) ikke er det (Field 2013, 171).

Styrker og svagheder i undersøgelsen

Undersøgelsen er en tværsnits spørgeskemaundersøgelse blandt spillere i alderen 12-20 år registreret DBU Sjælland i august 2018. Ud af 27.000 spillere på 12-20 år har 2000 besvaret spørgeskemaet i starten af december 2018. Dette er en lav svarprocent som kan gøre stikprøven mindre repræsentativ. Stikprøven er ca. et halvt år ældre og har lidt flere piger med end populationen (alle spillere 12-20 år i DBU). Det kan yderligere tænkes at spillere som er meget glade for deres klub og som har mindre travlt er overrepræsenteret i stikprøven (kan dog ikke påvises). At nogle typer af spillere er overrepræsenterede har dog meget sjældent betydning for validiteten af de sammenhænge som vises. Da stikprøven er større end 1000 giver den god statistisk power og meget lille sandsynlighed for ikke at kunne bekræfte sammenhænge som gør sig gældende (type 2 fejl).

Spørgeskemaet måler vigtige motivationelle forhold i fodboldklubberne, samt de unges oplevelser af, motivation for og fortsættelse til fodbold via validerede skalaer (dvs. skalaer som har vist sig validt og pålideligt at kunne måle disse fænomener). I flere af målene for trivsel/indre motivation, samt ønsket om at fortsætte viser sig dog en ceiling effekt (en stor andel ligger højt på skalaen), hvilket sandsynligvis gør sammenhængende som vises svagere end de reelt er. Fremtidige lignende undersøgelser bør for at undgå dette overveje en syvtrins svarskala eller kraftigere udsagn i items hvor muligt. Derudover kan det begrænse

både præcisionen og pålideligheden af målingen af graden af socialt-støttende motivationelt miljø at den benyttede skala fra EDMCQ-C kun indeholder og måler med tre items.

Undersøgelsen er et tværsnitsstudie, og kan dermed ikke med sikkerhed påvise kausale sammenhænge, om hvad der er årsag og effekt. Antagelserne om hvad der er årsag og har betydning for noget andet stammer dog fra teori og andre tidligere undersøgelser på området af både kvalitativ, eksperimentel og longitudinel art. Fremtidig forskning kunne anvende et longitudinelt design og dermed skabe endnu større sikkerhed om de kausale sammenhænge mellem trænerskabtmiljø, spilleres trivsel og fortsættelse. Vi anbefaler at lignende undersøgelser i fremtiden benytter en syntrins svarskala og inddrager followup måling af frafald et år eller mere efter de motivationelle forhold er undersøgt.

Bilag 2: Resultater

Beskrivelse af stikprøven og sammenligning med populationen

For at undersøge om stikprøven er repræsentativ for den undersøgte population, alle fodboldspillere i DBUS i alderen 12 til 20 år, sammenlignes stikprøve og denne population på køn og alder, i nedenstående tabel. Der tages udgangspunkt i stikprøven hvor alle har svaret på alle items i undersøgelsens variable (N=1578).

Tabel 1. Beskrivelse af stikprøve og sammenligning populationen

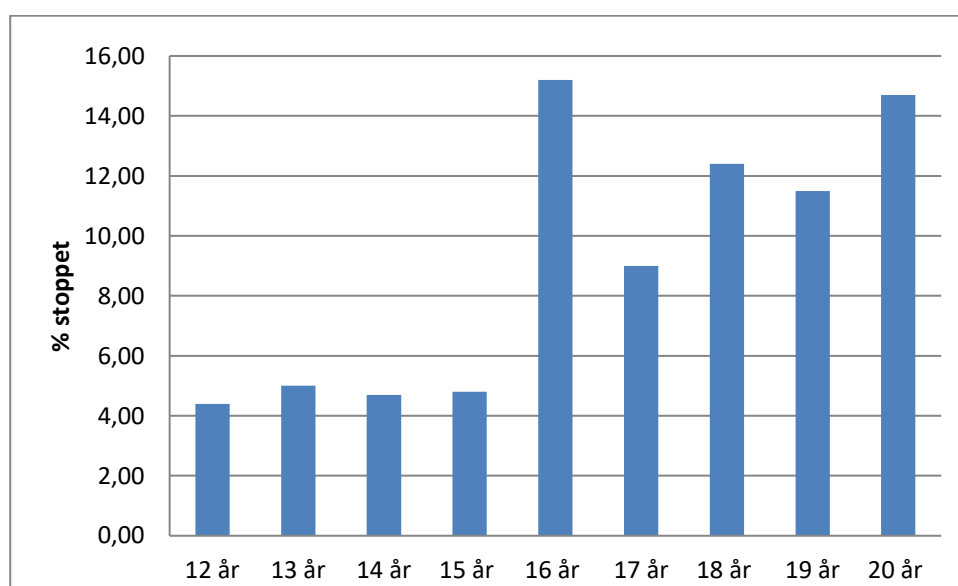
		Stikprøve					Population				
		N	N%	Mean (SD)	95 % CI		N	N%	Mean(SD)	95 % CI	
					Nedre	Øvre				Nedre	Øvre
Alder		1578	-	14,58(2,34)	14,47	14,70	27627	-	15,24(2,54)	15,21	15,27
Køn	Kvinder/Piger	410	26%	-	0,238	0,282	5562	20,10%	-	0,196	0,206
	Herre/Drenge	1168	74%	-	0,718	0,762	22064	79,90%	-	0,794	0,804
Beskæftigelse	Folkeskole	1135	73,60%	-	0,714	0,758					
	Gym. Udd (STX, HHX, HF)	254	16,50%	-	0,146	0,184					
	Tekniskskole	34	2,20%	-	0,015	0,029					
	Videregående uddannelse	14	0,90%	-	0,004	0,014					
	Højskole	2	0,10%	-	0,001	0,003					
	Arbejde	40	2,60%	-	0,018	0,034					
	Andet	63	4,10%	-	0,031	0,051					
Fodbold	Stoppet	109	6,90%	-	0,056	0,082					
	Fortsat	1469	93,10%	-	0,918	0,944					

Det ses at undersøgelsens stikprøve ikke er 100 % repræsentativ for populationen, da 95% konfidensintervallerne for både køn og alder i stikprøven ligger uden for populationens værdier. Gennemsnitsalderen for stikprøven er 14,6 år og er signifikant yngre end populationens på 15,2 år. Denne aldersforskel på 7,2 måneder antages har ikke væsentlig betydning for undersøgelsens resultater. Ligeledes er procentandelen af kvinder/piger 26% i stikprøven hvilket er signifikant højere end i populationen 20,1%. Disse forskelle er ikke af væsentlig betydning for undersøgelsens resultater da disse ikke er baseret på deskriptiv statistik men på analyser af sammenhænge mellem variable og da det viser sig at alder og køn kun har enten lille eller slet ingen betydning for de sammenhænde som undersøges (Nielsen 2015).

Sammenhængen mellem alder, opfyldelse af spillernes psykologiske behov, trivsel og fortsættelse

Som beskrevet indledningsvist sker der et frafald blandt fodboldspillere gennem ungdomsårene og formålet med denne undersøgelse er at finde faktorer især indenfor klub og holdmiljøet som er afgørende for frafald.

Det viser sig også i denne undersøgelse at stigende alder er forbundet med lavere ønske om at fortsætte (se tabel 2), at flere er stoppet inden for de sidste 4 måneder (se nedenstående figur) samt lavere trivsel til fodbold (se tabel 2). Som det ses i nedenstående figur er der et særligt højt frafald i 16 årsalderen som er en alder hvor mange er skiftet fra folkeskole til ungdomsuddannelse. Derudover ses det også at frafaldet er langt højere (2-3 gange så høje) i aldersgrupperne 16 til 20 år end for aldersgrupperne 12-15år. 0,6 % af forskellene i spillernes intention om at fortsætte til fodbold kan tilskrives deres alder.



Tabel 2 viser i hvor høj grad spillernes ønske om at fortsætte til fodbold afhænger af hhv. alder, trivsel og oplevelser af kompetence, autonomi og positive sociale relationer.

Spillernes trivsel i fodbold (hvor indre motiverende fodbold er) har stor betydning for spillernes ønske om at fortsætte, hvor 21,4 % af variation i ønsket om at fortsætte kan forklares med forskelle i trivsel. Med andre ord er det sådan at fodboldspillernes forventninger om at fortsætte med foreningsfodbold stiger i takt med deres trivsel til fodbold.

Det ses også, at hvorvidt spillerne oplever at kompetence, positive sociale relationer og selvbestemmelse til fodbold kan forklare forskelle i deres ønske om at fortsætte. Hver af disse faktorer forklarer hver især 15-18 % af variationen i hvor høj grad spillerne forventer at stoppe. Det ses at den samlede opnåelse af de tre behov til fodbold har nogenlunde samme betydning for intentioner om at fortsætte som for trivsel. Dette skyldes en stærk empirisk og teoretisk sammenhæng mellem netop opfyldelse af disse tre behov og spillernes trivsel (det er stort set det samme fænomen).

Den betydning niveauet af trivsel og opfyldelse af de tre psykologiske behov har for fortsættelse afhang ikke af alder. Betydningen af positive sociale relationer var lidt større for drenge end piger. Der kunne ikke påvises kønsforskelle i den betydning oplevelse af selvbestemmelse og kompetence samt trivsel havde for spillernes ønske om at fortsætte.

Tabel 2: Betydningen af trivsel og opfyldelse af de tre psykologiske behov for spillernes ønske om at fortsætte til fodbold

	B (hældning)	95%CI Nedre	95% CI Øvre	P	r	Forklaringsgrad i % (r²)
Trivsel/ intrinsic Mot	0,335	0,303	0,367	<0,001		21,4%
Autonomi følelse	0,370	0,331	0,409	<0,001	0,425	18%
Kompetence følelse	0,413	0,365	0,462	<0,001	0,388	15%
Relations følelse	0,341	0,302	0,381	<0,001	0,391	15%
Samlet PB	0,172	0,159	0,188	<0,001	0,473	22%
Alder	-0,103	-0,166	-0,039	0,002	-0,079	0,62%

Ser vi på hvorvidt opfyldelsen af de tre basale psykologiske behov til fodbold, kan forudsige om spillerne stadig er aktive (ikke er stoppet indenfor de sidste 4 måneder) ser vi de samme sammenhænge. Ligesom ved lineær regression ses overlap mellem de tre konfidensintervaller for hhv. autonomi, kompetence og relationer og der er således ikke statistisk signifikant forskel mellem de tre behovs indflydelse på fortsættelse i klubfodbold. Igen ses en negativ sammenhæng mellem alder og dropout, hvor oddsene for at fortsætte med at spille klubfodbold, bliver mindre jo ældre man bliver.

Tabel 3. Betydningen af trivsel og opfyldelse af de tre psykologiske behov for om spillerne er fortsat

	B	Odds ratio	95%CI Nedre	95% CI Øvre	P
Trivsel/ intrinsic Mot					
Autonomi følelse	0,188	1,207	1,147	1,271	<0,001
Kompetence følelse	0,264	1,202	1,228	1,382	<0,001
Relations følelse	0,202	1,224	1,169	1,280	<0,001
Samlet PB	0,101	1,106	1,083	1,130	<0,001
Alder	-0,183	0,833	0,773	0,898	0,005

Alder og opfyldelse af de psykologiske behov til fodbold

Det viser sig at stigende alder er forbundet med at spillerne til fodbold opnår signifikant lavere følelse af hhv. autonomi, kompetence og positive relationer (autonomi; B = -0,084, kompetence; B= -0,142 , positive relationer B= -0,164). Dog er der tale om svage sammenhænge hvor alder kun forklarer omkring 1% af forskellen i hvorvidt spillerne får disse oplevelser til fodbold.

Tabel 4. Sammenhængen mellem alder og hvorvidt spillerne har oplevelser af autonomi, mestring og positive sociale relationer

	B (hældning)	95%CI Nedre	95% CI Øvre	P	r	r ²
Autonomi følelse	-0,084	-0,156	-0,011	0,024	-0,056	0,3%
Kompetence følelse	-0,142	-0,201	-0,083	<0,001	-0,116	1,3%
Relations følelse	-0,164	-0,235	-0,092	<0,001	-0,111	1,2%
Samlet PB	-0,389	-0,561	-0,217	<0,001	-0,109	1,2%

Betydningen af trænerskabt motivationelt miljø for trivsel

Nedenstående tabel beskriver de lineære sammenhænge mellem de fem aspekter ved trænerskabt miljø og spillernes trivsel i og indre motivation for fodbold. Det viser sig, at trænerskabte opgaveorienterede- og autonomistøttende motivationelle miljøer har en signifikant ($P < 0,001$) positiv betydning ($B = 0,131$ & $0,245$) for trivsel/indre motivation blandt spillerne; begge med en forklaringsgrad på 13%. Socialstøttende miljø har også signifikant positiv betydning men med en lavere forklaringsgrad på 9%. Det viser sig yderligere at både trænerskabte resultatorienterede og kontrollerende motivationelle miljøer har en signifikant men svag negativ effekt på spillernes indre motivation ($B = -0,06$ og $-0,06$). Her er forklaringsgraden blot 3% for begge variable. Det viser sig således at opgaveorienterede og autonomistøttende motivationelle miljøer har den største betydning for spillernes indre motivation og trivsel. Mens et resultatorienteret og kontrollerende motivationelt miljø har negativ men lavere betydning.

Tabel 5. Det trænerskabte motivationelle miljøes betydning for trivsel (indre motivation)

	B	95% CI Nedre	95% CI øvre	P	R ²
Opgaveorienteret	0,131	0,115	0,148	<0,001	13,4%
Autonomistøttende	0,245	0,215	0,275	<0,001	13,6%
Socialstøttende	0,288	0,242	0,333	<0,001	8,6%
Resultatfokuseret	-0,058	-0,075	-0,041	<0,001	2,8%
Kontrollerende	-0,062	-0,079	-0,045	<0,001	3,0%

Betydningen af trænerskabt motivationelt miljø for fortsættelse

Nedenstående tabel viser at opgaveorienteret motivationelt miljø også har en signifikant positiv betydning for intentionen om at fortsætte, med en høj forklaringsgrad på 22 %. Det samme gør sig gældende for autonomistøttende miljøer, som også har en højsignifikant positiv sammenhæng med intentionen om at fortsætte med en forklaringsgrad på 20%. Ydermere har socialstøttende motivationelle miljøer højsignifikant positiv sammenhæng med intentionen om at fortsætte, dog igen med lavere forklaringsgrad på 9%. Modsat viser det sig at trænerskabt resultatorienteret og kontrollerende motivationelle miljøer har en høj signifikante men dog svage negative sammenhænge med spillernes intention om at fortsætte ($B = -0,138$, og $-0,133$ begge $p < 0,001$). Her noteres det, at forklaringsgraden er 10% for resultatorienterede motivationelle miljøer, mens at det for kontrollerende motivationelle miljøer er 8%. Således er det især opgaveorienteret, autonomistøttende og i nogen grad social støtte som har en udpræget positiv betydning

for både spillernes trivsel i og ønske om at fortsætte til fodbold, mens resultatfokusering og kontrollerende træneradfærd som forventet har en negativ betydning.

Tabel 6. Det trænerskabte motivationelle miljøes betydning for ønsket om at fortsætte

	B	95% CI Nedre	95% CI øvre	P	R ²
Opgaveorienteret	0,219	0,199	0,240	<0,001	22%
Autonomistøttende	0,389	0,349	0,425	<0,001	20%
Socialstøttende	0,471	0,412	0,530	<0,001	13%
Resultatfokuseret	-0,138	-0,159	-0,117	<0,001	10%
Kontrollerende	-0,133	-0,155	-0,111	<0,001	8,2%

Betydningen af Krav om fremmøde til fodbold træning

Det viser sig at spillernes oplevelser af krav om fremmøde stiger med alderen ($B=0,59$, 95% CI= 0,51-0,67, $p<0,001$), hvor alder forklarer 11,5% af forskellene i fodboldspillernes oplevelse af krav.

Som det kan ses i nedenstående tabel er øgede krav til fremmøde forbundet med lavere trivsel og lavere følelse af autonomi og kompetence, hvilket som tidligere beskrevet er afgørende for fortsættelse.

Tabel 7. Sammenhængen mellem krav om fremmøde og spillerens trivsel

	B	95% CI	R ²	P
Alder -> Krav	0,588	0,510; 0,665	12%	<0,001
Krav -> Trivsel	-0,031	-0,060; -0,003	0,2%	0,032
Krav -> Kompetence følelse	-0,073	-0,108; -0,038	10%	<0,001
Krav -> Autonomi følelse	-0,153	-0,195; -0,111	3%	<0,001

Nedenstående tabel viser en mediationsanalyse som undersøger i hvor høj grad den negative betydning krav har for trivsel kan forklares med at krav skaber lavere autonomi og kompetence følelse.

Det viser sig at den negative sammenhæng mellem krav og trivsel især kan forklares med at krav skaber lavere følelse af medbestemmelse.

Tabel 8. Sammenhængen ml. krav og trivsel, når der justeres for kompetence og autonomi følelse

	B	95% CI for B Nedre	95% CI for B Øvre	Ændring i B	r ²	P
Krav -> trivsel Ujusteret (crude)	-0,031	-0,06	-0,003	-	0,2%	0,032
Krav -> trivsel Justeret for kompetence	-0,008	-0,034	0,019	74%	0	0,574
Krav -> trivsel Justeret for autonomi	0,001	-0,027	0,029	103%	0	0,944