



PROJEKTBEKRIVELSE

Gode idrætsmiljøer for piger - redskaber til at forstå, udvikle, udfordre og fastholde

"Jeg gør altid mit bedste, men jeg synes aldrig, det er godt nok!"

1. BAGGRUND FOR PROJEKTET

Piger er anderledes end drenge...

... det er der ikke så meget nyt i. Men hvad betyder forskellene til daglig, når man skal have piger til at trives og udvikle sig i præstationsmiljøer? Gennem tidligere projekter har vi på CUR (Center for Ungdomsstudier) arbejdet med at få konkretiseret, hvordan pigerne reagerer anderledes og hvorfor?

Vi ser nogle grundlæggende typiske reaktionsmønstre hos pigerne. Det er blandt andet:

- Pigerne er ofte mere perfektionistiske og er meget kritiske overfor dem selv.
- Pigerne er meget afhængige og påvirkelige af fællesskabet og vennerne omkring dem.
- Og pigerne har i høj grad brug for at høre til, få anerkendelse og at blive bekræftet.

"Altså, min mor siger, jeg skal blive bedre til at slappe af. Hvis jeg f.eks. sidder og spiser aftensmad – og jeg ved, jeg har nogle lektier for – så sidder jeg hele tiden og kigger på klokken, for jeg må ikke sidde for længe, fordi så ved jeg bare, at tiden går fra at læse lektier... Det er mest sådan fysisk, jeg kan slappe af, for jeg ved, at hvis jeg har lektier eller afleveringer for, så slapper jeg ikke særlig meget af."

Fodboldspiller, 16 år

Disse træk giver nogle grundlæggende udfordringer for pigerne, når de skal fungere i en kontant præstationsverden som idrætten. Det kan blandt andet vise sig ved:

- At pigerne synes, at intet er godt nok, og at de derfor aldrig bliver helt færdige eller tilfredse med den opgave, de er i gang med.
- At pigerne er deres egen hårdeste kritiker, og de driver sig selv til grænsen og har svært ved at give sig selv fri.
- At pigerne har svært ved at finde balancen mellem at skulle præstere og markere sig selv – og samtidig ikke skille sig ud fra pigefællesskabet.

Samtidig ser vi også, at elitesport netop har et stort potentiale til at udvikle pigerne og flytte dem fra disse typiske pigetræk, så idrætspigerne udvikler værdifulde kompetencer. Det kan blandt andet være at:

- Pigerne bliver mere selvbevidste og kloge på dem selv og livet.
- Pigerne bliver mere robuste og klar til at tackle modgang.
- Pigerne bliver mere målrettede og klar til at arbejde mod langsigtede mål.
- Pigerne får et stærkere selvværd og identitetsfølelse.
- Pigerne bliver mere modige og få mod til at turde gå egne veje
- Pigerne bliver mere selvstændige og klar til at tage ansvar

Vi søger ny viden om piger i præstationsmiljøerne

Men vi mangler at komme tættere på en forståelse af pigernes reaktionsmønstre for at blive klædt på til at handle kvalificeret overfor pigerne i idrætsmiljøerne.

Vi mangler konkret viden om:

- Hvad det er, pigerne reagerer på?
- Hvordan pigerne reagerer, og hvordan det påvirker dem?
- Hvordan de forskellige rammer, relationer og vilkår påvirker dem?
- Og ikke mindst, hvad vi kan gøre for at skabe større trivsel og fastholde pigerne?

Derfor dette udviklingsprojekt, der gennem en tæt kontakt til pigerne og deres træningsmiljøer over en årrække, skal give dansk foreningsidræt værktøjer til at forstå og møde pigerne med. Fremadrettet er målet, at vi bliver bedre til at udvikle stadigt mere meningsgivende og udfordrende idrætsmiljøer for piger.

"... når jeg skal slappe helt mentalt af, så er det bare at ligge inde på sofaen med nattøj og en kop varm kakao eller sådan noget. Og bare vide, at jeg har lavet de lektier, jeg skulle, og jeg har lavet de afleveringer, jeg skulle, og jeg skal ikke til træning og ikke til kamp ... og så bare få lov til at lave ingenting."

SPG: "Hvor ofte har du sådan nogle dage?"

"Jeg kan ikke lige huske, hvornår jeg sidst har haft sådan en dag..."

Fodboldspiller, 16 år

2. PROJEKTETS GRUNDPILLER

Visionen med projektet

- At flere piger får meget mere glæde og trivsel ved at investere og præstere i idrætten.
- At pigerne holder fast i idrætten i længere tid.
- At pigerne bliver bevidste om, hvilke kompetencer de udvikler gennem deres idrætsdeltagelse – og hvordan disse kompetencer kan overføres til andre livsarenaer.

Projektets mission

- At skabe forståelse og accept af, at det kræver en bevidst og målrettet indsats at udvikle idrætsmiljøer, der fastholder pigerne i idræt.
- At udvikle, afprøve og formidle konkrete værktøjer, der i højere grad gør trænere, ledere, forældre, og de andre betydende relationer omkring pigerne i stand til at udvikle positivt stimulerende idrætsmiljøer for pigerne.

Undersøelsesgruppen

- Piger i præstationsmiljøer, der befinder sig omkring springet fra folkeskole til ungdomsuddannelse. Dvs. alderen fra cirka 15 – 18 år.
- Det handler om piger på alle niveauer – dvs. både den øverste elite og den almindelige bredde men begge inden for en 'præstasjonskultur', hvor det at skabe resultater er i centrum.
- Projektet arbejder med piger fra ti forskellige idrætsgrene og i to forskellige slags træningsmiljøer (en elite og en bredde) i hver idrætsgren.
- I hver af de 20 miljøer udvælges en pige, som følges tæt.
- Pigerne og deres miljøer følges i cirka to år med henblik på at generere viden omkring, hvordan pigerne og deres reaktionsmønstre udvikler sig over tid, og specielt i den svære overgang fra folkeskole til ungdomsuddannelse.

Vidensindsamling

- Projektperioden strækker sig fra september 2016 til marts 2019
- Der foretages en spørgeskemaundersøgelse blandt ca. 1000 piger fra 10 idrætsgrene og undersøgelsen gentages flere gange i løbet af projektet. Her spørges der ind til trivsel, udfordringer, oplevelser mm.
- I hver idrætsgren vælges to piger/to cases, som vi følger tæt over to år med løbende observationer, videooptagelser og med kvalitative interviews af pigerne, deres forældre, trænere m.fl.
- Der er knyttet en styringsgruppe til projektet, der er med til at sparre og målrette projektet. I gruppen sidder repræsentanter fra forbund og DIF.
- Der laves to workshops undervejs i projektforsløbet med et panel af eksperter.

Undersøgelsesmiljøer

- Fodbold
- Håndbold
- Volleyball
- Svømning
- Badminton
- Atletik
- Kano / Kajak
- Taekwondo
- Cheerleading
- Idrætsgymnastik og TeamGym

Projektets slutprodukter

- En længere feature-video (ca. 45 min), der gennem udvalgte pige-cases giver et billede af typiske reaktionsmønstre på godt og ondt og følger udviklingen over tid.
- Kortere video-spots (ca. 10 min), der sætter fokus på de mest fremtrædende udfordringer for piger i idræt.
- Pjece til pigerne og deres forældre, der supplerer videoerne.
- Input til forbundenes træneruddannelse og en særlig 'pige-guide' til trænere.
- Workshop-koncepter til brug i både klubber, skoler, forbund mm.

Alt materialet kan findes og downloades frit fra www.cur.nu hjemmeside.

Projektet kan følges med løbende opdateringer på facebookside: 'Gode idrætsmiljøer for piger'.

3. PROJEKTMEDARBEJDERE

”Altså, man har da sådan lidt nogle tanker om, at man godt kan presse sig selv lidt mere – altid til det yderste. Man bliver nødt til at presse sig selv til det yderste for at få det til at fungere ...”

Fodboldspiller, 16 år

- Projektet er **støttet af Nordea-fonden**.
- Projektet er forankret i **Center for Ungdomsstudier (CUR)**, der er et forsknings- og udviklingscenter, der beskæftiger sig med ungdomskultur, værdier og foreningsliv.
- **Projektansvarlig** er Søren Østergaard, Centerleder, ph.d. og med erfaring med styring af forskningsbaserede udviklingsprojekter
soren@cur.nu / 23304189
- **Projektleder** er Lise Kissmeyer, cand. scient. og freelance sportsformidler, der gennem en årrække har arbejdet med glæden og de gode talentmiljøer
lise@cur.nu / 20858163
- **Projektmedarbejder** er Stephanie Jensen, netop færdiguddannet med speciale i ”Unge elitepiger i et præstationsfund” på Idræt ved Aarhus Universitet
stephanie@cur.nu / 23638292

Venlige hilsener fra

Stephanie Jensen, Søren Østergaard og Lise Kissmeyer



Center for Ungdomsstudier (CUR)
Peter Bangs Vej 1, indgang 5, 2000 Frederiksberg
T: 3838 4860 E: cur@cur.nu W: www.cur.nu