

Dansk fodbold sætter tal på den gode træneradfærd

© Søren Bennike¹, Claes Madsen¹, Peter Elsborg² & Glen Nielsen³

¹DBU Projekt og analyse; ²Center for klinisk Forskning og Forebyggelse; ³Institut for Idræt og Ernæring, Københavns Universitet

Författarkontakt: Søren Bennike <sobe@dbu.dk>

Publicerat på idrottsforum.org 2025-02-19

Formålet med artiklen er at præsentere, hvordan dansk fodbold sætter tal på den gode træneradfærd i børne- og ungdomsfodbold (6-19 år) og samtidigt formidle den aktuelle status. Metoden bygger på et større forskningsstudie, der viser at en empowering træneradfærd – en træneradfærd, der er opgave- og udviklingsfokuseret (understøtter kompetence), og som støtter oplevelsen af samhørighed og autonomi – bidrager til at skabe fortsættelse. Hvorimod en dis-empowering træneradfærd – en træneradfærd, der er ensidigt resultatfokuseret og kontrollerende/autoritær – skaber frafald. I alt har 12.525 børne- og ungdomsspillere (6-19 år) besva-

ret spørgeskemaet, herunder 9.964 drenge og 2.561 piger. Resultaterne viser at de danske børne- og ungdomstrænere i relativ høj grad udviser en motiverende træneradfærd. Samtidigt er det værd at bemærke forskellene mellem aldersgrupper, hvor tendensen er, at mængden af motiverende træneradfærd er mindre, jo ældre spillerne er. Det gælder særligt hos pigerne, hvor de ældste piger vurderer den motiverende træneradfærd lavest. Kigger man på graden af demotiverende adfærd viser resultaterne, at oplevelsen af demotiverende træneradfærd stiger med spillernes alder, og er mest udbredt hos de ældste aldersgrupper. Denne stigning er stejlest hos piger.

Indledning – verdens bedste fodboldmiljøer

Ca. 200.000 børn og unge mellem 6-19 år spiller fodbold i mere end 1.500 fodboldklubber under Dansk Boldspil Union (DBU), hvilket gør fodbold til den mest populære foreningsorganiserede idrætsaktivitet hos målgruppen.

Under overskriften ”flere medlemmer” er det en målsætning, at kvaliteten i børn og unges fodboldtilbud skal øge tiltrækning og fastholdelse af medlemmer. Yderligere skriver DBU, at man vil skabe verdens bedste rammer for de mindste. Fodbold skal være et trygt og sjovt sted at være barn.¹

Samtidigt er der skabt et samarbejde mellem DBU og en forskergruppe (Glen Nielsen, Johan M. Wikman, Peter Bentsen og Peter Elsborg). Forskergruppen har gennemført et større studie, som belyser, hvad der fremmer unges trivsel i og fortsættelse med fodbold. Heri deltog 4550 fodboldspillere mellem 12-20 år. Studiet giver konkret og anvendelig viden om, hvordan man via træneradfærd kan øge trivsel, motivation og fortsættelse med fodbold og dermed mindske frafald (Nielsen et al., 2023).

Med udgangspunkt i denne forskning, og i relation til DBU's ønske om at sikre høj kvalitet i børn og unges fodboldtilbud, arbejder DBU's analyseafdeling på at skabe indsigter i kvaliteten af børn og unges fodboldtilbud og følge udviklingen over tid. Med den viden kan fodboldens system tage bestik af situationen og igangsætte initiativer med henblik på at forbedre børne- og ungdomsfodboldens miljø og dermed øge muligheden for at skabe verdens bedste rammer, som det noteres ovenfor.

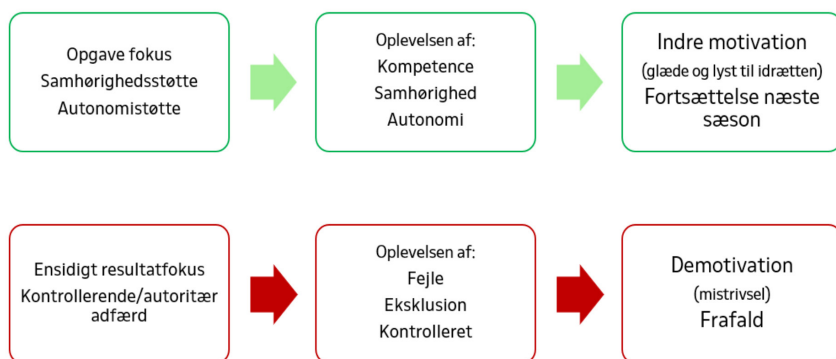
Formålet med denne artikel er at præsentere, hvordan dansk fodbold sætter tal på den gode træneradfærd i børne- og ungdomsfodbold (6-19 år) og samtidigt formidle den aktuelle status. Vi ønsker at skabe gennemsigtighed i relation til måling af et komplekst felt, som vi i sidste ende reducerer til få tal. Vi håber samtidigt at inspirere andre idrætsforbund til også at belyse, og sætte mål for træneradfærden, og i sidste ende sikre gode idrætsmiljøer for børn og unge. Dertil vil vi opfordre forskere og studerende til at arbejde videre med de aktuelle indsigter.

1 <https://www.dbu.dk/om-dbu/dbu-s-strategi/>

Metode – hvordan måles træneradfærd?

Forskningsprojektet ”Det gode fodboldmiljø” (Nielsen, et al. 2023) bygger på et longitudinelt design, hvor forskerne via surveys har fulgt unge fodboldspillere (12-20 år) over to sæsoner. Dette gør det muligt at identificere oplevelser og forhold, som er forbundet med faktisk fortsættelse og frafald. Studiet bygger på motivationspsykologiske teorier, begreber og metoder om hvad der skaber trivsel og motivation. Herunder ’Self Determination Theory (SDT)’ (Deci & Ryan, 2009; Ravn, 2021) og ’Achievement Goal Theory (AGT)’ (Nicholls, 1984).

Resultaterne af forskernes studie viser, at en høj grad af indre motivation (dvs. fodboldglæde), opstår når børn og unge oplever kompetence (oplevelsen af at lykkes), samhørighed (oplevelsen af at høre til) og autonomi (oplevelse af meningsfuld medbestemmelse), hvilket er afgørende for, om de fortsætter til fodbold. Hvorimod oplevelser af at fejle, blive ekskluderet eller kontrolleret fører til frafald. Studiet viser også, at en empowering træneradfærd – en træneradfærd, der er opgave- og udviklingsfokuseret (understøtter kompetence), og som støtter oplevelsen af samhørighed og autonom – bidrager til at skabe fortsættelse. Hvorimod en dis-empowering træneradfærd – en træneradfærd, der er ensidigt resultatfokuseret og kontrollerende/autoritær – skaber frafald. Disse sammenhænge gør sig gældende på tværs af køn, alder og niveau, og præsenteres i nedenstående figur. Bemærk at en empowering træneradfærd godt kan have fokus på resultater, så længe dette fokus ikke er ensidigt (Nielsen et al., 2023). I det følgende vil vi bruge begreberne motiverende træneradfærd, der dækker over en empowering træneradfærd. Og demotiverende træneradfærd, der dækker over en dis-empowering træneradfærd.



Figur 1: Sammenhæng mellem træneradfærd fortsættelse/fracald (Nielsen et al., 2023)

Udover at studiets konklusioner bidrager til at udvikle dansk børne- og ungdomsfodbold, har spørgerammen også inspireret DBU til, hvordan man fremadrettet kan måle, hvor motiverende en træneradfærd, som børne- og ungdomsspillere møder. Med andre ord spørger DBU altså børne og ungdomsspillere hvordan de oplever og opfatter deres træners adfærd, hvilket har vist sig afgørende for om spillerne trives og har lyst til at fortsætte eller modsatvis mistrives, og stopper med at spille fodbold.

DBU måler på træneradfærden via spørgsmål til spillerne

Via DBU's nationale medlemssurvey til børn og unge i aldersgruppen 6-19 år stilles 7 spørgsmål, der alle knytter an til hhv. motiverende og demotiverende træneradfærd. En central udfordring i udarbejdelsen af spørgsmålene har været at gå fra et omfangsrigt spørgeskema anvendt i en forskningskontekst til få spørgsmål, der med overbevisning kan give indsigt i en fodboldtræners adfærd. Denne reduktion er foregået i dialog med forskerne.

I sidste ende tager DBU ansvar for, hvilke spørgsmål, der stilles, hvordan de præsenteres, hvilken svarskala, der benyttes, og hvordan svarene analyseres. Spørgeskemaet, som forskerne anvender til at måle på træneradfærd, reduceres fra 34 spørgsmål til 7 spørgsmål. Disse præsenteres i figur 2.

Q: Nedenstående sætninger beskriver, hvad nogle trænere siger eller gør overfor spillere på deres hold. Når du svarer, så tænk på hvad din primære træner (den som træner dig mest) normalt siger eller gør. Tænk f.eks. på, hvad din primære træner har gjort og sagt de sidste 3-4 uger.

(5-punkt Likert-skala: Meget uenig - uenig - hverken enig eller uenig - enig - meget enig + ved ikke/ikke relevant)

Svar venligst på hvor godt sætningerne passer på din træner

1. Min træner opmuntrer spillerne til at afprøve nye færdigheder.
2. Min træner sikrer sig at spillere føler sig succesfulde, når de forbedrer sig.
3. Min træner lader os vide at alle spillere er en del af holdets succes.
4. Min træner svarer grundigt på spillernes spørgsmål.
5. Min træner giver mest opmærksomhed til de bedste spillere.
6. Min træner tager spillerne af banen, når de laver fejl.
7. Min træner råber ad spillere, som laver fejl.

Figur 2: DBU stiller følgende spørgsmål i aldersgruppen 6-19 år.

Spørgsmål 1, 2, 3 og 4 knytter sig til træneradfærd (motiverende), som understøtter spillernes oplevelse af kompetence, samhørighed og autonomi, hvorimod spørgsmål 5, 6 og 7 knytter sig til træneradfærd (demotiverende), der skaber oplevelser af at fejle, føle sig ekskluderet og kontrolleret. Og dermed underminere tvivlsnæssige behov for at opleve kompetence, samhørighed og autonomi.

I alt har 12.525 børne- og ungdomsspillere besvaret spørgeskemaet, herunder 9.964 drenge og 2.561 piger. Fordelingen i forhold til alder og køn præsenteres i tabel 1.

Tabel 1. *Respondenterne fordelt på alder og køn.*

Aldersgrupper	Begge køn (N)	Piger (N)	Drenge (N)
6-9 år	5114	806	4308
10-12 år	3559	797	2762
13-15 år	2867	749	2118
16-19 år	985	209	776

Resultater – den gode træneradfærd?

Nedenfor følger en deskriptiv analyse af undersøgelsens resultater, der opdeles på de enkelte spørgsmål samt alder og køn. Der er ikke udført statistiske test i forhold til de forskelle og sammenhænge som observeres og beskrives.

Med et ønske om at forstå respondentens samlede oplevelse af hhv. motiverende og demotiverende træneradfærd kombineres spørgsmål 1-4 og spørgsmål 5-7. Herudfra skabes et gennemsnit. Bemærk at en respondent skal have svaret på alle 7 spørgsmål for at indgå i den samlede analyse, ligesom respondenterne ikke må have svaret ”ved ikke/ikke relevant” på et eller flere spørgsmål.

Ud fra forskernes konklusioner om sammenhængen mellem empowerment træneradfærd og fortsættelse jf. figur 1, tager analysen udgangspunkt i, at følgende udsagn (når de scorer højt) beskriver en motiverende træneradfærd: Træneren *’opmuntrer spillere til at afprøve nye færdigheder’*, *’sikrer, at spillere føler sig succesfulde, når de forbedrer sig’*, *’svarer grundigt på spillernes spørgsmål’* og *’lader alle vide, at de er en del af holdets succes’*. Omvendt beskriver følgende udsagn (når de scorer højt) en negativ træneradfærd:

Træneren 'giver mest opmærksomhed til de bedste spillere', 'tager spillere af banen når de laver fejl' og 'råber ad spillere når de laver fejl'.

Et blik på den motiverende træneradfærd, der støtter oplevelsen af kompetence, samhørighed og autonomi

Diagram 1 viser vurderingen af de fire udsagn, der knytter sig til en motiverende træneradfærd (spørgsmål 1-4). Her ses det, at spillerne på en 5-punktskala² generelt vurderer trænerens motiverende adfærd højt, og at der kun forekommer små forskelle imellem vurderingen af de enkelte udsagn. Det udsagn, som spillerne er mest enige i (gennemsnit på 4,22), er, at 'træneren lader alle forstå, at de er en del af holdets succes'. Udsagnet med lavest enighed (gennemsnit 3,92) er, at 'træneren svarer grundigt på spillernes spørgsmål'.

Diagram 2 viser vurderingen af de fire udsagn for motiverende træneradfærd fordelt på køn og alder. Også her ses lille variation. Imidlertid ses den tendens, at pigerne vurderer den motiverende træneradfærd en anelse højere end drengene. Ligesom de yngste vurderer den motiverende træneradfærd højere end de ældste.

Af diagram 3 fremgår det, at piger fra 6-9 år (gennemsnit på 4,22) og 10-12 år (gennemsnit på 4,24) er de grupper, der mødes af den mest motiverende træneradfærd. Omvendt er det piger fra 16-19 år, der mødes af den mindst motiverende træneradfærd (gennemsnit på 3,88).

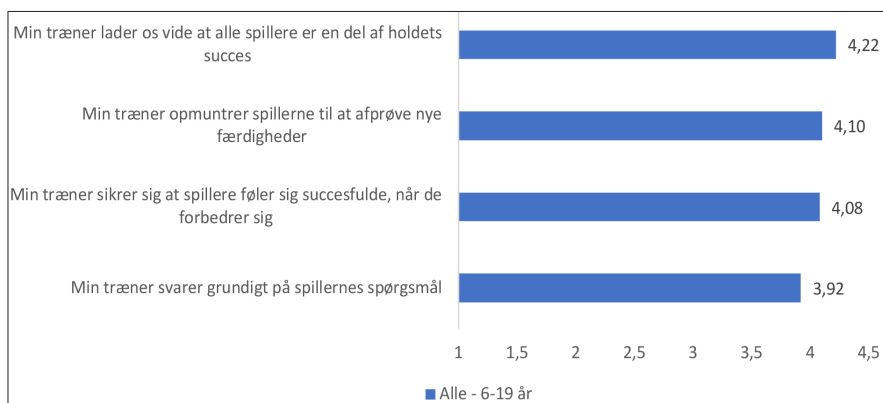


Diagram 1: Vurdering af motiverende træneradfærd fordelt på udsagn.

- 2 Skala: (1) Meget uenig – (2) uenig – (3) hverken enig eller uenig – (4) enig – (5) meget enig.

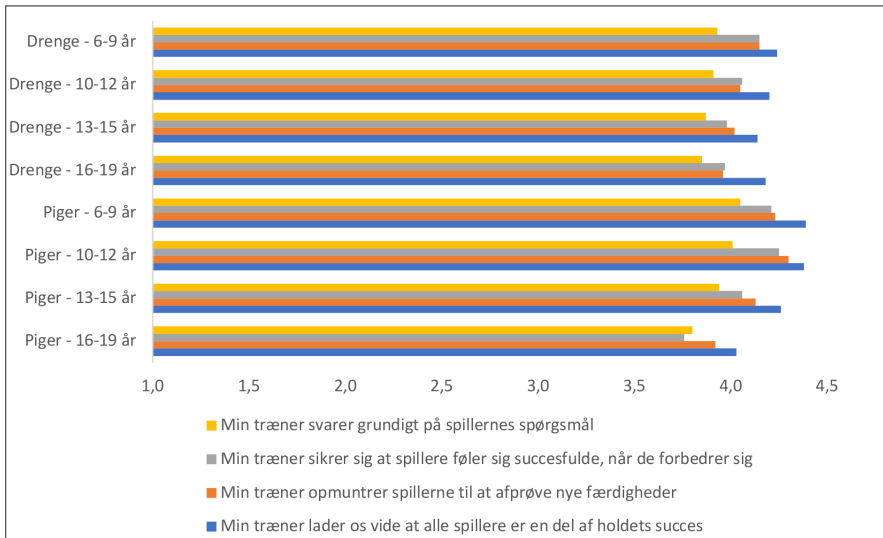


Diagram 2: Vurdering af motiverende træneradfærd fordelt på køn, alder og udsagn.

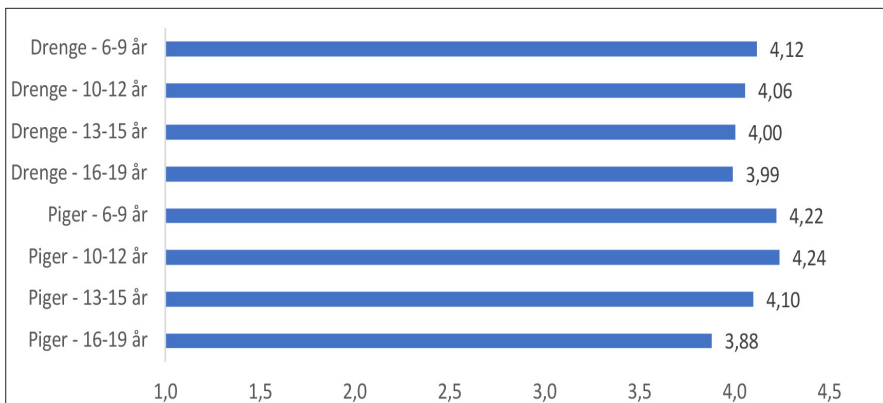


Diagram 3: Vurdering af motiverende træneradfærd. Et gennemsnit af alle 4 udsagn fordelt på alder og køn.

Et blik på den demotiverende træneradfærd, der støtter oplevelsen af at fejle, blive ekskluderet og kontrolleret

Diagram 4 viser vurderingen af de tre udsagn, der knytter sig til en demotiverende træneradfærd. Forskning viser, at denne træneradfærd bidrager til at underminere spillernes trivselsmæssige behov for at opleve kompetence, samhørighed og autonomi (Nielsen et. al., 2023). Her er der ligeledes brugt en 5-punktskala³. Bemærk at en høj score er udtryk for en negativ oplevelse. I forhold til vurderingen af den motiverende træneradfærd ses et mere nuanceret billede med større udsving mellem køn og aldersgrupper. Det udsagn som spillerne er mest enige i (gennemsnit på 2,58), er at *'min træner giver mest opmærksomhed til de bedste spillere'*. Udsagnet med lavest enighed (gennemsnit 1,98) er, at *'min træner tager spillere af banen når de laver fejl'*.

Diagram 5 viser vurderingen af de 3 udsagn for demotiverende træneradfærd fordelt på køn og alder. Også her forekommer der større variation i svarene sammenlignet med de svar, der knytter sig til den motiverende træneradfærd. Af samme diagram fremgår det, at spillernes oplevelser med demotiverende træneradfærd stiger med alderen. Desuden bliver drenge i højere grad mødt af demotiverende træneradfærd sammenlignet med piger.

Dette mønster fremgår tydeligt af diagram 6, hvor piger fra 6-9 år (gennemsnit på 1,74) i lavest grad møder demotiverende træneradfærd og drenge fra 16-19 år (gennemsnit på 2,59) i højest grad.

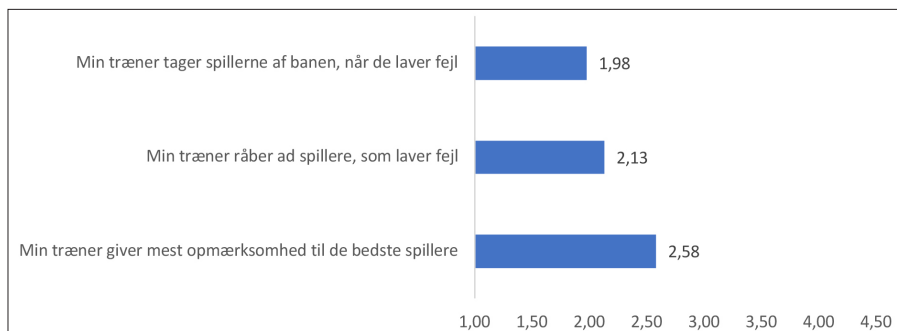


Diagram 4: Vurdering af demotiverende træneradfærd fordelt på udsagn.

3 Skala: (1) Meget uenig – (2) uenig – (3) hverken enig eller uenig – (4) enig – (5) meget enig.

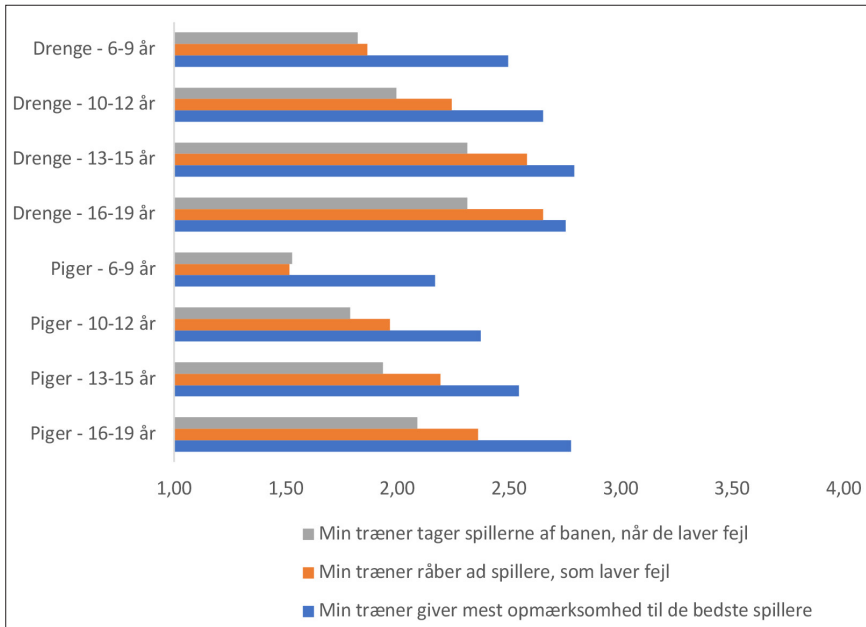


Diagram 5: Vurdering af demotiverende træneradfærd fordelt på køn, alder og udsagn.

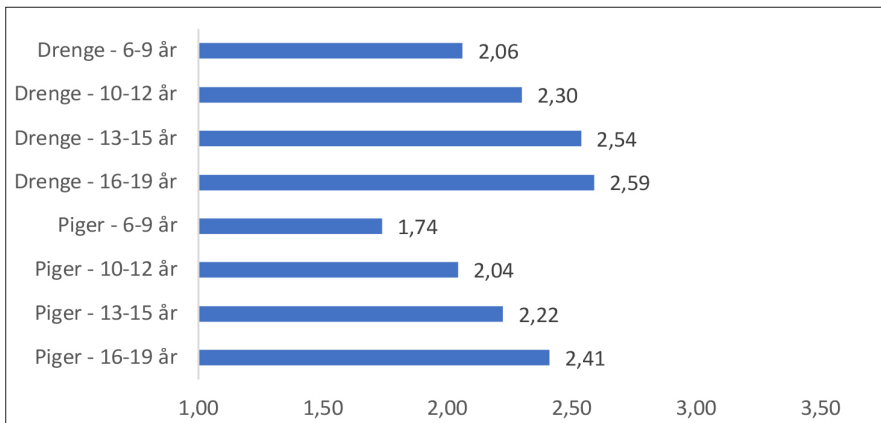


Diagram 6: Vurdering af demotiverende træneradfærd. Et gennemsnit af alle 3 udsagn fordelt på alder og køn.

Afsluttende bemærkninger

Når man spørger børn og unge, der går til fodbold om, hvordan de oplever deres træners adfærd, tegner analysen et positivt billede. I hvert fald hvis man sætter spot på den motiverende træneradfærd. Med andre ord udviser de danske børne- og ungdomstrænere i relativ høj grad en motiverende adfærd. Denne konklusion bygger vi på de relativt høje gennemsnitsværdier jf. diagram 3. Samtidigt er det værd at bemærke forskellene mellem aldersgrupper, hvor tendensen er, at mængden af motiverende træneradfærd også er mindre, jo ældre spillerne er. Det gælder særligt hos pigerne, hvor de ældste piger vurderer den motiverende træneradfærd lavest.

Kigger man på de enkelte spørgsmål i relation til motiverende træneradfærd, kan man argumentere for at den adfærd, som fortjener større fokus i fremtiden, er den autonomiskabende, der i denne analyse bygger på spørgsmålet *"min træner svarer grundigt på spillernes spørgsmål"*. Det er vigtigt, at en træner optræder autonomistøttende, således at spilleren oplever at føle sig hørt og forstået i relation til egne oplevelser, holdning og værdier. Med andre ord er det væsentligt, at fodboldaktiviteten og de oplevelser, der eksisterer heri, er meningsgivende for spilleren.

Hvis man derimod ser på den demotiverende træneradfærd (der er til stede samtidigt med den motiverende), ses der ligeledes en interessant tendens i forskellene på tværs af aldersgrupper. Analysen viser, at oplevelsen af demotiverende træneradfærd stiger med spillerens alder, og er således mest udbredt hos de ældste aldersgrupper. Denne stigning er stejlest hos piger jf. diagram 6.

Kigger man på de enkelte spørgsmål, der relaterer sig til den demotiverende træneradfærd, fremgår det, at flest spillere er enige i udsagnet om, at træneren *"giver mest opmærksomhed til de bedste spillere"*. Dette gælder på tværs af køn og aldersgrupper, hvorfor man med fordel kan fokusere på at reducere denne adfærd i fremtiden. Der eksisterer altså et forbedringspotentiale jf. målsætningen om at skabe gode børne- og ungdomsmiljøer.

Afslutningsvist vil vi referere forskningen (Nielsen et al., 2023), og pege på en række praktiske beskrivelser af træneradfærd, som vil skabe et trivselsfremmende og motiverende fodboldmiljø.

En træneradfærd der støtter oplevelsen af kompetence, er kendetegnende ved at:

- Opfordre til at prøve nye færdigheder.
- Sørge for at alle 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.

En træneradfærd der støtter oplevelsen af samhørighed, er kendetegnende 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.

En træneradfærd der støtter oplevelsen af autonomi, er kendetegnet ved at:

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

En træneradfærd, der skaber demotivation og frafald, er kendetegnende 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.
- 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.

Referencer

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological Review*, 91(3), 328–346.
- Nielsen, G., Wikman, J., Bentsen, P., & Elsborg, P. (2023). *Det gode fodboldmiljø for unge – Forhold i danske fodboldklubber som fremmer unges (12-20 år) trivsel i og forsættelse med fodbold*. Institut for Idræt & Ernæring, Københavns Universitet & Center for Klinisk Forskning og Forebyggelse, Bispebjerg og Frederiksberg Hospital.
- Ravn, I. (2021). *Selvbestemmelsesteorien: motivation, psykologiske behov og sociale kontekster*. Hans Reitzels Forlag.