



Venligst udlånt af fotograf Jan Christensen (der er ikke sammenhæng mellem billedet og deltagerne i artiklen).

Hvad er sjov?

En interviewundersøgelse blandt unge svømmere og håndboldspillere i dansk forenings sport

LOTTE NYGAARD ANDERSEN, NICOLINE ZACHARIASSEN
JEPSEN & MERETE MØLLER

I et eksplorativt interviewstudie undersøgte vi, hvad der har betydning for unges oplevelse af sjov inden for forenings sport samt eventuelle forskelle og ligheder inden for individuel sport og holdsport. Undersøgelsen viste, at fællesskabet, stemningen, relationer, følelsen af at kende og acceptere hinanden samt vejret påvirker oplevelsen af sjov. De unge oplever, det er sjovt, når de bliver kompetente, er vedholdende og har foreningstilhørsforhold. Træneren er en nøgleperson. Variation i træningen og præmier kan facilitere sjove oplevelser, og præmierne vil minde de unge om oplevelserne. Inden for holdsport fremhæves samarbejde, mens finjustering og at være nysgerrig fremhæves inden for individuel sport.



LOTTE NYGAARD ANDERSEN

Ph.d.

Lektor, Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet

lonygaard@health.sdu.dk



NICOLINE ZACHARIASSEN JEPSEN

Cand. scient. i fysioterapi

nicoline.z.jepsen@gmail.com



MERETE MØLLER

Ph.d.

Lektor, Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet

memoller@health.sdu.dk

INTRODUKTION

Foreningssport¹ i Danmark oplever udfordringer med at bevare unge medlemmers tilknytning, og der har generelt været et fald i alle typer medlemmer i foreningssport (Pilgaard & Rask, 2016; Rask, 2018, Rask & Eske, 2020). Det er især blandt teenagere, hvor der de seneste år har været en relativt lav idrætsdeltagelse i forhold til andre aldersgrupper (Rask, 2018).

En undersøgelse 'Ungdomsprofil 2020 – Gentofte Kommune' (Louw, 2021) viser, at for 90 % af de unge mellem 15 og 25 år (N=2940-2973) er det vigtigt for deres deltagelse i foreningssport, at det er sjovt, når der sammenlignes med faktorer som for eksempel at være sammen med venner, at blive dygtigere, at holde sig i form eller at trænerne er dygtige. Derfor er det relevant at skabe viden om, hvordan sjov forstås af unge, og hvad det indeholder. Den viden kan være med til at kvalificere de aktiviteter, der er i foreningssport, og være med til at fastholde de unge, så de fortsat deltager i foreningssport, fordi foreningerne kan skabe motiverende tilbud med fysisk aktivitet.

Det har betydning for unges sundhed, at de er aktive i foreningssport, da det blandt andet kan medvirke til, at de lever op til Sundhedsstyrelsens anbefalinger om 60 minutters daglig fysisk aktivitet (Sundhedsstyrelsen, 2018b). Sundhedsstyrelsen peger på, at fysisk inaktivitet årligt forårsager mere end 6.000 dødsfald, 60.000 somatiske indlæggelser og 460.000 ekstra dage med langvarigt sygefravær (Sundhedsstyrelsen, 2018a) ud over store samfundsøkonomiske omkostninger. Sundhedsstyrelsen estimerer de årlige nettoomkostninger for sundhedsvæsenet som følge af fysisk inaktivitet til 3.468 mio. kr. (Ryom, 2019). Derfor er inaktivitet en stadig større udfordring i Danmark. Samtidig peger Sundhedsstyrelsen på, at foreningssport kan være med til at skabe en sund adfærd blandt unge ved at grundlægge sunde vaner med fysisk aktivitet (Sundhedsstyrelsen, 2019). En undersøgelse fra Sverige blandt 377 unge har vist, at 74% af de foreningsaktive unge dyrker regelmæssig motion med høj intensitet, mens det blot er 12% af de ikke-foreningsaktive unge, der dyrker regelmæssig motion med høj intensitet (Jakobsson et al., 2014).

I perioden fra 2011 er der sket et fald i idrætsdeltagelsen i Danmark, hvor der i 2011 var henholdsvis 64 % voksne og 86 % børn der deltog, så var det i 2020 faldet til 57 % og 80 % for henholdsvis voksne og børn (Rask & Eske, 2020). Generelt sker der et aldersrelateret frafald fra idrætsdeltagelse, hvor det er 75 % af de 13-15-årige, der er aktive, så er det 60 % af de 16-19-årige (Rask & Eske, 2020). Specifikt inden for svømning og håndbold er tendenserne tilsvarende, hvor det i 2016 var

¹ Vi har valgt at bruge begrebet sport og foreningssport frem for idræt og foreningsidræt, fordi studiet tager udgangspunkt i de unges italesættelse af deres liv. De taler om, hvilken sport eller hvilke fritidsinteresser de går til, men ikke hvilken idræt de går til.

henholdsvis 38 % og 15 % af de 10-12-årige, der var aktive, så var det blot henholdsvis 13 % og 9 % af de 16-19-årige, der havde svømning og håndbold som aktivitet (Rask, 2018). I 2016 var niveauet for idrætsdeltagelsen i Danmark det laveste for de 16-19-årige siden 1993 (Rask, 2018).

Internationale studier har peget på flere centrale og indbyrdes relaterede faktorer, der har betydning for unges tilknytning til sport i foreninger. De centrale faktorer vedrører blandt andet det at udvikle sig inden for sporten, mødes med venner, det at føle sig som en del af noget større og at have det sjovt (Bratko et al., 2020; Egli et al., 2011; Jakobsson et al., 2014; Kilpatrick et al., 2005; MacDonald et al., 2011; Moradi et al., 2020; Skille et al., 2011). Omdrejningspunktet for dette studie er de unges oplevelse af sjov, som har vist sig at være central for de unges deltagelse i og tilknytning til foreningssport (Hopple, 2015; Jakobsson et al., 2014; Jensen; Kissmeyer, 2009; MacPhail et al., 2008).

Formål

Formålet med dette interviewstudie er at undersøge, hvad der har betydning for unges oplevelse af sjov inden for foreningssport, og herunder også at identificere eventuelle forskelle og ligheder mellem oplevelserne af sjov inden for henholdsvis individuel sport og holdsport.

Som repræsentanter for henholdsvis individuel sport og holdsport i foreninger interviewes henholdsvis unge svømmere og håndboldspillere.

Hvad mener vi med 'sjov'

Ordet 'sjov' er ikke entydigt, når det bruges i forbindelse med sport. 'Sjov' kan misforstås, som at man ikke tager det seriøst, at man fjoller rundt, eller at man ikke koncentrerer sig. En anden misforståelse er også, at sjov er noget, der stopper, når spillerne bliver ældre (Beni et al., 2017; West, 2018). Definitionen af sjov er ikke entydig i litteraturen. Kissmeyer (2009) har identificeret forskellige universer med glæde inden for sport, som beskrives i bogen 'Jagten på glæde og det bedste talentliv', mens Visek (Visek et al., 2015) har udviklet 'The Fun Integration Theory' ved at identificere elementer, som gør sport sjovt.

Der synes dog at være en gennemgående enighed i litteraturen om, at positive oplevelser, som er meningsfulde, gør sport sjovt (Bengoechea et al., 2004; Beni et al., 2017; Kissmeyer, 2009; Visek et al., 2015). Det er denne forståelse af sjov forstået som positive oplevelser, vi vil bruge i dette studie.

Teorien om selvbestemmelse (Deci et al., 2013; Legault, 2017) (Self-determination theory, SDT) vil blive brugt i diskussionen til at opnå en dybere forståelse af de positive oplevelser. SDT vil bidrage med at skabe en forståelse af positive oplevelser, som motiverer de unge udøvere, fordi det er meningsfulde oplevelser, som gør sportsaktiviteterne sjove. Motivation bevæger sig på et kontinuum fra indre til

ydre motivationsformer, hvor den indre motivation udløser en oplevelse af glæde ved at udføre aktiviteten og giver lyst til aktiviteter, mens den ydre motivation, som stimuleres gennem belønning og straf, der er adskilt fra aktiviteten, ligger tættere på demotivation (Ryan et al., 2000a). På den måde kan facilitering af indre motivationsformer skabe glæde og positive og meningsfulde oplevelser, som er sjove. Teorien er centreret om menneskets basale psykologiske behov; autonomi, kompetence og tilhørsforhold og kan bidrage med en forståelse af, hvordan behovene påvirker motivation (Ryan et al., 2000b, 2008). Vedrørende tilhørsforhold så omhandler det dels de unges behov for at danne og have relationer til nøglepersoner – det kan for eksempel være forældre eller trænere – mens fællesskab omhandler behovet for at føle sig som en del af noget større for derved at styrke troen på ens egen værdi (Legault, 2017; Ryan et al., 2008). Derudover vil de stemninger, som deltagerne oplever under træning og konkurrencer, være centrale i forhold til de tre psykologiske behov, der omhandler den psykologiske tryghed, som har betydning for de unges oplevelse af fællesskaber, relationer, autonomi, udvikling og motivation (Legault, 2017; Ryan et al., 2008).

SDT er valgt som en ramme til at diskutere de unges oplevelser relateret til sjov (Deci et al., 2015), fordi det er en anerkendt og udbredt teori inden for sports- og bevægelsesstudier (Teixeira et al., 2012). Teorien er relevant, fordi den rummer den kompleksitet, at de unge udøvere bevæger sig mellem forskellige motivationsformer på et kontinuum (Ryan et al., 2000b).

METODE

Studiet er et eksplorativt interviewstudie baseret på analyse og fortolkning af unges beskrivelser af oplevelser i relation til foreningslivet (Juul et al., 2012; Smith et al., 2016). Det giver mulighed for at udforske unges oplevelser i dybden og dermed få en nuanceret forståelse af deres opfattelse af sjov inden for deltagelse i foreningssport.

Det antages, at de unge har deres egen forståelse af og mening om sjov i foreningslivet, men at der også kan opstå viden i interviewsituationer på baggrund af interaktionen med interviewer og andre unge i fokusgruppeinterviews (Halkier, 2016; Kvale et al., 2015). Studiet tager afsæt i at forstå, hvad de unge tænker og mener om sjov, gennem fokusgruppeinterviews, som giver mulighed for en social dynamik mellem deltagerne. Derudover laves der opfølgende individuelle interviews, som giver mulighed for en dybdegående viden og forståelse af deltagernes oplevelse af sjov (Kvale et al., 2015).

Deltagere

Interviewdeltagerne var svømmere og håndboldspillere mellem 14 og 16 år. Inklus-

sionskriterierne var, at de skulle træne ugentligt og deltage i konkurrencer, mens de ikke skulle have et bestemt niveau eller være på et bestemt hold. Rekrutteringen sigtede mod at opnå variation blandt deltagerne i forhold til køn og alder.

Rekrutteringen foregik i samarbejde med trænere i foreninger og var baseret på, hvem der havde tid og lyst til at deltage i interviews (se tabel 1).

Der blev i alt inkluderet ti interviewdeltagere. Fem svømmere deltog i et fokusgruppeinterview, og to svømmere deltog i individuelle semistrukturerede interviews (den ene svømmer spiller også håndbold), mens to håndboldspillere deltog i et fokusgruppeinterview og én håndboldspiller deltog i et individuelt interview. Svømmerne var på konkurrencehold med nedsat træningsmængde i forhold til dem på højeste niveau.

Alle deltagere fik skriftlig og mundtlig information. Der blev efterfølgende indhentet informeret samtykke både fra spillere og forældre, da interviewdeltagerne var under 18 år.

Interviewdata blev opbevaret i henhold til persondataforordningens (GDPR) regler om håndtering af personoplysninger. Personhenførbare oplysninger blev anonymiseret for at sikre fortrolighed. De Videnskabsetiske Komitéer, Region Syddanmark, har vurderet, at projektet ikke er anmeldeligt, jf. komitelovens §14, stk. 2.

Dataindsamlingsmetoder

Der blev afholdt to fokusgruppeinterviews og tre individuelle semistrukturerede interviews. Begge interviewformer er eksplorative, men for at sikre den interne validitet blev der udarbejdet interviewguides på baggrund af undersøgelsens formål, eksisterende litteratur og forskernes erfaringer med målgruppen. Interviewguides sikrede, at interviewene kom til at omhandle emner, som på forhånd var kendt som betydningsfulde, samtidig med at den semistrukturerede form gav mulighed for åbenhed i forhold til, at interviewdeltageren kunne bringe emner frem, som ikke på forhånd var med i guiden.

Data blev indsamlet i perioden maj til juni 2021. Grundet COVID-19 blev alle interviews afviklet online via app'en Zoom. Det minimerede risikoen for frafald på grund af sygdom og isolation, samtidig med at smittespredningen ikke blev øget på grund af studiet.

Tabel 1: Deltagerkarakteristika

ID no.	Alder (år)	Køn (m/k)	Uddannelse	Dyrket sporten (antal år)	Ugentlige træninger/kampe (antal)	Deltagelse i sport pr. uge (timer)	Deltaget i dataindsamling
1	14	M	8. klasse, folkeskole	7 år; svømning	5	12	Fokusgruppeinterview
2	14	K	8. klasse, folkeskole	5 år; svømning	5	12	Fokusgruppeinterview
3	14	M	8. klasse, folkeskole	6 år; svømning	5	12	Fokusgruppeinterview
4	14	K	8. klasse, folkeskole	6 år; svømning	5	12	Fokusgruppeinterview
5	15	M	8. klasse, folkeskole	6 år; svømning	5	12	Fokusgruppeinterview
6	16	K	1.G, gymnasium	9 år; svømning 2 mdr.; håndbold	5 3	12 6	Semi-struktureret interview
7	16	K	1.G, gymnasium	10 år; svømning	5	12	Semi-struktureret interview
8	14	M	8. klasse, folkeskole	7 år; håndbold	3/1	10	Fokusgruppeinterview
9	14	M	8. klasse, folkeskole	6 år; håndbold	3/1	10	Fokusgruppeinterview
10	15	M	9. klasse, folkeskole	10 år; håndbold	3/1	10	Semi-struktureret interview

Fokusgruppeinterviews

Deltagerne i de to fokusgrupper kendte hinanden i forvejen, da de var fra samme forening inden for henholdsvis håndbold og svømning, og det kunne bidrage til at skabe tryghed i diskussionerne (Halkier, 2016).

Fokusgruppeinterviewene startede med en præsentationsrunde, hvor deltagerne hjemmefra havde forberedt at fortælle om oplevelser i foreningssport, som beskriver, hvad sjov er for dem. På den måde havde den enkelte deltager reflekteret over emnet inden interviewet, og alle deltagere kunne bidrage fra interviewets start.

Moderatorguiden til fokusgruppeinterviewet er herefter opbygget i en tragtmodel, hvor indgangen til emnet sjov i relation til forenings sport er meget åben i starten, således at interviewdeltagerne har mulighed for at bidrage med indhold, som på forhånd ikke var forventet på baggrund af eksisterende litteratur om emnet. Interviewguidens temaer var: a) fællesskab og andre nære relationer relateret til oplevelse af samhørighed (Legault, 2017), b) behov for kompetence i forbindelse med daglig træning og konkurrencer, og c) ydre faktorerers indvirkning på deltagerne oplevelse af sjov (Kissmeyer, 2009; Visek et al., 2015).

Undervejs i interviewet blev det digitale interaktive onlineværktøj Jamboard anvendt. På Jamboard kunne deltagerne skrive deres tanker i form af stikord om de emner, der på forhånd var planlagt, som blev vist på skærmen. Moderator delte og styrede skærmen, støttede samtalen mellem deltagerne med hjælpespørgsmål og/eller uddybende spørgsmål, og deltagerne noterede på skærmen.

Figur 1: Whiteboard fra fokusgruppeinterview med svømmere



Indledende spørgsmål: Hvad har betydning for din/jeres oplevelse af sjov i forbindelse med træning, giv gerne eksempler på, hvad det kan være.

Figur 2: Whiteboard fra fokusgruppeinterview med håndboldspillere



Indledende spørgsmål: Hvad har betydning for din/jeres oplevelse af sjov i forbindelse med træning, giv gerne eksempler på, hvad det kan være.

Efterfølgende blev deltagerne præsenteret for billedcollager af konkurrencer/kampsituationer inden for deres respektive sport, og herudfra kunne de diskutere de emner, som blev bragt op. Her blev supplerende hjælpespørgsmål brugt som opfølgende spørgsmål for at opnå større dybde i de emner, der blev diskuteret.

Individuelle semistrukturerede interviews

På baggrund af fokusgruppeinterviewene blev der afholdt tre individuelle semistrukturerede interviews. Formålet med de individuelle interviews var at opnå yderligere dybde i emner, der var blevet taget op i fokusgruppeinterviewene. Den præliminære analyse af fokusgruppeinterviews viste behov for at spørge yderligere ind til, for eksempel hvordan fællesskabet blandt svømmere får så stor en betydning i en individuel sport, mens deltagerne i begge i begge sportsgrene blev spurgt om specifikke forskelle, som var fremkommet under fokusgruppeinterviews

Dataanalyse

Alle interviews blev afholdt og optaget via Zoom og efterfølgende ordret transskriberet. Analysen af de transskriberede interviewdata blev udført med brug af tematisk analyse (TA) i en datadrevet proces (Smith et al., 2016). TA blev valgt ud fra studiets formål, som er at undersøge oplevelser, forståelse og betydninger af sjov inden for foreningssport samt at pege på forskelle og ligheder mellem oplevelser inden for henholdsvis individuel sport og holdsport. For at sikre transparens og reliabilitet i analysen blev der benyttet en tjekliste for analyseprocessen 'Braun &

Clarke 15-point Thematic Analysis Checklist' (Braun et al., 2016). Analysetilgangen er induktiv, og med udgangspunkt i empirien blev der identificeret temaer i en reflektiv proces, hvor man bevæger sig frem og tilbage mellem analysens seks faser (42). Fase 1-2: Fortrolighed med data og kodning – transskriptionerne blev gennemlæst og kodning blev foretaget i Nvivo 12. Kodningen blev indledt med en tekstnær anvendelse af de unges egne ord, og i en iterativ proces blev kodningen gennemført. Fase 3-5: Udvikling af temaer, raffinering og navngivning. Koderne blev gennemgået og grupperet i forhold til mønstre og sammenhænge (mindmap som arbejdsværktøj), og skriveprocessen blev påbegyndt. Fase 6: Skrivning – arbejdet med tekstindholdet blev en integreret del af analyseprocessen og bidrog med justeringer af temaer. Resultaterne præsenteres herunder gennem en balance mellem beskrivende og analytisk syntese af data med støttende citater (Braun et al., 2016).

ANALYSERESULTATER

I det følgende præsenteres de temaer og undertemaer, som er fremkommet på baggrund af analysen. Citater er udvalgt på tværs af alle deltagere for at demonstrere bredde og nuancer i temaerne (Smith et al., 2016).

Tabel 2: Temaer og undertemaer

Temaer	Undertemaer
Trænings- og konkurrencemiljø	Omgivelser og vejret
	Stemning
	Variation
Fællesskab og tilhørsforhold	-
Relationer	Forældre og skole
	Trænere
Indstilling, energi og udvikling	-
Anerkendelse	Anerkendelse fra trænere og holdkammerater
	Præmier

Trænings- og konkurrencemiljø

Omgivelser og vejret

Deltagerne beskriver omgivelserne som en af flere forudsætninger for muligheden for at have en positiv oplevelse til træning og konkurrence. Svømmerne oplever i særlig grad, at de fysiske halomgivelser, som de bevæger sig i til daglig, har betydning for deres oplevelser. Svømmerne beskriver, at de deler hallen med andre brugere, og det giver liv, og det er positivt, at der er god plads og lys:

"(...) hallen er en virkelig stor hal. Den måde, det er bygget op på, der er højt til loftet, og der er glas i loftet, det gør, at hallen føles større – det er rart at have meget plads, at man ikke føler sig presset ind på et lille område."

(ID no. 5)

Interviewdeltageren, som både dyrker svømming og håndbold, beskriver, hvordan svømmehallens arkitektur påvirker hendes følelser og giver hende en oplevelse, der ikke er sjov:

"Det påvirker mig utrolig meget. De lidt mindre, indelukkede svømmehaller, de giver nærmest klaustrofobi, det er så forfærdeligt."

(ID no. 6)

Interviewdeltagerne beskriver også, hvordan vejret kan have betydning for lysten til at deltage på den måde, at når der er koldt, så mister man lysten til at træne generelt. Omvendt så oplever de unge, at hvis man ved, at man skal ud i varmt vejr efter træningen, så kan det gøre aktiviteten indenfor sjovere, fordi man bliver glad:

"Jeg kan mærke om vinteren i hvert fald, så føler jeg, på grund af at vejret er dårligt, at det går ud over træningen. Jeg føler, at det bliver lidt mere kedeligt, sådan lidt mere 'ughhh', jeg gider ikke helt. Men når solen skinner, så er det mere sådan 'yaaa, jeg vil gerne til træning'."

(ID no. 3)

"Det er meget rart sådan en lørdag, hvis du f.eks. har haft en dårlig træning, kan det godt være lidt nederen om vinteren, fordi du kommer ud og er sådan lidt 'urgh', men hvis du kommer ud til dejlig solskin og varmt vejr, så kan du blive helt glad. Vejret påvirker mig ret meget. Hvis man ligger og svømmer og

solen skinner, så bliver man helt glad, så bliver træningen nogle gange sjovere. Om vinteren kan det blive meget mørkt, hver gang du træner, fordi man træner altid, når solen går ned. Det giver en anden stemning.”

(ID no. 5)

De interviewede håndboldspillere understreger, hvordan skift fra indendørs til udendørs (græs og beach) kan påvirke deres oplevelse. Her fortæller en 15-årig håndboldspiller om oplevelsen, når mange er samlet om den fælles interesse, og det samtidig er varmt:

”Det med at 30 baner (græshåndbold) spiller på samme tid, måske 30 forskellige grupper af tilskuere, som hepper på 60 forskellige hold. Alle klapper, solen er varm, og det er måske lidt svært at snakke med hinanden, fordi det overdøves af klap og fløjt fra dommeren. Det med at alle går op i håndbold, alle synes håndbold er fedt, det, synes jeg, er rigtig fedt. (...) Strandhåndbold er utroligt fedt, fordi det er om sommeren, og der er sol og sådan, man skal lave de her piruetter og sådan noget.”

(ID no. 10)

En 14-årig håndboldspiller fortæller om sidste weekends strandhåndboldkampe:

”Vi fik spillet tre kampe ude på stranden, så det var ret fedt, det var hyggeligt.”

(ID no. 8)

De interviewede svømmere fortæller, hvordan træningslejre i udlandet giver en positiv oplevelse, og det er særligt vejrets betydning, der gør det sjovt.

”Jeg kan rigtig godt lide træningslejre, hvor man kan komme ud i varmen og ligge udenfor og slappe af på en anden måde, end hvis man hænger inden for i Danmark i det kolde efterår, hvor man har sådan lidt halvhovedpine, fordi vejret bare er så dårligt (...) træningslejre synes jeg klart har stor betydning.”

(ID no. 6)

”Det er virkelig fedt at komme på træningslejre (...). Da vi var i Grækenland, det var helt nyt for os alle, og vi skulle træne udenfor, det var et nyt sted, og det var varmt, så det var vildt fedt.”

(ID no. 7)

Stemning

Både svømmere og håndboldspillere beskriver, hvordan stemningen i hallen har betydning for deres oplevelse af konkurrence-/kampsituationen. Blandt svømmerne er der forskellige oplevelser af, hvad der påvirker deres præstation. En af svømmerne fortæller, hvordan oplevelsen af præstationspres påvirkes af, hvor mange mennesker der er i hallen:

"Hvis der er mange mennesker, så er der lidt mere pres på. Så føler jeg, at der er mange, der kigger, og det er jo kun seks ad gangen som svømmer, eller otte. Hvis der er færre, f.eks. et lille kvalifikationsstævne, hvor der kun er ét eller to hold, så er der ikke lige så meget pres, der er man bare sådan 'okay det går nok'."

(ID no. 4)

På den anden side beskriver andre svømmere og de interviewede håndboldspillere, hvordan mange mennesker i hallen og opbakning fra sidelinjen giver en fed stemning:

"Der er propfyldt (...), jeg synes, det er fedt, og man mærker ligesom den der halstemning med alle de mennesker, der står rundt omkring (...) Man kan virkelig mærke, at vi er i en håndboldhal."

(ID no. 9)

Samtidig er stemningen med til at fremme en positiv oplevelse, som gør det sjovt:

"Noget spænding ja... det er ALTID sjovt med spænding."

(ID no. 9)

Variation

Variation i træningen bliver beskrevet som en vigtig faktor for positive oplevelser af alle interviewdeltagere. Svømmerne beskriver, hvordan variation kan hænge sammen med den måde, som for eksempel træningsmængden præsenteres på:

"Hvis man nu siger, vi skal svømme 3000m, så i stedet for at svømme 1000/1000/1000, så kunne man svømme 500/500/500/500... sådan i små sæt."

(ID no. 5)

Håndboldspillerne beskriver på tilsvarende måde, at variation har betydning for en positiv oplevelse:

”Træneren stod på en stol og holdt bolden, så skulle vi hoppe ind og tage bolden (...) med én hånd og så afslutte. Det var fedt at prøve noget nyt, så det ikke var sådan repeat repeat.”

(ID no. 8)

Interviewdeltagerne beskriver også, hvordan aktiviteter, der har et legende og konkurrerende element, hvor de skal samarbejde, bidrager til oplevelse af variation, fællesskab og sjov:

”Gæt og grimasser og sådan noget, det var virkelig fedt, fordi der fik vi et godt grin sammen alle sammen, og det er sjovt, fordi alle jo er meget konkurrence-mennesker. Det er sjovt, at folk giver sig 100 %, selvom det bare er en leg [...]”

(ID no. 7)

Fællesskab og tilhørsforhold

For interviewdeltagerne skaber foreningssport tilhørsforhold. Både de interviewede svømmere og håndboldspillere oplever, at kendskabet til omgivelserne, de menneskelige relationer og klubben har betydning for positive oplevelser:

”Den (klubben) betyder meget for mig, fordi den er tæt inde på mig. Der har jeg svømmet hele mit liv, jeg har aldrig gået i andre klubber, og jeg har altid boet det samme sted. Så det er sådan (...) det sted, jeg har taget hen for at svømme og ja være dernede.”

(ID no. 7)

”Man kender sådan alle, der er også andre trænere, som vi kender, som vi har haft som træner før, eller måske siger man lige hej til ham, som står ude i cafeteriaet. Der er flere folk, det er ikke fordi, det er overcrowded, men det er der, man sådan har været oprindeligt, så man ved, hvad det er.”

(ID no. 8)

Relationer og oplevelser på tværs af klubben beskrives også i forbindelse med træningslejre:

”At man tager på træningslejr med andre hold, så man får skabt andre relationer end bare sit hold.”

(ID no. 2)

Men også klubritualer som at råbe et kampråb er med til at skabe et tilhørsforhold inden for klubben og på tværs af aldre og årgange:

”Da jeg var mindre, syntes jeg, det var sjovt og sejt at stå med folk, der er lidt større”

(ID no. 5)

Ud over fællesskabet på tværs i klubben, så opbygges der også fællesskab på de enkelte hold, som kan give positive oplevelser, som gør det sjovt, fordi interviewdeltagerne oplever, at man kender hinanden, og føler sig accepteret. En af svømmerne fortæller om følelsen, når hun snakker med de andre fra holdet:

”Man har nogen at tale med, man tænker ikke over, hvad man taler om, man gør det bare. Man har en samtale uden at tænke over det, det er så rar en følelse, for så ved man bare, at man kender hinanden rigtig godt.”

(ID no. 6)

En anden svømmer fortæller, hvordan hun oplever, at de sammen på holdet skaber et sjovere miljø:

”Hvis man laver sådan en virkelig sjov ting, så man kan selv grine af det og sådan give andre det med også, så det bliver lidt sjovere at lave tingene

(ID no. 2)

De interviewede håndboldspillere beskriver i tillæg, hvordan sjov på holdet skabes inden for håndbold som en konsekvens af den indbyrdes afhængighed, der er mellem holdkammerater inden for holdsport.

Relationer

Forældre og skole

Forældre og skole har ikke direkte indflydelse på sjove oplevelser i sporten, men interviewdeltagerne fortæller om både forældre og skole, når de fortæller om foreningssport. Forældre har betydning for, at interviewdeltagernes hverdag kan fungere, og forældres support fra sidelinjen kan påvirke udøverens oplevelse på en positiv måde:

”Det der med at forældrene står og hepper på os, det giver stadigvæk også lidt, at der er nogen på sidelinjen til at heppe på én, ens gejst kan ligesom komme lidt mere derop, sådan at man kan blive oppe i det felt hele tiden.”

(ID no. 9)

En af de interviewede svømmere oplever modsat, at forældre på sidelinjen kan påvirke stemningen, så det bliver en mindre sjov oplevelse, da det kan føles som en forstyrrelse:

”Jeg kan bedst lide, når mine forældre ikke er der. Jeg ved ikke hvorfor, det er ikke engang fordi, der er sådan et stort pres, jeg synes bare, min far gør mig lidt pinlig (berørt). Når jeg kommer op af vandet, så SKAL han være den første, jeg snakker til, og han skal have filmet det, og han skal hen at snakke med min træner, selvom min træner kan have travlt. Jeg ved ikke, jeg synes bare, det er forstyrrende.”

(ID no. 5)

Når de interviewede deltagere fortæller om skolens betydning for deres oplevelser i sporten, så oplever de, at det er balancen mellem skole og fritid, der har betydning. I interviewet med håndbold drengene diskuterede de, hvordan sporten kun kan være sjov, hvis der er balance i det, de laver, for eksempel i forhold til træningsmængde:

”Hvis vi træner seks gange om ugen, så er det der, hvor flere hopper fra, fordi det begynder at blive for meget for én. Også på grund af ens venner på siden, hvis man skal sidde og sige fra til dem hele tiden, fordi ens træning er blevet lagt seks gange om ugen.”

(ID no. 9)

Trænere

Trænere har en central betydning for de interviewede svømmere og håndboldspilleres oplevelse af sjov i sporten. De oplever, at trænerens humør har betydning for, om det er sjovt at være til træning:

”Hvis trænerne er i godt humør, så er det sjovere at være til træning og sådan lytte efter, end hvis de er i dårligt humør og bare sådan står på kanten og er sure.”

(ID no. 4)

Flere interviewdeltagere oplever også, at hvis træneren har humor, så giver det grin sammen og dermed gode oplevelser. Ud over godt humør så fortæller en af interviewpersonerne, at det er vigtigt, at træneren kan markere sig som leder, når det er nødvendigt, for eksempel for at sikre at alle har det godt og sikre anerkendelse af den enkelte:

”Det er vigtigt, at træneren er lidt fleksibel, hører hvad vi siger nogle gange, men alligevel kan være hård og til tider blive sur, hvis der skulle blive brug for det. Men også hvis vi gør det godt, sådan at vi får at vide, at det var godt.”

(ID no. 7)

En anden interviewperson fortæller, at det har betydning for den gode oplevelse, at træneren har sportsspecifikke kompetencer til at give udøverne feedback på et individuelt niveau, og at der er en gensidig respekt:

”Det er vigtigt, at træneren har svømmet før, og at man kan mærke på de rettelser, som trænerne giver, at de er erfarne til et eller andet niveau. Og det er også vigtigt, at der er respekt – at svømmerne har respekt for træneren.”

(ID no. 1)

Samtidig med respekt så har det også betydning for udøverens oplevelse, at der er fleksibilitet i forhold til træningstidspunkter og -mængde, og at der er mulighed for medbestemmelse. Spillerne oplever, at det gør det sjovt, når de selv kan komme med input. En af håndboldspillerne fortæller:

”Spillerne kan godt komme med nogle forslag, hvis de sådan synes selv, at ’orv, vi kan køre det her, lad os sige kryds’ eller ’vi kan ikke køre det her system’ eller ’når du kommer ind i det her system, så se mig på stregen, så screener jeg her’. Så selvfølgelig, det er mest trænerne, som sådan siger (hvad vi skal), men når spillerne har noget, som de tror kan virke, så siger man bare det.”

(ID no. 8)

Endelig oplever udøverne også, at trænerne har betydning for at igangsætte sociale aktiviteter omkring deres hold:

”Den anden dag så vi DM-finalen, hvor vi alle sammen sad i cafeteriet, for sådan at være lidt sociale.”

(ID no. 8)

Indstilling, energi og udvikling

Udøvernes personlige indstilling – det at være positivt indstillet – har betydning for, om det bliver en sjov oplevelse:

"Jeg har skrevet (på Jamboard) 'Når alle er positive'. Jeg synes, det er federe, når alle folk er sådan, 'okay, vi kan godt klare det her – det skal nok blive god'". Det føler jeg bare, gør det lidt federe at komme i gang."

(ID no. 2)

Samtidig oplever udøverne, at det har betydning for den positive oplevelse, at man koncentrerer sig om aktiviteten, og man er vedholdende:

"Altså, man giver sig 100 % hver gang, men også bare det der med, at man bare bliver ved og ved og ved og ved, det er bare en motivation for sig selv."

(ID no. 9)

At være vedholdende og bruge energi på sportsaktiviteterne, så man bliver fysisk træt, kan give udøverne en oplevelse af større fysisk og mentalt overskud, end de havde, da de kom til aktiviteten. På den måde kan en fysisk hård træning, hvor man er fysisk og mentalt vedholdende, opleves som sjov, fordi den kan være med til at vende en dårlig dag til en god dag:

"Hvis vi har f.eks. intervaller, når man har haft det rigtig hårdt eller bare haft en hård træning, og du kommer hjem om eftermiddagen, så kan du have haft en god dag, fordi du har trænet. Du kan slappe af med god samvittighed over at du har trænet. Du synes også, at det var lidt sjovt at presse dig selv."

(ID no. 5)

Interviewdeltageren, som både dyrker svømming og håndbold, oplever, at hun gennem elitesvømming har lært gå-på-mod og at være nysgerrig, og hun oplever, det er sjovt at afprøve nye ting:

"Altså, jeg føler mere, at det er sådan pga., at jeg har været elitesvømmer i så mange år, så er jeg ikke så doven og kaster mig ud i ting osv."

(ID no. 6)

De interviewede udøvere oplever, at de til konkurrencer og kampe kan få energi af aktiviteten, og det gør det sjovt:

"Det der med, når det hele bare fungerer, og din teknik er god, og din fart er god, det synes jeg er virkelig fedt! Det gør det også en hel del sjovere at lave det."

(ID no. 2)

Følelserne før en præstation kan være meget forskelligartede, hvor nogle interviewede udøvere kan opleve nervøsitet, inden de skal præstere, men på samme tid er det også en del af det, der kan være med til at give en positiv oplevelse efterfølgende:

”Den følelse, når man skal til at hoppe i vandet til et vigtigt løb, hvor man er virkelig nervøs, og man føler, at man skal brække sig, det er en virkelig fed følelse. Så går man ned, og så svømmer man bare virkelig godt, og så har man det bare virkelig godt bagefter.”

(ID no. 2)

”Den nervøsitet, der kommer af alt det der (...). Jeg synes faktisk, det er lidt sjovt, det med at man elsker at spille de vigtige kampe med mange mennesker og med larm og alt det der, som kan give én lidt ekstra energi.”

(ID no. 9)

De interviewede udøvere beskriver, hvordan de hver især arbejder med deres udvikling ud fra fokuspunkter, og for alle interviewede gælder, at det er positivt og sjovt, når de kan mærke, at de udvikler sig. De interviewede svømmere fremhæver, at de synes, det var sjovt, når de arbejdede med at finde måder til at udvikle sig:

”Jeg synes, det er sjovt at have sådan sine egne fokuspunkter, så man kan mærke, at det giver noget til ens svømning, og man også føler sig bedre.”

(ID no. 4)

En af de interviewede håndboldspillere fortæller også, hvordan det giver en positiv oplevelse, når der sker forbedringer i styrketræningen, som relaterer sig til sporten:

”Hvis man føler, at man har udviklet sig, eller man kan løfte mere i bænkpres, eller du kan squatte flere kilo, så er det også bare en fed fornemmelse.”

(ID no. 8)

Anerkendelse

Anerkendelse fra trænere og holdkammerater

Interviewdeltagerne beskriver, at anerkendelse fra trænere eller andre, som har faglighed inden for sporten, har betydning. Det kan være deres egne trænere, men det kan også være trænere fra andre hold, som en svømmer her beskriver:

”Til træning så var der en træner fra et andet hold, der var sådan ’du svømmede virkelig godt i dag, man kunne virkelig se, at du gjorde en indsats’, og det var virkelig fedt at høre, at en træner fra et andet hold, som var i gang med at træne et andet hold, lagde mærke til, at jeg gjorde det godt.”

(ID no. 2)

Anerkendelse af indsatsen fra holdkammerater, at man mere generelt bidrager til fællesskabet, og at man samarbejder på holdet blev beskrevet af de interviewede håndboldspillere, mens de interviewede svømmere ikke fremhævede det tilsvarende. De interviewede håndboldspillere oplevede, at det har betydning for, om de oplever deres deltagelse mere eller mindre positivt. Her fortæller en håndboldspiller om situationer, hvor hun oplever, at anerkendelse fra holdkammerater har betydning for, at hun synes, det er sjovt:

”Hvis man føler, at ens venner eller holdkammerater synes, at man har gjort det godt, eller man har været en del af et eller andet godt system, eller man har haft en rolle i selve spillet, sådan de små ting, som kan bygge op til noget stort.”

(ID no. 8)

På samme måde kan det også have negativ betydning for udøverne, hvis den anerkendelse, der gives, ikke stemmer overens med den opfattelse, som udøveren selv har af situationen:

”Hvis du har svømmet et godt løb, og der er nogen, som siger ’godt svømmet’, så bliver du sådan glad, men hvis du har svømmet forfærdeligt – et eller andet tre sekunder fra PR (personlig rekord) – og så er der én eller anden, der siger ’godt løb’ til dig, så er det jo bare ikke det samme.”

(ID no. 1)

Udøverne beskriver, at det kan give en negativ følelse, hvis den, der anerkender, har manglende interesse og egentlig indsigt i både præstationen og udøveren.

Præmier

De interviewede deltagere har oplevet at få præmier som anerkendelse for deres præstationer. De beskriver, at det at komme hjem med en fysisk præmie har en værdi for dem. Det bliver et minde om sjove og gode oplevelser eller særlige præstationer. En af de interviewede håndboldspillere fremhæver her, at det særligt er de ting, som de kan bruge i hverdagen for eksempel t-shirts og drikkedunke, der har betydning:

”Det er federe at få noget tøj, altså i stedet for at få en medalje, som bare hænger på ens væg, og man kigger på (...). Så er det meget fedt at have noget, man kan bruge lidt mere til at vise og også sådan lidt noget guf til sig selv-agtigt.

(ID no. 9)

DISKUSSION

Hovedfundene i dette interviewstudie om oplevelser af sjov blandt svømmere og håndboldspillere i dansk foreningssport relaterede sig til udøvernes miljø og de unge udøveres oplevelse af fællesskab. Trænere og forældre som relationer har også betydning for udøvernes oplevelse af sjov, mens de unge udøveres egen indstilling og oplevelse af muligheder for udvikling også har betydning. Endelig kan præmier som anerkendelse for deltagelse eller for præstationer også bidrage til oplevelsen af sjov.

De fysiske halomgivelser, som udøverne bevæger sig i, har en understøttende effekt på deres oplevelse af sjov i foreningssporten. Både når udøverne dyrker deres sport, men også når udøverne opholder sig i hallen før og efter træning, så har de fysiske omgivelser betydning for udøvernes oplevelse af tilhørsforhold (Legault, 2017; Ryan et al., 2000b, 2008). Når udøverne opholder sig i hallen sammen med andre udøvere i forbindelse med deres sport, så får de en følelse af autonomi omkring deres fritidsliv og styrker deres indre motivation for at deltage i sport (Legault, 2017; Ryan et al., 2000b). For de interviewede svømmere har selve svømmehallen med hensyn til størrelse, plads, luft og vandforhold betydning for deres oplevelse af deltagelse og på selve præstationen, og endda kan de fysiske halomgivelser have en negativ indflydelse på udøverens velvære og dermed den indre motivation (Legault, 2017; Ryan et al., 2000b).

Vi har ikke kendskab til, at vejrets betydning for sportsudøveres oplevelse af sjov tidligere har været beskrevet i litteraturen. Vejret påvirker udøvernes humør og lyst til at deltage, selvom de dyrker deres sport indendørs. Vejret kan ikke kontrolleres, og særligt i vintermånederne får det betydning for udøvernes lyst til at deltage. Derfor kan viden om vejrets betydning bidrage med opmærksomhed på, at der i perioder med dårligere vejr særligt kan sættes fokus på andre aktiviteter, der bidrager med sjov og skaber tilhørsforhold. Viden om vejrets betydning kan også have betydning i forhold til prioriteringen af træningslejligheder og turneringer, hvor der er bedre vejr end i de danske vinter måneder (Legault, 2017; Ryan et al., 2008).

De interviewede udøvere har forskellige oplevelser af, hvordan tilskuere og hele stemningen ved konkurrencer og kampe påvirker dem. Når nogle udøvere foretrækker rolige omgivelser uden tilskuere, så kan det hænge sammen med, at deres kompetencer ikke stilles 'til skue'. Derfor vil udøvernes oplevede kompetenceniveau, som beskrevet i SDT, ikke påvirkes i samme grad og dermed ikke bidrage til

at påvirke udøvernes indre motivation for sport negativt (Legault, 2017; Ryan et al., 2000a). I modsætning hertil oplever nogle interviewede udøvere, hvordan mange tilskuere og stemning på sidelinjen giver dem energi, gør at de præsterer bedre og påvirker deres ydre motivation positivt (Legault, 2017; Ryan et al., 2000a).

Udøvernes indre motivation for at deltage i sport kan påvirkes gennem variation i træning. Det gælder både variation i øvelser og træningsmængde, men også variationer i forhold til at der nogle gange er legende elementer og konkurrence i træning. Variationerne kan bidrage til udøvernes indre motivation ved, at udøvere er nysgerrige over for nyt. For nogle er variationerne også med til at dele for eksempel en træningsmængde op, sådan at mængden er mere overskuelig, og det kan give udøvere en følelse af at være kompetente i forhold til opgavens krav (Legault, 2017; Ryan et al., 2008).

Fællesskab og følelsen af at høre til har central betydning for sammenhængskraften mellem udøveren og foreningslivet. Den tid, man tilbringer sammen til træning, kamp og/eller konkurrencer samt de fælles oplevelser som for eksempel træningslejre og stævner, er det, som fællesskabet hviler på (Dalgaard-Hansen, 2015; Louw, 2021; Reis et al., 2017). Udøvere fremhæver ture med oplevelser (træningslejre og stævner) som sjove. Her stimuleres alle tre psykologiske behov i form af autonomi, kompetence og tilhørsforhold samtidigt (Legault, 2017; Ryan et al., 2008).

Udøvere oplever, at træneren er en nøgleperson for deres oplevelse af foreningslivet. Når træneren har kompetencer til at støtte udøvernes udvikling af kompetencer og samtidig bidrager til en positiv stemning, så oplever udøvere, at det er sjovt at være i foreningslivets fællesskab (Dalgaard-Hansen, 2015; Granero-Gallegos et al., 2017; Louw, 2021). Ydermere kan træneren medvirke til at stimulere udøverens autonomi gennem oplevelsen af at samarbejde med træneren, og det styrker udøverens indre motivation for sporten (Legault, 2017; Ryan et al., 2008).

Udøvere oplever, at det er positivt, og at de får energi (Ryan et al., 2000a), når der er opbakning fra sidelinjen, fordi det stimulerer udøvernes ydre motivation gennem oplevelsen af at være kompetent (Legault, 2017; Ryan et al., 2008). Dog er der blandt svømmerne også andre erfaringer, hvor nogle foretrækker mere rolige omgivelser, og det kan hænge sammen med, at det opleves som et pres, hvis de i konkurrencesituationen oplever mangel på kompetencer og inden konkurrencen vurderer, at der er risiko for, at de ikke præsterer, som de gerne vil (Ryan et al., 2000b).

Blandt svømmerne er der forskellige beskrivelser af forældres betydning. Flere svømmere oplever forældrene som støttende både i forhold til praktiske forhold, men også når forældrene er på sidelinjen. Omvendt beskriver andre svømmere, at forældrenes støtte på sidelinjen er en forstyrrelse for egne rutiner, og de oplever,

at forældre ikke har fornødent indblik i selve sporten. Dette er i overensstemmelse med resultaterne af Furusa et al. (2021), som beskriver, at forældres involvering i sporten kan medføre, at udøverens motivation kan bevæge sig fra indre til ydre motivation og endda bevæge sig mod demotivation. Derudover kan det udledes, at anerkendelse af sportsspecifikke kompetencer fra træneren vægter højt hos udøverne, og det kan bidrage til en styrkelse af den ydre motivation for fortsat udvikling af sportsspecifikke kompetencer (Legault, 2017; Ryan et al., 2000a).

Feedback fra træneren sammen med en positiv indstilling i forhold til at arbejde med egen udvikling i træningen har stor betydning for udøvernes motivation. Det motiverer udøveren til at tage til træning også på dage, hvor motivationen er lavere. Motivationen som skabes gennem feedback og udviklingen af sportsspecifikke kompetencer kan også facilitere integreret ydre motivation og dermed nærme sig facilitering af en indre motivation for udøveren (Legault, 2017; Ryan et al., 2000a).

De unge oplever, at anerkendelse i form af præmier bidrager til en oplevelse af sjov. Der er flere typer af præmier, hvor præmien, man får for at vinde, faciliterer den ydre motivationsform (Ryan et al., 2000a), mens præmier, som deltagerne får for at deltage, kan minde dem om deltagelse, stimulere tilhørsforhold og måske kompetence som basale psykologiske behov og dermed facilitere indre motivation (Ryan et al., 2008).

Både danske og udenlandske studier (Bratko et al., 2020; Dalgaard-Hansen, 2015; Egli et al., 2011; Jakobsson et al., 2014; Louw, 2021), som undersøger motivation for unges deltagelse i sport, finder tilsvarende temaer som denne undersøgelse, og det tyder på, at der er sammenhæng mellem motivationsfaktorer og de temaer, som findes i denne undersøgelse, der har fokuseret på sjov inden for foreningssport.

Der blev inkluderet ti unge udøvere i interviewstudiet, som har bidraget med viden og nuanceret indsigt i relation til studiets formål. Af de ti deltagere var blot tre udøvere fra håndbold, og de var alle drenge. I et fremtidigt studie vil det være relevant at inkludere håndboldspillere af begge køn for at undersøge et eventuelt kønsperspektiv.

Interviewene blev gennemført i februar-april 2021 og var derfor sammenfaldende med nedlukningen af både skoler og fritidsliv på grund af COVID-19. Det betød, at interviewene blev gennemført via Zoom. Selvom de unge var erfarne med onlineundervisning, så var der generelt en tendens til, at de unge udøvere i fokusgruppeinterviewene var meget enige, og der blev ikke skabt ny viden gennem dynamik og diskussion mellem deltagerne. Fokusgruppeinterviewene blev derfor mere som et gruppeinterview, hvor deltagerne supplerede hinanden. I fokusgruppen med svømmerne var der tendens til, at deltagerne 'mutede' sig selv, og derfor var moderator mere styrende og tildelte taletid til hver enkelt deltager for at sikre input fra flere deltagere.

KONKLUSION

Dette interviewstudie bidrager med viden om, hvad der har betydning for unge udøveres oplevelse af sjov inden for foreningssport, samt identificerer forskelle og ligheder mellem oplevelserne af sjov inden for henholdsvis individuel sport og holdsport.

De unge fremhæver betydningen af fællesskabet, de oplevelser, som de får i fællesskabet, og følelsen af, at man kender og accepterer hinanden, samt at stemninger kan påvirke deres motivation og oplevelse af sjov. Omgivelserne – de fysiske halfaciliteter – skaber forudsætninger for unges oplevelse af sjov gennem deres oplevelse af at høre til under selve sportsudøvelsen, og de skaber også forudsætninger for at dyrke fællesskaber før og efter aktiviteten, hvor udøverne også oplever autonomi omkring deres fritidsliv, som styrker motivationen. Vejret har også betydning for motivationen for sporten og dermed oplevelsen af sjov, uagtet at det er indendørs sport.

Det kan konkluderes, at selve sporten og dens indhold til træning og kamp eller konkurrencer har betydning for de unge. De unge, der dyrker holdsport (håndbold), oplever, det er sjovt, når de skal samarbejde på holdet og være vedholdende i den fysiske træning, mens de unge fra den individuelle sport (svømning) fremhæver det sjove i at fokusere på finjustering af egen udvikling, være nysgerrig, men også vedholdende. Fælles for de unge inden for henholdsvis individuel sport og holdsport er, at de oplever sjov, når de oplever at blive mere kompetente og får et stærkt tilhørsforhold til foreningen og sporten. Samtidig er træneren en nøgleperson for spillernes oplevelse af udvikling og fællesskab.

Fælles for de unge udøvere er også, at variation i indholdet til træning som for eksempel nye øvelser og nyt udstyr samt det at vinde eller få præmier for deltagelse faciliterer motivation, skaber minder og giver en sjov oplevelse.

Stemningen til konkurrencer og kampe kan bidrage til en sjov oplevelse, og her har forældres støtte på sidelinjen betydning, men der er individuelle forskelle. Forskellene varierer i forhold til præferencer for enten mange tilskuere eller rolige omgivelser, hvor man ikke stilles til skue. Stemningen på sidelinjen kan skabe energi og stimulere præstation og den ydre motivation, men samtidig kan det også opleves som et pres.

Dette studie peger på, at man fremadrettet i foreningerne skal være opmærksom på, at oplevelsen af sjov er en helhedsoplevelse, og at alle aspekter relateret til sjov bør overvejes, når aktiviteter planlægges og afholdes. Det er for eksempel ikke tilstrækkeligt kun at tænke på fællesskab, hvis man ikke tænker på variation. Derfor er det en vigtig, men også kompleks opgave som trænere har, når de skal balancere de forskellige aspekter, der er med til at gøre sporten sjov for de unge og dermed bidrager til de unges motivation og til, at de unge fortsætter med at deltage i foreningssport.

REFERENCELISTE

- Bengoechea, E. G., Strean, W. B., Williams, D.: Understanding and promoting fun in youth sport: coaches' perspectives. *Physical Education & Sport Pedagogy*, 9(2), 197-214 (2004)
- Beni, S., Fletcher, T., Ní Chróinín, D.: Meaningful Experiences in Physical Education and Youth Sport: A Review of the Literature. *Quest*, 69(3), 291-312 (2017) doi:10.1080/00336297.2016.1224192
- Bratko, D., Trninić, V., Trninić, M.: Motivational differences between athletes at junior and senior level: An analysis of the football, handball, and water polo players. (2020)
- Braun, V., Clarke, V., Weate, P. (2016). Using thematic analysis in sport and exercise research. In *Routledge handbook of qualitative research in sport and exercise* (pp. 213-227): Routledge.
- Dalgaard-Hansen, M. (2015). En kvalitativ undersøgelse af pige- og drengeshåndboldspilleres overvejelser om og motivation for at spille håndbold. Retrieved from <https://www.haandbold.dk/media/10254/kk-aargang-rapport-august-2015.pdf>
- Deci, E. L., Ryan, R. M. (2013). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*: Springer Science & Business Media.
- Deci, E. L., Ryan, R. M. (2015). Self-Determination Theory. In J. D. Wright (Ed.), *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences* (Second Edition) (pp. 486-491). Oxford: Elsevier.
- Egli, T., Bland, H. W., Melton, B. F., Czech, D. R.: Influence of age, sex, and race on college students' exercise motivation of physical activity. *Journal of American college health*, 59(5), 399-406 (2011)
- Granero-Gallegos, A., Gómez-López, M., Rodríguez-Suárez, N., Abraldes, J. A., Alesi, M., Bianco, A.: Importance of the Motivational Climate in Goal, Enjoyment, and the Causes of Success in Handball Players. *Frontiers in Psychology*, 8(2081) (2017) doi:10.3389/fpsyg.2017.02081
- Halkier, B. (2016). *Fokusgrupper* (3. udgave ed.). Frederiksberg: Samfundslitteratur.
- Hopple, C. J. (2015). *What makes "fun" fun? Insights into children's participation in physical activity*. University of Maryland, College Park,
- Jakobsson, B. T., Lundvall, S., Redelius, K.: Reasons to stay in club sport according to 19-year-old Swedish participants: A salutogenic approach. *Sport Science Review*, 23(5-6), 205 (2014)
- Jensen, S. Y. M., Østergaard, S. Hvorfor vælger unge piger sporten fra? Retrieved from https://www.dif.dk/media/hu3aevvs/hvorfor-v%C3%A6lger-unge-piger-sporten-fra_web_enkelt-side.pdf
- Juul, S., Bransholm Pedersen, K. (2012). *Samfundsvidenskabernes videnskabsteori: en indføring*. Kbh: Hans Reitzel.

- Kilpatrick, M., Hebert, E., Bartholomew, J.: College students' motivation for physical activity: differentiating men's and women's motives for sport participation and exercise. *J Am Coll Health*, 54(2), 87-94 (2005) doi:10.3200/jach.54.2.87-94
- Kissmeyer, L. (2009). *Jagten på glæden: og det bedste talentliv*. Odense: Syddansk Universitetsforlag/Team Danmark.
- Kvale, S., Brinkmann, S. (2015). *Interview: det kvalitative forskningsinterview som håndværk* (3. udgave ed.). København: Hans Reitzels Forlag.
- Legault, L. (2017). Self-Determination Theory. In V. Zeigler-Hill & T. Shackelford (Eds.), *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*.
- Louw, A., Nielsen, K. T. P. (2021). Ungeprofil 2020 - Gentofte Kommune. Retrieved from <https://www.cefu.dk/media/650479/UNGDOMSPROFIL-2020-GENTOFTE-KOMMUNE-FINAL-23-FEB-2021.pdf>
- MacDonald, D. J., Côté, J., Eys, M., Deakin, J.: The role of enjoyment and motivational climate in relation to the personal development of team sport athletes. *The sport psychologist*, 25(1), 32-46 (2011)
- MacPhail, A., Gorely, T., Kirk, D., Kinchin, G.: Children's experiences of fun and enjoyment during a season of sport education. *Res Q Exerc Sport*, 79(3), 344-355 (2008) doi:10.1080/02701367.2008.10599498
- Moradi, J., Bahrami, A., Amir, D.: Motivation for participation in sports based on athletes in team and individual sports. *Physical Culture and Sport*, 85(1), 14-21 (2020)
- Pilgaard, M., Rask, S. (2016). *Danskernes motions- og sportsvaner 2016*. Retrieved from <https://www.idan.dk/udgivelser/danskernes-motions-og-sportsvaner-2016/>
- Rask, S. (2018). *Teenageres idrætsvaner. Notat på baggrund af undersøgelsen 'Danskernes motions- og sportsvaner 2016' – 2. udgave udvidet med aldersgruppen 20-24 år.* Retrieved from <https://www.idan.dk/udgivelser/teenageres-idraetsvaner/>
- Rask, S., Eske, M. (2020). *Status på danskernes idrætsdeltagelse 2020*. Retrieved from <https://www.idan.dk/udgivelser/status-paa-danskernes-idraetsdeltagelse-2020-notat-1-i-danskernes-motions-og-sportsvaner-2020/>
- Reis, H. T., O'Keefe, S. D., Lane, R. D.: Fun Is More Fun When Others Are Involved. *J Posit Psychol*, 12(6), 547-557 (2017) doi:10.1080/17439760.2016.1221123
- Ryan, R. M., Deci, E. L.: Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary educational psychology*, 25(1), 54-67 (2000a)
- Ryan, R. M., Deci, E. L.: Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68 (2000b)
- Ryan, R. M., Deci, E. L.: Self-determination theory and the role of basic psychological needs in personality and the organization of behavior. (2008)

- Ryom, K., Eshøj, S., Simonsen, C. B., Nielsen, G., Maindal, H. T. (2019). Inaktivitet i Danmark, delrapport 1. Kortlægning af eksisterende viden om faktorer, der påvirker inaktivitet. Retrieved from <https://www.idan.dk/udgivelser/inaktivitet-i-danmark-delrapport-1-kortlaegning-af-eksisterende-viden-om-faktorer-der-paavirker-inaktivitet/>
- Skille, E., Østerås, J.: What does sport mean to you? Fun and other preferences for adolescents' sport participation. *Critical Public Health*, 21(3), 359-372 (2011)
- Smith, B., Sparkes, A. C. (2016). *Routledge handbook of qualitative research in sport and exercise*: Taylor & Francis.
- Sundhedsstyrelsen. (2018a). Forebyggelsespakke Fysisk Aktivitet. Retrieved from https://www.dif.dk/media/hu3aevvs/hvorfor-v%C3%A6lger-unge-piger-sporten-fra_web_enkelt-side.pdf
- Sundhedsstyrelsen. (2018b). *Fysisk aktivitet: håndbog om forebyggelse og behandling*. Kbh: Sundhedsstyrelsen.
- Sundhedsstyrelsen. (2019). *Børn og unges sundhed og trivsel. Anbefalinger til kommunen*. Retrieved from <https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2019/Boern-og-unges-sundhed-og-trivsel.ashx?la=da&hash=DB0B87FB0945D29F41ACCB2685CE2AF-AF20210BB>
- Teixeira, P. J., Carraça, E. V., Markland, D., Silva, M. N., Ryan, R. M.: Exercise, physical activity, and self-determination theory: a systematic review. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 9, 78 (2012) doi:10.1186/1479-5868-9-78
- Visek, A. J., Achrati, S. M., Mannix, H. M., McDonnell, K., Harris, B. S., DiPietro, L.: The fun integration theory: toward sustaining children and adolescents sport participation. *Journal of Physical Activity and Health*, 12(3), 424-433 (2015)
- West, E. (2018). 100 Q-and-A: What's wrong with fun? Retrieved from https://www.adm-kids.com/news_article/show/908348