

BACHELOROPPGAVE

Idrettsskole for ungdom – en inngang til utvikling av ungdommers interesse for fysisk aktivitet?

En kvalitativ studie

av

310 – Maja Nordness Blom
320 – Ida Kirstine Tandberg
322 – Dina Kristine Mølmen

**- A contribution of developing the interest for
Physical activities in youth life?**

Idrett og Kroppsøving

ID3-323

Desember 2015



Avtale om elektronisk publisering i Høgskulen i Sogn og Fjordane sitt institusjonelle arkiv (Brage)

Jeg gir med dette Høgskulen i Sogn og Fjordane tillatelse til å publisere oppgaven (Skriv inn tittel) i Brage hvis karakteren A eller B er oppnådd.

Jeg garanterer at jeg er opphavsperson til oppgaven, sammen med eventuelle medforfattere. Opphavsrettslig beskyttet materiale er brukt med skriftlig tillatelse.

Jeg garanterer at oppgaven ikke inneholder materiale som kan stride mot gjeldende norsk rett.

Ved gruppeinnlevering må alle i gruppa samtykke i avtalen.

Fyll inn kandidatnummer og navn og sett kryss:

310- Maja Nordness Blom

JA NEI

320- Ida Kirstine Tandberg

JA NEI

322- Dina Kristine Mølmen

JA NEI

Forord

Denne studien er skrevet høsten 2015 med utgangspunkt i bachelorstudiet «Idrett og Kroppsøving» ved Høgskulen i Sogn og Fjordane.

Bachelorarbeidet har vært en lærerik prosess, som har bydd på mange spennende utfordringer. Gjennom studiet har vi fått verdifulle erfaringer angående innsamling og analyse av data. I tillegg har vi tilegnet oss mye ny kunnskap om et fagområde vi på forhånd visste lite om. Det vil være vemodig å ikke lenger skulle starte og avslutte dagen i et grupperom eller på biblioteket dypt fokusert i vår problemstilling. På veien fra en idé om et problemområde til det ferdige produktet vi nå står med, har vi fått hjelp av mange. Listen over folk som bør takkes er lang, og vi setter bare i gang.

Først og fremst vil vi takke NIF for at aktivitetsprogrammet er etablert, noe som ga oss et givende og spennende utgangspunkt for et semester som ellers kunne se ut til å bli tungt. Videre vil vi takke våre fire informanter som tok seg tid til å møte oss i en ellers travel hverdag. Innsatsen dere legger ned i deres daglige virke er imponerende, og vi håper vi kan bidra til å sette lys på deres viktige rolle i mange ungdommers hverdag.

Gjennom denne prosessen har veilederen vår, Åge Lauritzen, motivert oss og kommet med gode konstruktive tilbakemeldinger. Vi vil derfor rette en stor takk til hans innsats, spesielt med å holde oss innenfor visse rammer med tanke på lengden på oppgaven. Vi innså etter hvert, vi også, at en 100 sider lang bacheloroppgave kunne bli i meste laget.

Vi ønsker også å rette en stor takk til kjæresten vår, Vebjørn, som har hjulpet når vi har trengt det som mest med trøst og nødvendig støtte. Foreldre, søsken og venner hjemmefra skal ha sin takk for korrekturlesing, verdifulle innspill og for å stå som bautasteiner i vår tidvise fortvilelse dette semesteret. Alle de hjelpsomme ansatte på Høgskulen må også takkes: bibliotekarene som har stolt nok på oss til å gjentatte ganger la oss låne bøker selv om vi gang etter gang har levert tilbake bøker som har blitt druknet av en vannflaske, sølepytt eller tårer, og kantinepersonellet for at vi alltid har fått i oss dagens viktigste måltider i en hektisk periode.

Til slutt ønsker vi å takke hverandre for et særdeles godt samarbeid. Denne høsten har vi virkelig lært hverandre å kjenne på godt og vondt, selvfølgelig mest på godt. Studien har gitt erfaringer vi ikke ville vært foruten, og det vil være trist å ikke skulle tilbringe alle døgnets våkne timer med dere lenger. Selv om det har vært ekstremt koselig jenter, vi besøker hverandre ikke i jula – snakkes over jul!

Sammendrag

Formålet med denne studien har vært å belyse fenomenet Idrettsskole for ungdom, et allsidig aktivitetstilbud for ungdom i aldersgruppen 13-19 år. Da man ser et behov for breddeidrettstilbud i en ellers prestasjonspreget idrettshverdag, vil konseptet svare godt til NIFs visjon om «*Idretts glede for alle*» (NIF, 2015a). Dessuten har det vært et ønske å få idrettsskoletilbudet på dagsorden slik at flere ungdommer kan få glede av tilbudet. For å få en dypere innsikt i fenomenet, har vi valgt å gjennomføre fire kvalitative forskningsintervjuer. Et med en representant fra NIF, samt tre med trenere for idrettsskoler i ulike idrettslag.

Utgangspunktet var å innhente kunnskap om sentrale aspekter ved ungdommers deltakelse i organisert idrett, basert på informantenes erfaringer, samt eksisterende kunnskap på forskningsfeltet. I den sammenhengen har vi sett på ungdommers interesser og motivasjon for å drive lavterskelaktivitet i praksisfellesskap med andre, hvor inkludering og tilhørighet står sentralt. Frafallets konsekvenser i et samfunns- og helseperspektiv, vil også være vesentlig for oppgaven.

Sentrale funn er at Idrettsskole for ungdom svarer til behovet NIF ser for et tilbud som fremmer mestring og allsidighet. Vi har sett at de som har implementert idrettsskolen i sine idrettslag har kvalitet og god oppslutning blant ungdom. Egenarten ved konseptet er et mestringsorientert lavterskeltilbud, en kvalitet som er med på å inkludere ungdommer med ulike forutsetninger i et aktivt praksisfellesskap. Vi har sett utfordringer med oppstart og opprettholdelse av tilbudet i andre idrettslag. Det ser ut til at konseptet er avhengig av ildsjeler i oppstart, og at særforbundene bør komme tydeligere frem i en videre implementeringsprosess.

Nøkkelord: Idrettsskole for ungdom, Ungdomsløftet, frafall, fysisk aktivitet, allsidighet, inkludering, fellesskap, motivasjon, læringsmiljø

Innholdsfortegnelse

1.0 Innledning	1
1.1 Bakgrunn for problemstilling	1
2.0 Teori	3
2.1 NIF - Idrett for alle	3
2.1.1 NIFs retningslinjer for ungdomsidrett	3
2.1.2 Ungdomsløftet	4
2.2 Fysisk aktivitet og helse	4
2.2.1 Dagens situasjon	4
2.2.2 Frafall og motiver i organisert idrett	6
2.3 Sosialisering og inkludering i idretten	6
2.3.1 Læring i praksisfellesskap	7
2.3.2 Inkludering i idrettsaktiviteter	8
2.4 Motivasjon og psykososialt læringsmiljø	9
2.4.1 Motivasjon	9
2.4.2 Mestring og Self-efficacy	9
2.4.3 Medbestemmelse	10
2.4.4 Læringsmiljø	11
3.0 Metode	12
3.1 Valg av metode	12
3.1.1 Kvalitativt intervju	12
3.2 Fremgangsmåte	13
3.2.1 Utvalg	13
3.2.2 Intervjuguide	14
3.2.3 Gjennomføring	15
3.2.4 Bearbeiding av data/ Transkripsjon	15

3.2.5	Analyse og tolkning av data.....	16
3.3	Fordeler og ulemper	16
3.3.1	Reliabilitet.....	17
3.3.2	Validitet	17
3.4	Etiske vurderinger	18
4.0	Resultat og drøfting	19
4.1	NIF - Idrett for alle	19
4.1.1	Ungdomsløftet.....	19
4.2	Fysisk aktivitet og helse.....	21
4.2.1	Dagens situasjon.....	21
4.2.2	Frafall og motiver i organisert idrett	21
4.3	Sosialisering og inkludering i idretten.....	23
4.3.1	Læring i praksisfellesskap	23
4.3.2	Inkludering i idrettsaktiviteter.....	25
4.4	Motivasjon og psykososialt læringsmiljø.....	26
4.4.1	Motivasjon.....	26
4.4.2	Mestring og Self-efficacy	27
4.4.3	Medbestemmelse.....	29
4.4.4	Læringsmiljø	30
4.5	Andre funn	31
4.6	Veien videre	32
4.6.1	Videre arbeid med Idrettsskole for ungdom	32
4.6.2	Videre forskning på feltet.....	33
5.0	Avslutning.....	34
6.0	Litteraturliste	36
7.0	Vedlegg.....	39

7.1.	Intervjuguide for representant fra NIF (Vedlegg 1).....	39
7.2	Intervjuguide for trenere på idrettsskolen (Vedlegg 2).....	42
7.3	Informasjonsskriv til representant fra NIF (Vedlegg 3)	45
7.4	Informasjonsskriv til trenerne på idrettsskolen (Vedlegg 4)	46
7.5	Kvittering fra NSD (Vedlegg 5).....	47

1.0 Innledning

Barneidretten er en utviklingsarena hvor alle barn skal tilbys et variert aktivitetstilbud tilpasset deres fysiske utvikling innenfor trygge og stimulerende miljøer. Mestring, lek, trygghet og trivsel er faktorer som preger nettopp barneidretten. Et mål i norsk idrett er å *«ta vare på alle sine medlemmer og legge til rette for idrett og fysisk utfoldelse for alle gjennom hele livet»* (NIF, 2015a). Likevel ser man at det i overgangen fra barneidrett til ungdomsidrett forsvinner mange medlemmer, i takt med at kravene til deltakerne endres. Flere frafallsstudier påpeker økt fokus på konkurranse og prestasjon, spesialisering og talentidentifikasjon som årsaker for at mange ungdommer slutter i den organiserte idretten (Jakobsen, 2003; Seippel, 2005; Tjønndal, 2015).

Tendensen i samfunnet virker å være tydelig, både mot et behov for og et ønske om aktivitetstilbud rettet mot det store mangfoldet. Gjennom sitt formål og sin virksomhetsidé uttrykker NIF at de ønsker å *«være en pådriver for idrett og fysisk aktivitet i samfunnet»* (NIF, 2015a).

Doktorgradsstipendiat ved Universitetet i Nordland, Anne Tjønndal, forsker på frafall blant ungdom i den organiserte idretten. Temaet er dagsaktuelt, frafallstallene økende og hun uttaler at *«En aktiv befolkning er en sunnere og friskere befolkning, og i den grad organisert idrett bidrar til folkehelse gjennom aktivitetstilbud, er frafall et problem»* (2015). For å møte samfunnstendensen ønsker norsk idrett å *«legge stor vekt på å ivareta og utvikle ungdom som ønsker å trene uten store konkurransemessige prestasjonsmål»* (NIF, 2015a). I den forbindelse har de lansert aktivitetsprogrammet Idrettsskole for ungdom, som er utgangspunktet for vår studie. NIF sier selv dette om aktivitetsprogrammet;

«Mange ungdommer kan tenke seg å fortsette lenger med aktivitet i idrettslaget, dersom tilbudet er variert, ungdom selv definerer hvilke aktiviteter eller idretter de ønsker å drive med, hvor ofte og i hvilken form. Løsningen på dette er samlet i et konsept som heter idrettsskoler» (NIF, 2015b).

1.1 Bakgrunn for problemstilling

Bakgrunnen for denne studien var vårt ønske om å øke forståelsen for konseptet Idrettsskole for ungdom, da frafallsproblematikken i ungdomsårene er genuint interessefelt. Vi ville utforske hvordan ungdommers interesse for fysisk aktivitet kunne utvikles gjennom deltakelse i et lavterskeltilbud som Idrettsskole for ungdom. Da vi først fikk høre om konseptet, vekket det interessen vår. Vi har opplevd at ungdom kan ønske seg et tilbud hvor konkurranser ikke står i sentrum. Et sosialt og aktivt tilbud med fokus på allsidighet og mestring, var noe vi selv savnet i ungdomsårene. Valget står ofte mellom idrettssatsing eller å initiere egen aktivitet på andre arenaer, og vi skulle ønske det fantes et

mellomtilbud. Vi opplevde både økt treningsmengde, økt konkurransefokus, samt spesialisering som fremtredende faktorer da barneidretten ikke lenger var et faktum.

I og med at dette konseptet er utforsket i liten grad tidligere, vil det være spennende å få en dypere innsikt og kunnskap på feltet. Gjennom dybdeintervju med NIF og trenere av idrettsskolen, ønsket vi å høre deres synspunkter og opplevelser angående konseptet.

Hovedproblemstilling

Hvordan kan ungdommers interesse for fysisk aktivitet utvikles gjennom å delta i Idrettsskole for ungdom?

Underproblemstillinger

- Hvordan opplever NIF at konseptet har utviklet seg fra lanseringen og frem til i dag?
- Hvordan opplever trenerne i ulike idrettslag at oppslutningen, motivasjonen og interessen for tilbudet er?
- Hvordan kan Idrettsskole for ungdom inkludere ungdom med ulike forutsetninger, i lys av et samfunns- og helseperspektiv?

Vi håper denne studien vil sette programmet på dagsorden og bidra med etablering av tilbudet i flere idrettslag. Videre i oppgaven vil det bli presentert teori som er relevant for å belyse problemstillingen. Teorien vil bli drøftet i tråd med informantenes erfaringer og uttalelser. Det vil også bli redegjort for metodiske valg og prioriteringer knyttet til gjennomføringen.

2.0 Teori

Vi har delt teorikapittelet inn i fire hoveddeler knyttet til temaer relevante for vår problemstilling. Først vil vi presentere NIF med deres ungdomsarbeid som en bakgrunn for konseptet Idrettsskole for ungdom. Videre vil vi se på dagens situasjon blant unge med tanke på aktivitetsnivå og frafall, samt motiver for å drive idrett. Den tredje delen er sosialisering og inkludering, og vi vil avslutte med motivasjon, mestring, medbestemmelse og læringsmiljø.

2.1 NIF - Idrett for alle

NIF, Norges Idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité, er paraplyorganisasjonen for organisert idrett i Norge (Enjolras m. fl., 2012). NIFs visjon er «*Idretts glede for alle*», og formålet er at «*NIF skal arbeide for at alle mennesker gis mulighet til å utøve idrett ut fra sine ønsker og behov, og uten å bli utsatt for usaklig og uforholdsmessig forskjellsbehandling*» (NIF, 2015c). Idrettspolitisk dokument inneholder overordnede mål og satsingsområder for norsk idrett (Enjolras m. fl., 2012). Aktivitetsverdiene glede, fellesskap, helse og ærlighet, forankret i idrettens verdigrunnlag ligger til grunn. Dette innebærer at idretten skal være en arena for lek, spenning, utfordringer og opplevelser med mestringsglede og samhold i fokus. Helse skal være en positiv konsekvens av idrettsdeltakelse, og ærlighetsprinsippet inneholder at vedtatte regler følges, samt at en opptreter redelig og verdig i alle situasjoner (NIF, 2015a). Mål og satsingsområder rettes mot og tilpasses fire målgrupper: barn, ungdom, unge voksne og voksne (NIF, 2015a). Vårt fokus vil være på ungdomsidrett og aldersgruppen 13-19 år, målgruppen NIF retter Ungdomsløftet og Idrettsskole for ungdom mot.

2.1.1 NIFs retningslinjer for ungdomsidrett

NIF har utviklet en visjon for sitt arbeid med ungdomsidrett, hvor de ønsker å legge til rette for «*et variert og inkluderende idrettstilbud, der ungdom møter venner, har det gøy og blir så gode som de selv vil*» (NIF, 2015d). Som et verktøy til trenere, ledere, foreldre og ulike organisasjonsledd, har NIF utformet ungdommens retningslinjer. De skal fungere som et politisk virkemiddel for å sikre ungdommers rettigheter både som individ og aktive idrettsutøvere. Retningslinjene deles i tre fokusområder: aktivitet, utdanning og idrettslag.

Aktivitetsdimensjonen innebærer at ungdom får ta del i planlegging og gjennomføring av egen idrettsaktivitet, samt konkurransedeltakelse, sammen med trenerne. Ungdom i idrettslag bør ha et sosialt tilbud hvor det legges til rette for at de skal trives og utvikle vennskap (NIF, 2015d).

Utdanningstilbudene i norsk idrett skal være allsidige og gjenspeile ungdommenes behov, samt fokusere på hvordan rollen som ungdomsidrettstrener kan skape gode miljøer på trening og i idrettslaget (ibid). Ungdom bør aktivt rekrutteres til lederverv i sitt idrettslag, hvor de inkluderes i

beslutningsprosesser angående egen idrett på aktivitets- og organisasjonsplan. Inkludering av ungdom i styreverv og undergrupper er vesentlig for at deres stemme skal høres i diskusjoner om hvilken profil de ønsker i klubben (NIF, 2015d).

2.1.2 Ungdomsløftet

NIF lanserte i 2012 Ungdomsløftet, norsk idretts tiårige satsing frem mot 2022, med fokus på å rekruttere og beholde flere ungdom i norsk idrett. Målet med satsingen er at ungdom skal være med lengst mulig som aktive utøvere, men også med trener- og lederansvar i idrettslaget. Norsk idrett har definert tre jevnbyrdige søyler som skal nå ulike målgrupper innenfor ungdomsfeltet: fremtidens utøvere, ungt lederskap, og idrett for alle (NIF, 2015e).

Søylen, fremtidens utøvere, skal gi aktiv idrettsungdom som ønsker å bli god innen sin idrett, mulighet til det (NIF, 2015e). Ungt lederskap vedrører ungdommens mulighet til å delta i beslutningsprosesser, både i idrettslagene og på krets- og forbundsnivå. Idrettslagene trenger støtte til å lære hvordan man identifiserer, utdanner, motiverer og følger opp unge trenere og ledere for å skape en god læringsarena for ungt lederskap. Et varierende og inkluderende aktivitetstilbud styrker retningslinjen om idrett for alle (ibid).

Idrettsskole for ungdom

Ungdom skal få muligheten til å finne den aktiviteten de ønsker å drive med, i det omfanget de ønsker seg, i sitt lokale miljø. Miljøet i treningsgruppen skal være trygt og godt sosialt, uten krav til prestasjon eller resultater (NIF, 2015e). Som et svar til søylen «Idrett for alle» lanserte NIF aktivitetstilbudet Idrettsskole for ungdom. Idrettsskole for ungdom er et variert aktivitetstilbud, der ungdom selv skal være med på å definere hvilke aktiviteter/idretter de ønsker å bedrive, hvor ofte og i hvilken form (NIF, 2015b).

2.2 Fysisk aktivitet og helse

«Fysisk aktivitet kan defineres som enhver kroppslig bevegelse initiert av skjelettmuskulatur som resulterer i en økning i energiforbruket utover hvilenivå» (Nerhus m. fl., 2011: 150). For barn og unge vil det være nødvendig med regelmessig fysisk aktivitet for å ivareta god helse og en normal vekst og utvikling. Det er veldokumentert at fysisk aktivitet kan ha en rekke positive effekter for både psykisk helse, konsentrasjon og læring. Med aktivitet som stimulerer til glede og en indre drivkraft, vil man kunne legge en basis for bevegelsesglede i det lange livsløp (Helsedirektoratet, 2014).

2.2.1 Dagens situasjon

Ifølge stortingsmelding 26 «Den norske idrettsmodellen» (2011/2012) trener nordmenn i dag oftere, hardere og mer enn tidligere. Tre fjerdedeler av befolkningen sier de trener eller driver fysisk

aktivitet én eller flere ganger i uka. Likevel kan det være utfordrende å kartlegge aktivitetsvaner, og personer har en tendens til å overestimere eget aktivitetsnivå. «Vi bruker en større del av dagen i ro enn hva vi tror» (Helsedirektoratet, 2014). Kun en fjerdedel av befolkningen er tilstrekkelig aktiv i forhold til anbefalingene fra Helsedirektoratet (Breivik & Rafoss, 2012). Befolkningens fysiske form blir dårligere i takt med at gjennomsnittsvekten øker. Et viktig forebyggingsmål bør være å øke den samlede aktiviteten, ved at moderat aktive blir mer aktive og inaktive initierer aktivitet (Breivik & Rafoss, 2012). I et folkehelseperspektiv vil det være gunstig å nå ut til de som trenger det mest, ettersom helsegevinstene vil være større i denne gruppen (Øverby m. fl., 2011). Tilrettelegging for lavterskeltilbud vil være hensiktsmessig for å nå dette målet (Breivik & Rafoss, 2012).

De nye anbefalingene fra Helsedirektoratet (2014) anbefaler at ungdom bør være fysisk aktive minst 60 minutter daglig, med en variert og allsidig aktivitet av moderat eller høy intensitet. Aktivitet utover dette minimumskravet vil gi friskere og mer robuste ungdom. I dagens teknologiske samfunn blir det tilrettelagt for en stillesittende hverdag, men anbefalingene sier at tiden i ro bør begrenses og brytes opp med aktive pauser (ibid).

Yngre er mer aktive enn eldre, samtidig som det er klare forskjeller i aktivitetsnivå knyttet til sosial klasse (Kulturdepartementet, 2011/2012). Aktivitetsnivået blant barn og unge er dalende, og en kartleggingsrapport om fysisk aktivitet viser at 9- og 15-åringer er mer stillesittende enn før (Kolle m. fl., 2012). Samme rapport viser at eldre barn sitter mer i ro enn yngre, hvor 15-åringene sitter stille 70 prosent av dagen. Likevel ser man at 60 prosent av norske 15-åringer er fysisk aktive tre ganger i uka eller mer, mens det tilsvarende tallet for 19-åringer er 38 prosent (Breivik, 2012).

Sosioøkonomisk status viser sammenheng med helseforskjeller i befolkningen (Øverby m. fl., 2011). I ungkan 2-rapporten (Kolle m. fl., 2012) fant man en signifikant forskjell i aktivitetsnivå mellom ungdom med vestlig bakgrunn kontra ikke-vestlige innvandrere, hvorav ikke-vestlige er mindre aktive enn deltakere med vestlig bakgrunn. Dette ble gjenspeilet i hvordan anbefalingene ble tilfredsstillt (ibid).

Idrettsregistreringen gir en oversikt over medlemskap i den organiserte idretten. Aktivitetstallene viser at frafallet vil være på over 50 prosent fra 9-19 år (Jakobsen, 2001). NTNU-rapporten «Ungdomsidrett i endring» (Ingebrigtsen, 2012) sammenlikner data fra Idrettsregistreringen i 2006 og 2011. Færre ungdommer i aldersgruppen 13–19 år har medlemskap i 2011 sammenliknet med 2006. I den samme perioden ser en at kommersielle treningstilbud har økt sin rekruttering. Selv om ungdommen i større grad enn tidligere inntar treningssentre, foregår fortsatt mye av treningen innenfor rammene av organisert idrett. 85 prosent av barn og unge har medlemskap eller har tidligere vært medlemmer i et idrettslag. Likevel ser man at aktivitetstallene går i negativ retning. De

aktive trener mer enn tidligere, mens den daglige hverdagsaktiviteten for folk flest er betraktelig redusert de siste 20 årene (Kulturdepartementet, 2011/2012).

2.2.2 Frafall og motiver i organisert idrett

«Å falle fra indikerer død, eller en frafallen er en som har forlatt eller sveket sin tro» (Seippel, 2005: 9). Når en slutter i et idrettslag, innebærer det sjelden svik eller død og det kan diskuteres hva som eventuelt er problemet med å forlate den organiserte idretten. Seippel (2005) knytter fire visjoner til deltakelse i organisert idrett: fysisk aktivitet, glede og trivsel, sosial deltakelse, samt læring. Frafall kan kun ses som et problem om visjonene oppfylles i mindre grad enn de ellers ville gjort. Det finnes andre arenaer hvor disse visjonene kan oppfylles, for eksempel på kommersielle treningsentre og i egenorganisert aktivitet med fleksibel treningstid. Å være medlem i et idrettslag betyr heller ikke at visjonene er virkeliggjort. Om frafall fra organisert idrett skal ses på som et problem, innebærer det at man først er aktiv, glad og sosial i idretten og deretter passiv, trist og asosial utenfor idretten (Seippel, 2005).

I idrettsaktivitet vil man finne motiver for å begynne med idrett, samt motiver som utvikler seg gjennom aktiviteten. «Motiver (årsak for handling) er relativt stabile karakteristikk som påvirker en person til å begynne med en spesiell aktivitet» (Jakobsen, 2003: 15). I Jakobsens (2003) undersøkelse gjennomført på ungdoms- og videregående skoler i Bodø, finner man Seippels (2005) visjoner igjen som motiv for deltakelse i organisert idrett. Hovedmotivet er å ha det gøy. Videre kommer motiv som å lære og utvikle ferdigheter og å holde seg i form (ibid). Flere undersøkelser (Breivik & Rafoss, 2012) viser at ungdom motiveres av utfordringer, spenning og konkurranse, men disse motivene spiller en marginal rolle senere i livet. Helse og livskvalitet er derimot motiver som viser seg stabile i alle aldersgrupper (ibid).

Årsaker for å slutte i idretten kan grupperes i eksterne og interne forhold. Eksterne forhold er forhold som går utenfor selve idretten, der blant annet utdanning, flytting, jobb og familie er viktige faktorer. Interne forhold innebærer faktorer ved selve aktiviteten. Toneangivende årsaker er at det ikke er gøy lenger, eller at tilbudene ikke lenger er tilfredsstillende (Seippel, 2005). Graden av konkurransefokus, dårlige trenere/ledere og topping av lag, kombinert med at venner slutter, kan være utslagsgivende.

2.3 Sosialisering og inkludering i idretten

Å delta i organisert idrett har mange positive sider i tillegg til de helsemessige gevinstene. Blant annet blir man inkludert i et aktivt miljø. Gjennom sosialiseringprosesser kan man lære mye om samhandling og kommunikasjon med andre. Å være del av et sosialt miljø vil også være gunstig for trivselen, samt å underbygge ungdommers interesse for å fortsette med organisert aktivitet.

2.3.1 Læring i praksisfellesskap

Ungdom som møtes i organisert idrett, vil sammen møte utfordringer, og kunne lære av og med hverandre. Ronglan (2008: 78) beskriver læring som «*en dimensjon ved vår væren i verden*». Han sier videre at «*god læring innebærer godt og nært samspill med virkeligheten, omgivelsene og samfunnet*» (ibid: 79). Ut ifra et holistisk læringssyn (Vingdal, 2014), lærer ungdommene med hele seg, en fullstendig læringsprosess. Fem sentrale funksjonsområder påvirker hverandre i et samspill: fysiske, motoriske, emosjonelle, kognitive og sosiale evner (ibid).

Lave og Wenger (1991) tar utgangspunkt i at all læring er situert. Det betyr at læring skjer i sammenheng med omgivelsene og i samspill med andre mennesker, altså i en sosial og kulturell kontekst. Med utgangspunkt i et sosiokulturelt læringsperspektiv, snakker man om kunnskap som konstrueres gjennom praktiske aktiviteter der flere samhandler (Vingdal, 2014; Ronglan, 2008). Praksisfellesskap er et uttrykk forfatterne bruker for å beskrive de samarbeidsgruppene hvor læringen er situert (ibid). Et eksempel på et praksisfellesskap kan inkludere deltakerne i en Idrettsskole for ungdom. En opplevelse kan ofte forsterkes i fellesskap med andre, og Vygotskij understreker at «*mye av det man lærer, lærer man av andre*» (sitert i Vingdal, 2014: 44).

Læring kan skje som intensjon eller som konsekvens i samspill og samvær med andre. Å lære som konsekvens kan knyttes til begrepet sosialisering, et resultat av samfunnsmessig utvikling som skjer til enhver tid (Ronglan, 2008). Begrepet sosialisering innbefatter de læreprosessene individer internaliserer ved å delta i det sosiale liv, for eksempel ved deltakelse i organisert idrett. Implisitt vil man ta til seg samfunnets normer og verdier, adferdsmønstre, samt de regler og roller som hjelper oss å mestre den sosiale virkeligheten (Skirbekk, 2015; Ronglan, 2008). Dette skiller seg fra begrepet læring, da læring alltid vil kreve en egeninnsats fra en selv (ibid). «*Læring er en aktiv og konstruktiv prosess som forutsetter at vi bearbeider inntrykk og selv skaper mening og forståelse*» (Ronglan, 2008: 80).

I et praksisfellesskap er kommunikasjon med andre vesentlig for deltakernes læring og utvikling, samt at det vil være avgjørende for at læring og tenkning skjer (Vingdal, 2014). En forutsetning for god kommunikasjon er at man henvender seg til hverandre og viser oppmerksomhet til andres bidrag (Ronglan, 2008). Evnen til empati og å kunne innta andres perspektiv, vil være positivt for samspillet i økta (ibid). «*Empati er å forstå hvordan det er å gå i andres sko, samtidig som du vet at de ikke er dine*» (Szalita, 1976, sitert i Gjerde, 2003: 71). Dette er en evne man kan utvikle gjennom læring og kommunikasjon i sosiale miljøer med andre. Å utvikle slike evner, vil være en viktig del av sosialiseringprosessen.

Den sosiale dimensjonen er sentral for barn og unge som deltar i idrettsaktivitet. Samhandling både på og utenfor idrettsarenaen, vil være en bestemmende faktor for trivselen (Ronglan, 2008). I organisert idrett vil *aktiviteten* først og fremst være utgangspunktet for det sosiale fellesskapet, selv om motivasjonen for å delta også kan handle om at kameratene er med. Gruppesammensetningen er unik i hver enkel gruppe, men den består som regel av deltakere som kjenner hverandre i større eller mindre grad fra før. Et slikt mangfold kan åpne for å lære av hverandre, samt å utvikle sosial kompetanse og god holdning overfor de andre i gruppen. En grunntanke for denne holdningen er at man skal gjøre idrettsarenaen til en positiv plass å være for alle. Det handler blant annet om å kunne inkludere andre, ta imot nye medlemmer på en ordentlig måte og behandle alle som likeverdige medmennesker i fellesskapet. Å vise en sosial fleksibilitet, samt å tolerere mangfoldet og ulikheten innad i gruppen, vil forsterke denne holdningen og fellesskapet (Ronglan, 2008). Ungdommenes fellesskapstilknytning er fundamentalt for hvordan selve idrettsaktiviteten blir oppfattet som meningsfull (Enjolras m. fl., 2012).

2.3.2 Inkludering i idrettsaktiviteter

Å føle en relasjon til andre i aktivetsmiljøet og å tilhøre en gruppe er et viktig behov for barn og unge. Tilhørighet til én eller flere grupper, er bestemmende for individets helse og livskvalitet, i tillegg til at det kan bidra til den enkeltes identitetsutvikling. Opplevelsen av tilhørighet vil ofte kunne øke interessen av aktiviteten (Abrahamsen & Gitsø, 2014).

Ungdomsidretten ønsker å legge til rette for et inkluderende idrettstilbud med idrettslagene som åpne og sosiale møteplasser (NIF, 2015a; d). Et mål i Idrettspolitisk dokument er å gjenspeile mangfoldet i det norske samfunn gjennom aktivitetstilbudet i norsk idrett. Arbeidet med inkludering blir blant annet rettet mot å øke antall medlemmer med ulik etnisk bakgrunn, samt å inkludere utviklingshemmede og mennesker med nedsatt funksjonsevne (NIF, 2015a). Likeverd er en av idrettsforbundets organisasjonsverdier, og handler om at alle faktiske og potensielle medlemmer er like mye verdt, og at man i den sammenheng skal støtte opp om gode idrettstilbud tilrettelagt alle behov. Et høyt ønske er at alle skal føle seg velkommen og verdsatt, slik at samhold og ekte glede kan prege idrettshverdagen (ibid).

Et praksisfellesskap kan styrkes av komplementaritet og ulikheter innad i gruppen. Samhandling med varierte personlige kompetanser kan i en sammenheng gi dynamikk og kraft (Ronglan, 2008). En stor individuell variasjon og en åpenhet rundt mangfold av deltakertyper, vil kunne fremme en åpen og inkluderende idrettsarena. Samtidig vil det være en viktig bidragsyter for personlig vekst og ungdommenes mulighet til utfoldelse innenfor fellesskapets rammer (ibid). Respekt for hverandre og toleranse for ulikheter er verdier som bør prege utformingen av aktivitetene, og som kan være

avgjørende for gruppekohesjonen. «Utvikling av gruppesamhold forutsetter at individene er villige til å inkludere andre og hengi seg til et fellesskap» (Ronglan, 2008: 71). Ved å være en del av et sosialt fellesskap, kan man forhåpentligvis utvikle egne evner for sosial fleksibilitet og toleranse.

2.4 Motivasjon og psykososialt læringsmiljø

Her vil vi beskrive hvordan ungdommenes motivasjon kan påvirke deltakelsen i organisert idrett. Læringsmiljø, mestring, subjektiv mestringsopplevelse og medbestemmelse er blant bestemmende faktorer for motivasjonen.

2.4.1 Motivasjon

En utøvers motivasjon er en grunnleggende faktor for å ville fortsette med idretten sin videre. En motivasjonsprosess gir styrke og retning, samt at den leder til igangsettelse og opprettholdelse av målrettede aktiviteter (Skaalvik & Skaalvik, 2013; Abrahamsen & Gitsø, 2014). Deltakernes drivkraft i en treningsøkt kan være forskjellig til ulike situasjoner med tanke på at motivasjonens intensitets- og retningskomponent kan variere. Intensiteten uttrykker hvor mye man ønsker å jobbe for å nå et resultat, mens retningsdimensjonen handler om deltakernes målsettinger og valgene de tar i ulike situasjoner (ibid).

Motivasjonen til ungdommene kan bestemmes av indre og ytre faktorer. Indre motivasjon gir en indre drivkraft til våre handlinger (Abrahamsen & Gitsø, 2014). Aktiviteten oppfattes som lystbetont (Skaalvik & Skaalvik, 2013), altså at den har en egenverdi. En karakteristikk til den indre motivasjonen er at man selv kontrollerer adferden, mens den ytre motivasjonen baserer seg på forhold utenfor selve aktiviteten. Ytre motivasjon kan utarte seg kontrollert eller autonomt. En kontrollert ytre motivasjon er forårsaket følelsen av å være tvunget til å for eksempel delta i organisert idrett. Har man selv tatt initiativet til å drive idrett, vil det derimot vise seg som en autonom ytre motivasjon. Deltakelsen blir sett på som viktig av nytteverdige årsaker, som for eksempel å holde seg i form og leve sunt (ibid).

Sentralt ved indre motivasjon er at den fortsatt er gjeldende etter at man har nådd sine mål. Man vil altså ha en vedvarende følelse av kompetanse, i motsetning til en ytre motivert adferd som ikke vil tilfredsstilles på samme måte etter å ha nådd målet og fått belønning (Jakobsen, 2003). Ettersom motivasjonen ikke forsvinner etter måloppnåelse hos indre motiverte ungdommer, blir det sett på som en *positiv* måte å bli motivert på (Jakobsen, 2003; Abrahamsen & Gitsø, 2014).

2.4.2 Mestring og Self-efficacy

I en aktivitetsgruppe med stort aldersspenn og med ulik idrettsbakgrunn, vil ytterpunktene på nivået være svært variabelt. Et dilemma kan ofte være å tilpasse nivået til hver enkelt slik at de får

utfordring på sitt nivå og kan jobbe i flytsonen. Fra Csikszentmihalyi (1975) sin teori er flyt et sentralt begrep. Flyt er «*en autotelisk opplevelse med egenverdi*» (Jakobsen, 2012: 11), en tilstand som styrker den indre motivasjonen. Er man i flytsonen, vil det være en sammenheng mellom egne ferdigheter og de utfordringene man møter i omgivelsene (ibid). Følelsen av å beherske en utfordring eller få til noe nytt, vil kunne øke gleden og motivasjonen til å fortsette med aktiviteten. Man kan derfor snakke om en vekselvirkning mellom motivasjon og mestring (Brattenborg & Engebretsen, 2013).

En ungdoms subjektive mestringsevne kan til en viss grad påvirke motivasjonen til å yte innsats i aktivitetene. Psykologen Albert Bandura presenterte begrepet «*self-efficacy*» som dreier seg om troen på egen mestringsevne (Gjerde, 2003). Han forsket på hvordan troen på mestring av situasjoner og møtet med utfordringer, kunne muliggjøre det man ønsket. Henry Ford uttrykte at «*Du kan tro du kan, og du kan tro du ikke kan. I begge tilfeller har du rett*» (Sisert i Berg & Ribe, 2013: 236). Tankene kan altså påvirke handlingene våre.

Bandura understreker at mestringsforventning, «*efficacy expectations*», er utslagsgivende for valgene man tar, innsatsen man yter, samt utholdenheten man viser når man møter utfordringer eller krevende oppgaver (Skaalvik & Skaalvik, 2013). «*Outcome expectations*» innebærer de forventningene man har for utfallet etter en greidd oppgave. Forventningene til en oppgave og hva man tror vil skje etter at man har klart den, vil være avgjørende for motivasjonen (Lillejord m. fl., 2013).

2.4.3 Medbestemmelse

Retningslinjene for ungdomsidrett innebærer at «*ungdom skal være med å sette sine egne sportslige mål*» (NIF, 2015d). Fra en motivasjonspsykologisk vinkling, vil det være gunstig med en reell medbestemmelse, i form av å ha valgmuligheter og å delta i beslutningsprosesser (Skaalvik & Skaalvik, 2013). Hensikten med dette er å kunne skape indre motivasjon og autonom ytre motivasjon. I autonomistøttende læringsmiljøer, kan empiriske undersøkelser bekrefte at det er heldig for motivasjon, innsats og prestasjoner (ibid).

Deci og Ryan utviklet en selvbestemmelsesteori fokusert på sentrale forhold i utviklingen av den indre motivasjonen (Lillejord m. fl., 2013; Jakobsen, 2012). Sentralt står det at man er indre motivert for å jobbe med en oppgave man har valgt selv og med noe man kan mestre. Teorien tar utgangspunkt i at tre grunnleggende behov må tilfredsstilles for å utvikle selvbestemmelse hos et menneske. Behovet for autonomi i form av å kunne la egne ønsker styre beslutninger, behovet for kompetanse og av å mestre utfordringer, samt behovet for emosjonell tilknytning til andre

mennesker (ibid). God selvledelse kan bidra til stadig utvikling og god læring, både på personlig og faglig plan (Berg & Ribe, 2013).

2.4.4 Læringsmiljø

I hvilken grad deltakere i organisert idrett blir motivert til å være med, kan forklares med deres oppfatning av læringsmiljøet. Faktorer i miljøet kan ha betydning for hvordan de involverer seg og engasjerer seg i økta. Hvordan de opplever miljøet og fortolker ulike situasjoner, vil være vesentlig for deres tanker, følelser og adferd i aktivitetene (Skaalvik & Skaalvik, 2011). «*Et psykologisk læringsklima kan være mer eller mindre funksjonelt med henblikk på de unges trivsel, motivasjon og læring*» (Sigmundsson & Ingebrigtsen, 2015: 47). Læringsatmosfæren reflekterer to ulike retninger ved et mestringsorientert klima og et prestasjonsorientert klima.

Et mestringsorientert klima karakteriseres ved at man tar utgangspunkt i seg selv, ved å gjøre sitt beste og forbedre ferdigheter og kunnskaper. Den enkelte føler gjerne mulighet for innflytelse og medbestemmelse, og man kan derfor bli motivert for å lære (Vingdal, 2014). I et prestasjonsorientert klima vil mellommenneskelig konkurranse, sammenligning og jaget etter å være best prege opplevelsen av ulike situasjoner (Sigmundsson & Ingebrigtsen, 2015).

Faktorer i miljøet kan ha betydning for hvordan man involverer og engasjerer seg i aktivitet. I mestringsorienterte omgivelser vil mestring av oppgaver, god innsats og åpenhet for feil, være karakteristisk. Gjennom en praktisk erfaringslæring med rom for prøving og feiling, vil man enklere kunne skape et tryggere læringsmiljø (Abrahamsen & Gitsø, 2014). Dersom man derimot er redd for å gjøre feil, vil man ofte holde seg i komfortsonen, noe som kan hindre en optimal videreutvikling av ferdigheter. Med en tilrettelagt trygghet, vil de som i utgangspunktet vegrer seg for en aktivitet, bli mer komfortable i omgivelsene, noe som igjen kan øke motivasjonen for aktiviteten (Brattenborg & Engebretsen, 2013).

3.0 Metode

I denne delen skal vi presentere metoden vi har brukt i prosjektet, grunngi hvorfor vi har valgt nettopp denne metoden, samt fordeler og ulemper med metoden. Etske retningslinjer, i tillegg til begreper som hermeneutikk, reliabilitet og validitet er elementer som vil ha betydning for vår fremgangsmåte. Larsen (2007) forteller om metode som et verktøy. Dette redskapet brukes i sammenheng med å tilegne seg kunnskap innen et bestemt område eller få svar på spørsmål. Metode handler altså om hvordan vi «*innhenter, organiserer og tolker informasjon*» (Larsen, 2007: 17).

3.1 Valg av metode

Vi skiller gjerne mellom to ulike tilnærminger som kalles kvalitativ og kvantitativ (Dalland, 2012). Vi bestemte oss tidlig for å benytte oss av en kvalitativ tilnærming, i form av dybdeintervju. Valget av en kvalitativ tilnærming gjorde vi fordi det var den mest hensiktsmessige tilnærmingen til vår problemstilling. Vi var interesserte i å høre om erfaringer og opplevelser knyttet til idrettsskolen, samt dens betydning i idretten. Dette var noe som ikke lot seg tallfeste eller måle, og da ville ikke en kvantitativ tilnærming gitt oss de svarene vi søkte på samme måte (ibid). Siden det finnes lite tidligere forskning og statistikk på området, fant vi det gunstig med en utforskende kvalitativ tilnærming ved dybdeintervju av informanter.

3.1.1 Kvalitativt intervju

I et kvalitativt forskningsintervju skal man sette seg inn i og forstå informantens verden (Kvale & Brinkmann, 2015), samt deres erfaringer og opplevelser. I antologien til Dalen (2011: 15) beskrives det å «*utvikle forståelsen av fenomener som er knyttet til personer og situasjoner i deres sosiale virksomhet*» som et overordnet mål i den kvalitative forskningstilnærmingen. Dette vil i denne sammenheng handle om personer og situasjoner tilknyttet konseptet, Idrettsskole for ungdom.

Forståelsesdimensjonen ved det kvalitative forskningsintervju kan beskrives ved hjelp av tolv aspekter (Dalland, 2012). Intervjuet skal først og fremst ta utgangspunkt i intervjupersonenes livsverden. Det gjelder å sette seg inn i sentrale temaer i informantenes opplevelser i hverdagen i sammenheng med idrettsskolen, samt deres mening om og betydning av fenomenet. Ved å stille utfyllende spørsmål, kan dette hjelpe oss til å få nyanserte og dekkende beskrivelser av deres situasjoner. Aktiv lytting er sentralt for å utvikle en god relasjon mellom intervjuer og intervjuperson, noe som er elementært for utviklingen av intervjuet. I intervjuenseansen kan man benytte seg av en bevisst naivitet, hvor man er åpen for alle svar og viser nysgjerrighet for nye og uventede fenomener. Det handler om at de selvsagte spørsmålene er like viktige som de andre.

En rød tråd gjennom intervjuet hjelper oss å holde fokus på temaet idrettsskolen, som igjen kan hjelpe oss å svare på problemstillingen. Videre handler det om måten intervjuere henvender seg på, deres følsomhet overfor ulike temaer, samt ferdigheter til å forstå og tolke andre mennesker (ibid). Ved å være bevisste på disse aspektene, sikret vi et best mulig utgangspunkt for en gyldig og pålitelig datainnsamling og behandling.

3.2 Fremgangsmåte

I dette avsnittet skal vi gjøre rede for prosedyren for oppgaven med tanke på utvalget av informanter, gjennomføring av metode, samt bearbeiding, analyse og tolkning av datamaterialet.

3.2.1 Utvalg

Målet for denne studien var å finne ut hvordan Idrettsskole for ungdom har fungert siden oppstart. For å få en bedre innsikt på dette feltet, valgte vi å kontakte hjernene bak konseptet. Utvalget ble derfor raskt begrenset til NIF og de idrettslagene som har etablert idrettsskolen som en del av sitt tilbud. Ved å intervju både trenerne og en representant fra NIF, kunne vi se fenomenet idrettsskolen fra ulike perspektiver. I tillegg kunne vi sammenligne NIFs tanker og opplevelser om programmet med hvordan de som var ute på feltet synes konseptet fungerte i praksis. Begrensningen innad i idrettslaget ble redusert til intervju med trenerne i utvalgte idrettslag for å skaffe mest mulig relevant informasjon. De bestemte idrettslagene ble valgt på grunnlag av tilgjengelighet og interesse fra deres side. Samlet sett karakteriserer dette et strategisk utvalg (Dalland, 2012) hvor vi intervjuer personer som kan fortelle noe om fenomenet vi vil vite mer om.

Det er delte meninger om hvor mange informanter som bør intervjues i et forskningsprosjekt. I terminologien til Postholm (2005) refererer hun til to ulike forfattere, Polkinghorne (1989) og Dukes (1984) som foreslår henholdsvis fra 5-25 og fra 3-10 informanter i et kvalitativt intervju. Antallet vil også avhenge av tidsrammen og tilgjengeligheten av informanter i en bacheloroppgave hvor slike faktorer er begrenset. Utvalget ble avgrenset til fire informanter, én representant fra NIF, samt tre trenere for å skaffe best mulig informasjon og innsikt i vårt tema. I det kommende avsnittet vil vi presentere våre informanter.

Informant 1

Informant 1 representerer NIF og er 39 år gammel. Idrettsbakgrunnen til informanten er variert, med fotball som hovedidrett. Engasjementet som trener og frivillig i idretten strekker seg hittil over 23 år. Informanten har jobbet i NIF gjennom tolv år, først seks år i den lokale idrettskretsen med arbeid innen Idrett for funksjonshemmede, ulike folkehelseprosjekter, inkludering i idrettslag samt diverse

ungdomsprosjekter. De siste seks årene har representanten jobbet i utviklingsavdelingen i NIF med Klubb utvikling, ledelsesutvikling og Ungdomsløftet.

Informant 2

Informant 2 er 35 år gammel med tidligere idrettsbakgrunn som turner. Informanten har vært aktiv i aktivitetsprogrammet siden oppstart i 2013. Et mangfoldig aktivitetstilbud samt en lav terskel for å ta inn nye aktiviteter preger driften av denne idrettsskolen. Turn, fotball, håndball, el-innebandy, skiskole, klatring og cheerleading er blant idretter som blir nevnt.

Informant 3

Informant 3 er 51 år gammel og har tidligere idrettsbakgrunn som fotballtrener. Informanten har vært engasjert i et konsept i seks år som i 2012 ble innlemmet under Idrettsskole for ungdom. Her har de aktivitetene basketball og basistrening i form av sirkeltrening, særlig med fokus på egenvektstrening.

Informant 4

Informant 4 er en 52 år gammel tidligere alpinist. Informanten trener alpingruppen i samme klubb, og har tidligere vært fotballtrener. Siden idrettsskolen ble etablert i 2011, har informanten vært engasjert i aktivitetsprogrammet. Tilbudet ble opprettet for å få kontinuitet i alpinidretten gjennom sommeren, med et varierende aktivitetstilbud som inkluderer blant annet terrengsykling, rulleskøyter, friidrett, fjellturer og generell løping, skitekniske øvelser, yoga, turn og bryting.

3.2.2 Intervjuguide

Dybdeintervjuet foregikk som en planlagt og fleksibel samtale, et såkalt semistrukturert intervju, hvor vi fulgte en intervjuguide (Kvale & Brinkmann, 2015). Vi hadde to ulike intervjuguider (Vedlegg 1 og 2), en rettet mot NIFs representant, og en tilpasset trenerne på praksisfeltet. Intervjuguidene ble utformet med utgangspunkt i problemstillingen, og med den hensikt å belyse sentrale temaer og faktorer som kunne være relevante for vår studie (Dalen, 2011).

Spørsmålsstillingen var åpen slik at informantene fikk mulighet til å trekke inn egne vinklinger, og eventuelt bringe frem samtaler som vi ikke hadde forutsett (Tjora, 2010). I slike sammenhenger kan det dukke opp relevant informasjon til vår oppgave, men for å ikke strekke seg for langt utenfor temaet, valgte vi å ha klargjorte underspørsmål i intervjuguiden.

Å utarbeide en god intervjuguide som omhandler et avgrenset tema krever at en tilegner seg brede forkunnskaper om emnet. Med en begrepsmessig og teoretisk forståelse av fenomenet og

konteksten, vil man lettere kunne stille relevante gode spørsmål (Kvale & Brinkmann, 2015). Med en gjennomtenkt intervjuguide, ønsket vi å legge til rette for en rød tråd under intervjuseansen.

3.2.3 Gjennomføring

Vi gjennomførte to intervju via Skype, og to intervju der vi møtte informantene i deres nærrområde. Geografiske avstander, koordinering av intervjuere/informanter og diverse logistikkutfordringer, var viktige faktorer for hvordan vi fikk gjennomført intervjuene. Under intervjusekvensene stilte vi med to representanter. Den ene ledet intervjuet, og den andre hadde en mer tilbaketrukket rolle som observatør med mulighet til å komme med eventuelle innspill. Med denne oppgavefordelingen sikret vi en mulighet til å oppfatte bestemte situasjoner og viktige momenter i løpet av intervjuet, for eksempel informantenes kroppsspråk og væremåte (Dalland, 2012). Samtidig muliggjorde dette for tilbakemelding og vurdering internt mellom intervjuerne.

Hovedpoenget i selve intervjusituasjonen var at intervjueren ikke skulle styre intervjuet for mye, men at informanten skulle få rom til å prate litt. Vi ønsket å få frem informantens egne tanker og refleksjoner rundt aktivitetsprogrammet, og det var derfor vesentlig at intervjueren ikke skulle styre informantens meninger. Samtidig var det sentralt å vise en genuin interesse, både verbalt og ikke-verbalt, slik at informanten fikk følelsen av å bli lyttet til (Dalen, 2011). Likevel var vår oppgave som intervjuere å dreie samtalen inn på sentrale aspekt ved informantens erfaringer og opplevelser, uten å direkte påvirke meningen.

Vi merket en vesentlig forskjell på en samtale over internett kontra et personlig møte. I en videosamtale kan ikke-verbale kommunikasjonsformer komme mindre tydelig frem, og den verbale kommunikasjonen ble derfor essensiell. Pauser ble også viktigere på Skype da man kan være utsatt for forsinkelser.

Alle intervjuene ble tatt opp med diktafon slik at vi lettere kunne ha fokus på informantens samtaleemner og dynamikk, samt det å være tilstede under intervjusituasjonen (Kvale & Brinkmann, 2015). Med en avslappet atmosfære fikk vi god flyt i samtalen.

3.2.4 Bearbeiding av data/ Transkripsjon

Etter gjennomførte dybdeintervju satt vi igjen med data i form av lydopptak. Dette ble ordrett transkribert om til skriftlig form for å lettere kunne behandle og få oversikt over materialet (Larsen, 2007; Dalen, 2011). Bearbeidingen skjedde kort tid etter gjennomføringen da vi fortsatt hadde intervjusituasjonen friskt i minne. Da hadde vi også mulighet til å se på ulike faktorer som informantens adferd og vårt inntrykk av intervjuet (Larsen, 2007).

3.2.5 Analyse og tolkning av data

Datamaterialet skulle videre analyseres, og i denne prosessen handlet det om å finne mønstre, se tendenser og finne eksempler (Larsen, 2007: 101). Transkripsjonene ble bearbeidet gjennom en tematisk analyse hvor vi markerte sentrale temaer med ulike fargekoder. Ved å kartlegge datamaterialet på denne måten, kunne vi enklere se sammenhenger. I tillegg fikk vi en tydeliggjort kopling mellom teorikapittelet og drøftingsdelen.

I tolkningsprosessen er det sentralt å finne betydningen av, eller kunne forklare noe som virker uklart. Hermeneutikk betyr «*fortolkningslære*» (Dalland, 2012: 57), og handler nettopp om å kunne fortolke meningsfulle fenomen. I vår tolkningsprosess skulle vi søke forståelse om fenomenet Idrettsskole for ungdom, samt å se på aktivitetsprogrammets betydning i samfunnet. Samtidig har vi vært bevisst på å trekke frem bredden i informantenes meninger, slik at alle informantene er ivaretatt i analysen. Vi har forsøkt å vektlegge deres opplevelser i like stor grad ved drøfting av ulike temaer. Det har tilført oss en mer inngående forståelse for informantenes verden, og et bedre utgangspunkt for å belyse sentrale aspekter ved vår problemstilling.

Med en fenomenologisk tilnærming kan vi forsøke å forstå informantenes livsverden og meningsdimensjon om konseptet. Fenomenologi kan forklares som det som blir oppfattet av sansene, eller hvordan noe fremtones (Dalland, 2012). Hvordan vi som intervjuere oppfatter hva som blir sagt, er derfor en sentral brikke i hvordan man kan gjengi informantene korrekt. På den måten skal informantene kunne kjenne seg igjen i det de har beskrevet slik at tolkningen gjenspeiler intervjuet på en best mulig måte (Larsen, 2007). Å finne balansegangen mellom intervjuernes fortolkning og hvordan situasjonen blir oppfattet av informantene selv, kan være en utfordring (ibid).

3.3 Fordeler og ulemper

Styrkene med denne metoden er at vi får en dypere innsikt i programmet Idrettsskole for ungdom, sammenlignet med for eksempel en kvantitativ studie. Å gå i dybden vil være nødvendig for å få svar på problemstillingen vår, og vi vil få en mer helhetlig forståelse av informantenes erfaringer og opplevelser i forhold til å svare på noen tilsendte skjemaer. Man vil få muligheten til å stille oppfølgingsspørsmål, i tillegg til å gå videre på temaer som kan komme opp under intervjuet. Dersom vi derimot hadde valgt en kvantitativ tilnærming, hadde vi hatt mulighet til å være i kontakt med flere idrettsskoler, og eventuelt ungdom som deltar på disse.

En ulempe kan være at vi kun får kontakt med et utvalg idrettsskoler og vil finne informasjon som kanskje ikke vil gjelde for alle. Hvordan idrettsskolen drives et sted samsvarer ikke nødvendigvis med alle idrettsskoler. Samtidig er det ikke like enkelt å anonymisere i denne metoden sammenlignet med spørreundersøkelser (Larsen, 2007). Andre ulemper er også at det er en tidkrevende prosess.

Behandling og sammenligning av data vil ofte ta lengre tid. Idrettsskolen er heller ikke etablert i nærområdet. Dette vil føre til reising og koordinering med NIF, idrettslag og timeplan. Med begrenset tid vil også informasjonen vi innhenter stå i samsvar med dette.

To sentrale begrep i forskning er reliabilitet og validitet. Vi vil her gjøre rede for v re overveielser i forbindelse med studiets reliabilitet og validitet.

3.3.1 Reliabilitet

Reliabilitet handler om å samle inn data som skal være nøyaktige og pålitelige, slik at resultatene er troverdige. Når det kommer til reliabilitet og kvalitative undersøkelser, må en være forsiktig som forsker. I en intervju- eller observasjonssituasjon gjør forskeren/intervjueren sine tolkninger, samtidig som informantene kan påvirkes både av situasjon og intervjuer. Om et kvalitativt intervju er reliabelt, innebærer det at informantene ville svart det samme til noen andre intervjuere i en annen situasjon. Dette kan en gjerne ikke sikre seg fullt ut mot (Kvale, 2009; Larsen, 2007). Hvordan man ordlegger seg og stiller spørsmål, kan likevel påvirke dette, for eksempel ved å stille utforskende kontra ledende spørsmål.

I fasen hvor vi skal transkribere dataen, skriver vi hele intervjuet ned ordrett. Dette vil være reliabelt i form av at vi får frem den konkrete informasjonen informantene har gitt oss fremfor vår tolkning av den. Likevel kan det være feilkilder i selve kommunikasjonsprosessen, om man oppfatter hverandre, spørsmål og svar riktig (Dalland, 2012). I intervjuene brukte vi kontrollspørsmål som kunne være nødvendig for å se at vi var på samme bølgelengde (Moen, 2013). Altså at man har en felles forståelse av hverandre og budskapet.

3.3.2 Validitet

Et grunnleggende krav til forskningsmaterialet, er at det må være valid, altså at det er gyldig og relevant i forhold til problemstillingen vår. Gjennom et intervju kan vi sikre validitet ved at informantene f r snakke fritt og ta opp det de ser på som vesentlig, mens den som foretar intervjuet kan komme med korreksjoner og oppklarende spørsmål underveis (Larsen, 2007). Spørsmålene i den semistrukturerte intervjuguiden er koplet mot det fenomenet (Dalland, 2012) vi vil vite mer om, altså Idrettsskole for ungdom. Informantene vi har valgt ut, vil kunne gi relevant informasjon om deres opplevelse av hvordan konseptet fungerer.

For å styrke validiteten i studien, gjelder det blant annet å være godt forberedt og å kunne intervjuguiden sin inngående (Dalland, 2012). Man kan også gjennomføre pilotintervju for å styrke validiteten. Vi utnyttet at vi var tre i gruppen slik at vi kunne øve med hverandre og bli kjent med intervjuguiden. Da fikk vi testet rekkefølgen på spørsmålene, erfare tidsbruken, samt å teste det tekniske utstyret, både med og uten Skype.

3.4 Etiske vurderinger

I forbindelse med intervju må man ta hensyn til etiske prinsipper. Oppgaven ble meldt til Norsk Samfunnsvitenskapelige Datatjeneste (NSD) (Vedlegg 5), og vi satte oss inn i deres krav til personopplysninger. Innenfor de etiske retningslinjene, skal man blant annet gi pålitelig informasjon til informantene i studien. Med dette utgangspunktet har man mulighet til å være med på forskningen eller avslå den (Hummelvoll m. fl., 2010). Informantene ble orientert om at de kunne trekke seg til enhver tid, uten å oppgi grunn. Informasjonen kom i form av et informasjonsbrev (Vedlegg 3 og 4) hvor også hensikten med studien ble presentert.

I en kvalitativ studie er det nødvendig å forholde seg til ulike konsekvenser (Kvale & Brinkmann, 2009). Man må blant annet vurdere hvilken nytte informantene kan dra av å bli med på studien. Samtidig er det viktig at vi som forskere er bevisstgjort på den åpenhet og intimitet som ofte karakteriserer kvalitative forskningsintervjuer (ibid). Man kan ikke alltid ha full kontroll på hvordan en samtale utvikler seg i en semistrukturert intervjusekvens. Likevel vil sannsynligheten for at vi kommer inn på veldig personlige emner være relativt lav, ettersom spørsmålene i intervjuguiden i hovedsak fokuserer seg på fenomenet idrettsskolen.

Etter studiet vil all data bli annullert. Lydopptakene vil bli slettet, og transkriberingene makulert. I oppgaven ble både informanter og idrettslag anonymisert, og resultatene skal ikke gjøre det mulig å spore tilbake til spesifikke informanter. Det kan likevel diskuteres i hvor stor grad anonymiteten til informantene er ivaretatt. I Norge er det få idrettsskoler for ungdom, og de kriteriene vi har for utvalget muliggjør at lesere med kjennskap til miljøet kan identifisere informantene. Vi har derfor gitt informantene mulighet til å godkjenne informasjonen og beskrivelsen av dem, før vi bruker den i vår oppgave.

4.0 Resultat og drøfting

I drøftingsdelen vil vi kople teorien med erfaringene vi har gjort i praksis, sett i lys av vår problemstilling. Drøftingene som følger omhandler opplevde kvaliteter ved Idrettsskole for ungdom som kan bidra til utvikling av ungdommers interesse for fysisk aktivitet. Ved å videreføre strukturen og tematiseringen fra teorien, vil det gi en bedre oversikt og mulighet til å trekke sammenhenger.

4.1 NIF - Idrett for alle

Representanten fra NIF, Informant 1, uttrykker *«det er klart vi vil ha så mange medlemmer som mulig»*, i samsvar med visjonen om idrett for alle. Ungdomsløftet og Idrettsskole for ungdom trekkes frem som konsekvenser av dette, hvor de ønsker å ha med flest mulig, lengst mulig. Idrettsskolen er *«et av de programmene vi har hvor aktivitetsverdiene glede, fellesskap, helse og ærlighet implementeres best ... Det skal være idrettsglede, og glede ved aktiviteten og idretten i seg selv, samt et fellesskap og trygghet»* (Informant 1; NIF, 2015a). Dette er de rene gledesfaktorene, samtidig som helseaspektet alltid vil være tilstede i forbindelse med aktivitet. Ærlighet, holdninger og fair play spiller en viktig rolle i forbindelse med danning og utvikling av mennesker i tråd med den organiserte idretten (Informant 1).

Den organiserte idretten er helhetlig (Vingdal, 2014), og gjennom aktivitetsverdiene kan man trekke paralleller til både folkehelse, sosialisering, inkludering og motivasjon. NIFs formål om at mennesker skal få utøve idrett ut ifra sine ønsker og behov, uten å oppleve forskjellsbehandling, samsvarer godt med aktivitetstilbudet (NIF, 2015c). Informant 2 tydeliggjør dette ved å uttrykke at idrettsskolen skal være en arena hvor ungdom kan drive med den aktiviteten de ønsker.

4.1.1 Ungdomsløftet

Med Ungdomsløftet menes de strategier og tiltak som gjøres for å nå målet om å redusere frafallet i ungdomsidretten. De tre søylene i Ungdomsløftet: fremtidens utøvere, idrett for alle og ungt lederskap skal bidra til å nå dette målet (Informant 1; NIF, 2015e).

Representanten fra NIF erfarer at fremtidens utøvere ofte får tilrettelagt for sin satsing. De blir godt ivaretatt i klubb og særforbund og får mulighet til å satse på sin idrett. Søyle nummer to, idrett for alle, *«går på selve aktiviteten, det skal være et aktivitetstilbud selv om du ikke ønsker å konkurrere. Selv om du ikke ønsker å trene 4-5-6 ganger i uka, skal du ha muligheten til å være med i organisert idrett»* (Informant 1). Hvordan idrettslagene prioriterer vil gjenspeile deres aktivitetstilbud.

Ressursene i idrettslaget har innvirkning på hvor bredt de kan fokusere, og hvordan de kan profilere både topp- og breddeidrett. Idrettslag kan ha en tendens til å prioritere den konkurranseorienterte ungdomsidretten, og en ser at lavterskeltilbud som Idrettsskole for ungdom *«taper for*

konkurransesaktiviteten. Så kan man si hva man vil om det, men jeg skjønner det når man sitter i klubb og skal prioritere treningstid» (Informant 1). En holdning i favør fremtidens utøvere vil ofte være lett å akseptere i idrettslag med knappe ressurser. Barneidrettsbestemmelsene, hvor breddesatsingen er hovedfokus, er ikke lenger gjeldende i ungdomsidretten «og plutselig er det på en måte lov» (Informant 1) å prioritere fremtidens utøvere. For å fremme bredde tilbudet i idrettslagene, er det sentralt å «få med seg klubben sin på dette, så det er noe som går inn i den varige driften. Klubben skjønner at dette må vi ikke miste, for da mister vi gode krefter» (Informant 1).

Med den tredje stolpen, ungt lederskap, setter Idrettsforbundet alle kurs og utdanningstiltak til ungdom og unge voksne i et system (NIF, 2015e). Det er et ønske fra forbundet at ungdom skal inkluderes i leder- og trenerverv. Idrettsforbundet ser for seg at mange av idrettsskolene som startes opp for ungdom, også vil være startet opp av ungdom (Informant 1). Om nettopp ungdommen skal stå ansvarlig for etablering og drift av idrettsskoler, kan diskuteres. Å være ungdom med ansvar for en gruppe nær i alder, hvor enkelte også kan være eldre enn deg, kan være en vanskelig rolle å fylle. Rollen vil kreve at man er trygg nok på seg selv og tør å ta initiativ til å stå foran en gruppe. Dette er ikke alltid like enkelt. Ungdom inkluderes som hjelpetrener i idrettslagene til Informant 2 og Informant 4, hvor de fungerer som en viktig ressurs. Likevel vil det kunne oppleves mer utfordrende å sitte med fullt ansvar kontra å være en bidragsyter.

Idrettsskole for ungdom

Frafallet fra organisert idrett er stort i ungdomsårene (Seippel, 2005; Jakobsen 2001). NIF så derfor et behov for et tilbud om allsidig aktivitet til ungdom og lanserte idrettsskolen sammen med Ungdomsløftet (Informant 1; NIF, 2015b; e). Behovet for et allidrettstilbud uten konkurransefokus, opplever informantene at ungdommene ønsker (Informant 1; 2; 3). Hver enkelt idrettsskole er unik i form av at idrettslaget selv definerer hvordan de skal drive programmet med tanke på aktivitetsvalg og drift (Informant 1).

I møte med informantene fra de tre idrettslagene, erfarte vi fort at konseptet drives ulikt fra idrettsskole til idrettsskole. Idrettslaget til Informant 4 har Idrettsskole for ungdom som et tilbud innlemmet i alpingruppen. «Allsidighet er det som kjennetegner hele alpinidretten, så det passer godt til idrettsskolekonseptet, det går som hånd i hanske det» (Informant 4). Selv om aktivitetsprogrammet er underlagt alpingruppen, er det åpent for alle, og de erfarer at mange har gått fra å drive andre idretter til å ta del i idrettsskolen. Idrettslagene til Informant 2 og 3 driver konseptet som rene bredde tilbud. Idrettsskolen til Informant 3 tilbyr et forutsigbart opplegg, en trygghet for enkelte deltakere. «Vi hadde en som var med på treninga i mange år ... for han var det trygt å komme fordi han visste stort sett hva som skjedde ... han holdt fast på denne treninga og det

har motivert han til å trene også etter han flytta herfra» (Informant 3). At han har holdt trening og fysisk aktivitet vedlike, vil også være positivt i helseperspektiv (Helsedirektoratet, 2014). Allsidig aktivitet med ungdommenes ønsker i fokus, har tilført et bredt spekter av aktiviteter hos Informant 2. *«Det dem har lyst til å gjøre, får dem lov til. Jeg tror det kan være litt gøy da»* (Informant 2). Disse to eksemplene viser tilbake til essensen i vårt fokusområde, hvor ungdommene kan bli mer fysisk aktive, samtidig som det bygger opp under deres interesser.

4.2 Fysisk aktivitet og helse

En stillesittende hverdag med lite aktive pauser preger dagens samfunn. Hvilke vaner vil dette skape? Hvordan kan frafall i idretten påvirke ungdommers aktivitetsnivå?

4.2.1 Dagens situasjon

Ungdomsårene er en periode preget av endringer hvor man former seg som person, og det foregår en dannelsesprosess. Vaner man opparbeider seg, vil man gjerne ta med seg videre. Deltakelse i organisert idrett i ungdomsårene, kan gi gode helsefremmende vaner og føre til økt aktivitet senere i livsløpet. En ungdomstid preget av mye stillesitting og lite hverdagsaktivitet, vil være negativt i et helseperspektiv og kan resultere i utvikling av helseplager og sykdommer (Helsedirektoratet, 2014).

Dersom idrettskolen kan plukke opp inaktive, vil det gi ungdom et verktøy de kan benytte seg av. *«Det er noe du skal ha glede av hele livet. Alle skal ikke bli toppidrettsutøvere. Det viktigste er å skape aktivitet, at det er en aktivitet, og at de lærer seg å være aktive»* (Informant 4). Informant 2 forteller at *«det viktigste er å få dem ut i aktivitet»*. Erfaringene fra idrettsskolen kan danne grunnlag for videre aktivitet, *«at man sår en liten treningsspire hos hver enkelt av dem»* (Informant 2).

Da inaktivitet er et voksende problem i dagens samfunn, er det sentralt å tilrettelegge for aktivitetstilbud som når ulike behov i befolkningen (Øverby m. fl., 2011; NIF, 2015c). Idrettsskole med fokus på allsidighet, møter behovet til de som ønsker seg en ufarlig inngang til aktivitet. Å stimulere til aktivitet hos stillesittende ungdom vil være en utfordring, men samtidig en nødvendighet (Helsedirektoratet, 2014). Informant 2 har opplevd en holdningsendring i bygda etter opprettelsen av Idrettsskole for ungdom. Fra en tendens i samfunnet med mye fest og alkohol, i tillegg til at mange *«hang på YX-en»*, har de sett en endring ved at den nye oppholdsplassen nå er idrettshallen. *«Jeg tenker det er sunnere og bedre da»* (Informant 2). Ved å engasjere ungdommene i idretten, kan det føre til sunnere verdier både overfor utøverne, men også i et samfunnsperspektiv.

4.2.2 Frafall og motiver i organisert idrett

Frafall kan ofte komme som en konsekvens av at man ikke lenger har motiv for å bedrive idrett.

Frafall og motiv er forutsetninger for hverandre, man kan altså snakke om et årsak/virkningsforhold

(Seippel, 2005). Vi vil først drøfte ulike frafallsfaktorer, og deretter komme inn på hvilke motiver som kan være avgjørende for deltakelse i idrett.

Idrettsforbundet ser utfordringer i hvordan frafallet fra organisert idrett blir kartlagt. I dag blir tallene hentet fra den årlige Idrettsregistreringen (Enjolras m. fl., 2012), hvor man ikke kan følge det enkelte medlemmet. Registreringen er basert på antall medlemskap, ikke antall medlemmer, og dersom du deltar i flere idretter vil du stå med flere medlemskap. Spesialisering innenfor en idrett vil medføre at medlemstallet synker, uten at man har falt fra organisert idrett. Likevel ser man et stort reelt frafall i ungdomsårene, hvor det største frafallet viser seg i 14-15-årsalderen (Informant 1). Informant 1 påpeker at enkelte frafallsfaktorer er utfordrende å affisere. Enkelte har ikke ønske om å drive idrett, noe som må respekteres. Selv om det uttales gjennom NIFs visjon, og gjennomgående i forbundets arbeid at idretten skal være for alle, er den ikke nødvendigvis det. *«Dette er helt naturlig, da alle ikke deler de samme interessene, og sånne faktorer må bare få være der»* (Informant 1). Den organiserte idrettens rammer passer ikke alle, og frafall fra organisert idrett trenger ikke være et problem dersom man er aktiv på andre arenaer. Fleksibiliteten i kommersielle treningssenter og egenorganisert aktivitet, kan tilfredsstille enkeltes behov. At disse ikke lenger er i aktivitet i regi av et idrettslag, behøver ikke påvirke deres helse og fysiske aktivitetsnivå (Seippel, 2005).

Fokuset bør heller være på de interne faktorene som kan påvirkes, for eksempel tids- og konkurransepress, utstyrskrav og krav til trenere. *«Sånne ting er idrettens ansvar og det er de vi må gjøre noe med»* (Informant 1; Seippel, 2005). Prisen kan reguleres, både på deltakelse og kontingenter, samt pris på og krav til utstyr blant utøverne. Spørsmål man kan stille seg er hvor mye tid idretten skal ta, hvor mye det skal konkurreres og hvilke krav man skal sette til treneren i møte med utøveren på deres premisser (Informant 1; NIF, 2015e). Trenerne forteller om et uforpliktende tilbud, med mulighet til å delta i den grad ungdommene selv ønsker (Informant 2; 3). Den organiserte idretten behøver dermed ikke ta for mye tid, en kontrast til hva man kan oppleve i forbindelse med satsing og profesjonalisering. Deltakelsen vil kunne skje på utøverens premisser, slik at det kan bygge opp under ungdommenes interesse for fysisk aktivitet (NIF, 2015d).

Gjennomgående motiver for å drive idrett i idrettsskolen, kan koples mot Seippels (2005) visjoner for å delta. Trivsel og glede blir nevnt av samtlige informanter, og er viktige aspekt for å ivareta ungdommenes interesser. Sosial deltakelse vil være et sentralt motiv for mange ungdom, både i inngangen til og opprettholdelsen av aktivitet (Informant 2; 3; 4). En gutt i idrettsskolen til Informant 2 ble i utgangspunktet med forårsaket av den sosiale dimensjonen, altså at venner var med. Motivet i dag handler også om idrettsglede, og dagene han tidligere brukte foran en dataskjerm, er byttet ut med å praktisere og utforske turn. Læring er et sentralt aspekt Seippel kopler til idrettsdeltakelse,

samt at helse vil fungere som en positiv konsekvens av å være fysisk aktiv, understøttet aktivitetsprinsippet i Idrettspolitisk dokument (Helsedirektoratet, 2014; NIF, 2015a).

Informant 1 har erfart at man kan miste mange ungdommer fordi de føler at voksenidretten «*tres nedover hodet på dem*», og dette kan føles pressende for mange. Informant 2 sier «*enten så satser man, og da er man all in, eller så gjør man ingenting*». Også Informant 3 uttrykker sin bekymring over at konkurransefokus og topping av lag gjør at mange forsvinner tidlig fra idretten. Det er ønskelig at mestringsorienterte tilbud som Idrettsskole for ungdom er synlige i lokalsamfunnet, hvor de kan fungere som en ny arena for idrett med idretts glede og samhold i sentrum. Informant 2 og 3 uttrykker at de i sine idrettslag har klart å skape en slik arena og tatt opp deltakere som ellers kanskje ville vært uten et tilbud. Ved å plukke opp disse holder man dem lengre i idrettslaget og miljøet, og motivasjonen for fysisk aktivitet kan opprettholdes.

Lang fartstid i idrettslaget gir mindre sannsynlighet for frafall fra den organiserte idretten (Seippel, 2005). Dette vil også være positivt for ungdommers helse, da gode aktivitetsvaner kan skapes og opprettholdes ved tilhørighet over lengre tid (Helsedirektoratet, 2014). Et sentralt aspekt ved fysisk aktivitet er at det gir positive effekter, ikke bare for det fysiske, men også på det psykiske og sosiale plan. Idrettsskolen kan fungere som et verktøy for å forme det hele mennesket, hvor de fem funksjonsområdene påvirker hverandre i et samspill (Vingdal, 2014). Å være fysisk aktiv sammen med andre, kan gi ringvirkninger til de andre funksjonsområdene, hvor det blant annet gis mulighet til læring av sosiale ferdigheter (ibid).

4.3 Sosialisering og inkludering i idretten

Idrettsskole for ungdom blir av informantene beskrevet som en sosial møteplass hvor ungdommer kan skaffe seg et nettverk og drive aktivitet sammen med andre.

4.3.1 Læring i praksisfelleskap

Det hele mennesket blir trukket frem som en viktig dimensjon ved deltakelse i organisert idrett (Informant 1; Vingdal, 2014). NIF som organisasjon ønsker at idrettsaktiviteten de tilbyr «*skal være sosialt, handle om trygghet, handle om fellesskap og selvfølgelig fysisk aktivitet fordi at det er sunt ... Og fordi at det er viktig for hver enkeltperson*» (Informant 1). I aktivitet vil kunnskapen konstrueres gjennom at ungdommene samarbeider, og de lærer i en sosial prosess (Lave & Wenger, 1991; Ronglan, 2008; Vingdal, 2014).

Sosial deltakelse kan koples til Seippels (2005) visjoner for deltakelse i idretten. Intervjuene med informantene har vist oss at dette er et viktig motiv for ungdommene for utvikling av interessen for fysisk aktivitet. Informant 3 har eksempler på ungdommer som har flyttet og kommet tilbake igjen

for å delta i det sosiale praksisfellesskapet. Informant 2 har stort fokus på det sosiale aspektet både på og utenfor idrettsarenaen. Blant annet har det blitt arrangert grillkvelder og sosiale sammenkomster hvor alle har vært velkomne. I den forbindelse har flere fått øynene opp for idretten og hva de gjør på idrettsskolen. Ved å spille på det sosiale, også utenfor idrettens rammer, vil det kunne åpne for at ungdommer fra andre miljøer finner idretten interessant.

I selve aktiviteten har gruppedynamikken en betydning for trivselen og samholdet som blir oppfattet blant deltakerne (Ronglan, 2008). På små plasser vil det være mange som kjenner til hverandre i ulik grad, og mange går gjerne på samme skole. Informant 2 forteller at barn og unge fra andre kommuner kommer for å være med på idrettsskolen, og de har mulighet til å danne sosiale miljøer på tvers av kommunegrensene. Å lære seg å kjenne nye mennesker og å lære i samvær med andre, vil bidra i ungdommenes sosialiseringprosesser. Man lærer seg å kjenne forskjellige typer mennesker og kan utvikle en god lagspillerholdning (Ronglan, 2008).

Ved å delta i idrettsskolen, trener man sammen med mange andre og lærer å forholde seg til andre i en gruppe. Man er med i et praksisfellesskap hvor man kan utvikle et samhold gjennom kommunikasjon med andre (Ronglan, 2008; Vingdal, 2014). Variasjonen i gruppesammensetningen i de ulike idrettslagene er stor. Hvert idrettslag løser konseptet på sin måte, og mange inkluderer deltakere utenfor aldersbetegnelsen 13-19 år, målgruppen for ungdomsidretten (NIF, 2015a). Med sammensatte grupper, vil det være et bredt spekter av komplementaritet. Her kan man lære mye av hverandre, slik som Vygotskij poengterer (Vingdal, 2014). Informant 2 forteller at de lærer hverandre øvelser på tvers av aldersgrupper, for eksempel at eldre lærer bort baklengs salto til de yngre, hvor begge parter vil få et læringsutbytte og utveksle erfaringer. Samtidig kommer det frem i flere intervjuer at ungdommer støtter hverandre i utfordrende aktiviteter (Informant 2; 3; 4). I et positivt psykososialt læringsmiljø kan ungdommene motivere hverandre og skape gode holdninger vedrørende fysisk aktivitet (Sigmundsson & Ingebrigtsen, 2015).

Selv om aldersvariasjonen er et faktum hos samtlige av idrettslagene, får vi tilbakemelding om at dynamikken i gruppen fungerer overraskende bra, og at de samarbeider godt. *«Selvfølgelig vil det alltid være noen som kommer bedre overens enn andre, men i det store og hele så fungerer det kjempebra, over all forventning»* (Informant 2). Et godt samhold og en fellesskapstilknytning, med få konflikter innbyrdes, preger aktivitetsprogrammet i de ulike idrettslagene. Informant 4 påpeker viktigheten av å være oppmerksom på situasjoner hvor det dannes grupperinger. Treneren har nulltoleranse for utestenging, og er opptatt av å skape arenaer som åpner for inkludering, i samsvar med ungdomsarbeidet i Idrettspolitisk dokument (NIF, 2015a). En holdning hvor man inkluderer

andre og behandler alle som likeverdige ungdommer, vil kunne styrke samholdet og fellesskapstilknytningen (Ronglan, 2008).

4.3.2 Inkludering i idrettsaktiviteter

Idrettsskole for ungdom er et konsept med ønske om å inkludere alle. De tre trenerne var svært opptatt av at det skulle være «*plass til alle*» og «*åpent for alle*», da de ikke ville si nei til noen i idrettssammenheng (Informant 2; 3; 4). Det kom frem gjennom intervjuene at et fokusområde var å inkludere mange i en aktivitetsgruppe med utgangspunkt i ungdommenes interesser. Det vil alltid være fordeler og ulemper med en stor gruppe, og antall medlemmer i en gruppe kan til en viss grad påvirke kvaliteten på aktiviteten. Informant 3 opplyser at de tidligere hadde flere aktive i idrettsskolen, men «*da slet vi med å håndtere det og det gjorde nok at mange slutta, fordi det ble for mange. Jeg hadde ikke lyst til å si nei til noen, så det er jo en utfordring det òg*». Å inkludere alle er et sentralt prinsipp med aktivitetstilbudet, samtidig som en stor gruppe kan styrke det sosiale aspektet. Informant 2 ser at aktivitetsgruppen tidvis er for stor «*sånn for å få nok tid til alle ideelt*». Treneren ser likevel at dersom de deler opp i mindre grupper «*taper man jo mye på det sosiale sånn ellers også, for folk går jo så innmari godt overens her*» (Informant 2).

Informant 3 fremmer en bevissthet rundt inkludering av nye deltakere. Fordi det er et lavterskeltilbud, hvor alle med sine forutsetninger føler seg velkommen, vil inngangen til fysisk aktivitet ufarliggjøres. Med dette som utgangspunkt har de klart å inkludere og integrere minoritetsungdom. Dette vil være med på å gjenspeile det norske samfunnet, positivt for NIFs målsetting i Idrettspolitisk dokument (NIF, 2015a).

Å integrere de med ulik sosioøkonomisk forutsetning i idretten, vil være positivt også i lys av et folkehelseperspektiv (Øverby m. fl., 2011). Idrettsskolen med fokus på å inkludere alle, kan bygge opp under tendensen vi ser ved at vestlige har bedre helse og trener mer enn de med innvandrerbakgrunn. I denne sammenheng kan idrettsskolen fungere som en viktig funksjon for samfunnet og idrettens integreringspolitikk (NIF, 2015a). I idrettslaget til Informant 3 ser vi et eksempel på dette hvor minoritetsungdom blir integrert i et positivt idrettsmiljø. Løsningen i dette idrettslaget har vært kommunikasjon med de ansvarlige for integrering i kommunen.

I idrettsskolen til Informant 2 har de fått med funksjonshemmede og gitt uttrykk for at alle blir tatt imot og inkludert, «*ungene tar det som for gitt ... Det er en veldig naturlig del av hverdagen*». El-innebandy er en fremtredende aktivitet her, og en idrett utviklet for funksjonshemmede, men fortsatt spennende for funksjonsfriske å delta i. Om idrettslaget legger til rette for funksidrett i et idrettsskoletilbud, ser man at rollene byttes. Plutselig er det den funksjonshemmede som har

fortrinn i aktiviteten og kan oppleve mestring. Et tilrettelagt tilbud for funksjonshemmede, vil kunne utvikle også deres interesse for fysisk aktivitet, positivt både i et samfunns- og helseperspektiv.

Å tilrettelegge for funksjonshemmede i idretten er gjerne forbundet med omveltende prosesser. Informant 2 fikk også inntrykk av dette, da vedkommende deltok på et kurs hvor inkludering av funksjonshemmede stod på agendaen. «*Men det er det ikke, vi har ikke hatt noe problemer med det i det hele tatt, det har bare sklidd igjennom på et bananskall liksom*» (Informant 2).

Et åpent tankesett og en løsningsorientert holdning kan dermed være vel så viktig som avansert og dyrt utstyr. Informant 1 snakker nettopp om en holdningsendring som må til. Fokuset trenger ikke alltid være på anleggsproblematikk og utstyr, men at man kan finne enkle løsninger i nærmiljøet. Hos Informant 2 har de en god idrettsarena med tilgang på el-innebandy som bidrar til at funksjonshemmede kan delta. Idrettslaget har en rullestolbruker som er aktivt deltakende, og treneren uttrykker «*man glemmer jo at han egentlig har en funksjonshemming for han er med på alt liksom ... Han trenger ikke hjelp på noen ting*» (Informant 2). El-innebandyutstyr kan være en dyr investering for mange idrettslag, men inkluderingen handler kanskje mer om en løsningsorientert tankegang hvor man finner muligheter for god tilrettelegging. Informant 1 påpeker at det vil variere i hvilken grad det er gjennomførbart å samkjøre treninger for funksjonshemmede og funksjonsfriske. Med tanke på fysisk funksjonshemmede, vil basis- og styrketrening kunne tilpasses individuelle nivå. Likevel kan det være lettere sagt enn gjort når man selv står i situasjonen (Informant 1).

Det mest essensielle vil være å skape glede og skape aktivitet. Det handler om å kunne inkludere alle i et miljø hvor man respekterer hverandres egenart og særpreg. Dette kan koples mot NIFs organisasjonsverdi om likeverd, at alle mennesker skal føle seg velkommen og verdsatt i et miljø (NIF, 2015a).

4.4 Motivasjon og psykososialt læringsmiljø

Motivasjonen for å delta i idrettsskolen kan handle om ungdommenes mestring og subjektive mestringsevne, hvilken grad av medbestemmelse de opplever, samt det oppfattede psykososiale læringsklimaet.

4.4.1 Motivasjon

Motivasjon handler om hvilken drivkraft ungdommene på idrettsskolen har for å delta (Abrahamsen & Gitsø, 2014; Skaalvik & Skaalvik, 2013). Hva motiverer ungdommene? Hva er drivkraften bak deltakelsen i organisert idrett? Etersom vi har hatt kontakt med trenere av idrettsskolen og ikke ungdommene direkte, kan dette være vanskelige spørsmål å besvare. Motivasjon er svært kompleks. Hvordan man blir motivert er veldig individuelt, og handler om indre og ytre faktorer

(Abrahamsen & Gitsø, 2014; Skaalvik & Skaalvik, 2013). Sjelden vil det være enten indre eller ytre faktorer, men heller en kombinasjon. Likevel kan vi se at samtlige informanter fokuserer på å ha det gøy på idrettsskolen, samt å bygge opp under ungdommenes interesser. Trivsel og å ha det gøy er blant de fire visjonene Seippel (2005) trekker frem som motiv for å fortsette med organisert idrett. Informant 2 og 4 vektlegger fart, spenning og utfordringer som motiverende for ungdom. «*Her er det utfordring til alle, det gjelder egentlig bare å være tøff på innsiden av hodet*» (Informant 4). Samtidig påpeker alle samholdet og hvordan man kan motivere og lære av og med hverandre. Fysisk aktivitet i et samhold kan affisere lærings- og utviklingsprosesser hos ungdommene (Vingdal, 2014). Andre motiver for deltakelse er ytterligere beskrevet i kapittel 4.2.2.

Indre motivasjon blir sett på som *positiv* (Abrahamsen & Gitsø, 2014; Jakobsen, 2003), og det er derfor viktig å bygge opp under faktorer som kan styrke den indre motivasjonen. Ungdommer som er indre motivert, er med på idrettsskolen fordi de trives med aktivitetstilbudet eller selve aktiviteten (Abrahamsen & Gitsø, 2014; Skaalvik & Skaalvik). Ungdommer som er autonomt ytre motivert, motiveres i hovedsak av ytre faktorer, men de vil likevel være selvgående. De ytre faktorene kan handle om helsegevinster, at gode venner er på trening eller at de vil delta i idrett fordi det er fornuftig. En kontrollert ytre motivasjon er ikke optimalt fordi det i utgangspunktet ikke kommer fra ungdommen selv. For eksempel kan det være forventninger fra samfunnet at man bør delta i organisert idrett, og at man i den sammenheng kan føle seg tvunget til å delta (ibid).

Trenernes rolle og hvordan økta blir bygd opp, kan ha betydning for ungdommenes motivasjon og utvikling av deres interesse for fysisk aktivitet. Informant 2 trekker frem at ungdommene trenger «*litt frie tøyler ... hvis det blir for strengt så gidder dem ikke*». Trenerne er selv aktivt med og varierer hvilken rolle de har, og Informant 3 «*synes det er ålreit å organisere oss litt sånn at de yngre konkurrerer mot oss eldre. De synes jo det er veldig moro å slå oss da og vi er jo såpass spreke at de sliter litt med å ta oss, så det skaper jo og motivasjon*» (Informant 3). I hvilken grad trenerne legger til rette for at hver enkelt skal oppleve mestring, kan være en viktig faktor for ungdommenes motivasjon.

4.4.2 Mestring og Self-efficacy

Mestring i idrettssammenheng kan skape motivasjon, og man ser en vekselvirkning mellom motivasjon og mestring (Brattenborg & Engebretsen, 2013). Informant 2 forteller at ungdommene får mulighet til å prøve mange forskjellige idretter, slik at de kan finne ut hvilke idretter de mestrer og hva som passer for den enkelte. Det vil ofte være en sammenheng mellom idretter man liker og idretter man mestrer. En idrett med utfordring tilpasset ungdommenes mestningsnivå, vil være

gunstig for å oppleve en indre drivkraft (Jakobsen, 2012). Motivasjonen de opplever kan styrke deres interesse for fysisk aktivitet, en sentral del av vår problemstilling.

Informantene beskriver at nivået innad i gruppen er veldig varierende, *«fra de som ikke klarer å stå på ett bein til de som spretter rundt på egenhånd uten å tenke noe som helst på det»* (Informant 2). Å tilpasse et aktivitetsopplegg til en gruppe med stort aldersspenn, kan være utfordrende for at alle skal oppleve mestring og lære i flytsonen (Csikszentmihalyi, 1975; Jakobsen, 2012). *«De har jo ulike forutsetninger for å klare å håndtere dette, men jeg opplever at her handler det om å utfordre seg selv og gjøre så godt en kan, og det opplever jeg at de gjør. Og at de får en opplevelse av mestring ved at de utfordrer seg selv»* (Informant 3). Informant 3 forteller videre at innsatsen man yter kommer an på hva man ønsker selv.

For å møte ungdommene på deres nivå, kan man variere én og samme øvelse, slik at de kan få en autotelisk opplevelse av flyt (Jakobsen, 2012). *«De som kan stupe kråke bra, de kan da øve på det, si penere eller baklengs, også må vi jo prøve å tilpasse det nivået den enkelte er på»*, er et eksempel fra en turnøkt hos Informant 2. Med fokus på mestring av øvelser, kan man enklere tilpasse individuelle ferdighetsnivå, gunstig for ungdommenes læring (ibid). Ungdommene kan konsentrere seg om egne oppgaver og mestring av disse. Informant 4 forteller at *«nedkjøring på sykkel i bratt terreng, det er ganske tøft. Så kan du velge lettere øg, det er et spørsmål om fart, hvor mye du tør»*.

Informant 4 er opptatt av å utfordre ungdommene med krevende øvelser, som for eksempel fjellturer med innlagte øvelser underveis, terrengsykling eller å løpe ned et bratt fjell. Ellers ønsker han å *«utfordre dem på ting de ikke har gjort før»* (Informant 4). Ved å gjøre nye øvelser, vil nivået ofte jevnes ut slik at andre enn de som vanligvis hevder seg, også har muligheten til å blomstre. I nye øvelser eller i øvelser man ikke kjenner til, kan man ofte stille lavere krav til seg selv. Hvordan man tenker foran en oppgave, kan påvirke innsatsen man yter og utholdenheten man viser foran en utfordring. Albert Bandura viser en sammenheng mellom forventningene man har til en oppgave, «*efficacy expectations*», og hva man tror vil skje etter at oppgaven er greidd, «*outcome expectations*» (Skaalvik & Skaalvik 2013).

Self-efficacy handler om troen på egen mestringsevne (ibid). En trener kan påvirke hvordan man tenker foran en oppgave. For eksempel ved at Informant 3 legger opp til aktiviteter han vet gruppen er komfortable med og kan beherske. *«Utgangspunktet er at vi har det gøy og er i aktivitet, da det er basketball som fenger, og som vi føler alle behersker sånn noenlunde»* (Informant 3). Trenerens tilnærming kan også handle om hvordan øvelser blir presentert for ungdommene, eventuelt i hvilken grad de selv kan være med å ta avgjørelser. Dersom ungdommene kan delta i beslutningsprosesser, har de mulighet til å velge de øvelsene de interesserer seg for, samt øvelser de kan mestre.

4.4.3 Medbestemmelse

I NIF sitt arbeid med ungdomsidretten ønsker de å inkludere ungdommene i planleggings- og gjennomføringsarbeid av idrettsaktivitet i samspill med trenere (NIF, 2015d). Idrettsskole for ungdom ønsker tett samarbeid med ungdommene i forbindelse med utformingen av aktivitetene (NIF, 2015b). Hver enkelt idrettsskole har mulighet til å utforme aktivitetstilbudet som de selv vil (Informant 1). Noen steder blir det styrt fra klubben, for eksempel i idrettsskolen hos Informant 3. Andre steder er det ungdomsdrevne aktiviteter hvor ungdommen selv avgjør hva som skal stå på programmet. Hos Informant 2 ser man en kombinasjon av trenerstyrt og ungdomsstyrt aktivitet, hvor treneren har hovedansvaret, men støttes av hjelpetrenerne som deltar mye i planlegging. Ungdommene står i kø for å få være hjelpetrenerne, og Informant 2 sier at det ville vært vanskelig å få det til å gå rundt uten deres bidrag. Idrettsskolen hos Informant 4 er trenerstyrt, men tidligere medlemmer blir i perioder brukt aktivt som hjelpetrenerne, en inspirasjon for både deltakere og trenere på idrettsskolen.

Å inkludere ungdommene i beslutningsprosesser, vil være gunstig for deres utvikling av indre og autonom ytre motivasjon for å delta og yte innsats i aktivitetene (Lillejord m. fl., 2013; Skaalvik & Skaalvik, 2013). *«Jo mer selvbestemmelse, jo bedre, men med en viss grad av struktur, i hvert fall på tid og sted. Men jo mer man velger selv, jo mer lystbetont tror jeg det blir. Et ønske om å øve og greie noe uten at noen forteller deg hvor flink du skal bli»* (Informant 1). Med en genuin interesse for en aktivitet, vil ungdommene kunne ha en annen innstilling og motivasjon til det de gjør. Dette kan koples til Deci og Ryans selvbestemmelsesteori som handler om at man blir indre motivert av en aktivitet man har valgt selv (Lillejord m. fl., 2013). Teorien bygger opp under tre grunnleggende behov: behovet for autonomi, kompetanse og tilhørighet med andre. Sett i sammenheng med idrettsskolen, kan det handle om at de er i et sosialt miljø med trenere og andre ungdommer, hvor de har muligheten til å utvikle autonomi og kompetanse i dette miljøet (Jakobsen, 2012; Lillejord m. fl., 2013). Utvikling av kompetanse kan koples mot de læringsprosessene som skjer i praksisfellesskap med andre (Lave & Wenger, 1991; Ronglan, 2008; Vingdal, 2014).

Ved *«å bygge opp under ungdommenes interesser»*, og finne ut *«hva fenger dem»* (Informant 2), vil man kunne skape en indre drivkraft hos ungdommene. De tre idrettslagene vi har hatt kontakt med, har alle ulik grad av medbestemmelse i forhold til aktivitetsvalg. I aktivitetsprogrammet til Informant 2, er det stor frihet, og ungdommene kan selv komme med forslag til hva de vil gjøre. De startet blant annet cheerleaderaktivitet etter ønske fra en jentegruppe. Treneren poengterer at ungdommene skal få være med å utforme aktivitetene for å ivareta deres interesser. Informant 3 har hatt et aktivitetsprogram lignende idrettsskolen i mange år, *«men vi har jo endra noe underveis, og vi har fornya oss litt og gjort det litt mer sånn dagsaktuelt, og det har de jo vært med å ha noen meninger*

om» (Informant 3). Hos Informant 4 er aktiviteten innlemmet i en alpingruppe som tar utgangspunkt i aktivitetsvalg etter vær og føreforhold i og med at de er mye ute. «Det er klart at de kommer med innspill om hva de har lyst til å gjøre de forskjellige øktene, hvor vi skal gjøre disse tingene, trasévalg og ...» (Informant 4).

Ungdomsidretten skal være på ungdommens egne premisser. Ved å være med i planleggingen vil utøverne få et eierskap til aktivitetene og kunne skape interesse for fysisk aktivitet. God selvledelse kan bidra til stadig utvikling og god læring, både på personlig plan og med tanke på de aktivitetene og idrettene man bedriver på idrettsskolen (Berg & Ribe, 2013).

4.4.4 Læringsmiljø

Idrettsskole for ungdom baserer seg på å kunne fremme et mestringsorientert klima, fremfor et prestasjonsorientert klima med fokus på konkurranser og det å prestere best mulig. Under kriteriene for oppstart av Idrettsskole for ungdom beskriver de at «fokuset skal ligge på aktivitetens egenart og videreutvikling av ungdommenes ferdigheter, ikke konkurranse» (NIF, 2015b). Informant 1 beskriver idrettsskolen som «et tilbud til ungdommen om mer allsidig aktivitet, uten konkurranseperspektiv».

Informant 2 understreker at fokuset i gruppen handler om mestring, noe som kan bygge opp et positivt læringsmiljø. «Jeg har jo ikke noen ønsker om å få frem verdensmestre eller noe sånt, det er ikke mitt mål. Idrett skal være gøy! Det skal være trygt og det skal være samhold. Det er det viktigste. Om noen blir gode utover det, så selvfølgelig, det er jo en kjempebonus, og jeg legger jo til rette for at man skal kunne gjøre det liksom. Men det er ikke det som er det viktigste» (Informant 2). Et mestringsfokus tar utgangspunkt i ungdommen selv, og de kan selv oppleve innflytelse og medbestemmelse på hvor gode de vil bli. I den sammenheng kan man bli motivert for å lære (Vingdal, 2014). Informant 3 fremmer et lavterskeltilbud uten forventninger og krav til ungdommene, hvor de selv kan sette egne mål for økta og hvor mye de vil yte. I henhold til NIFs visjon om at alle skal ha mulighet til å drive idrett ut fra sine ønsker og behov, samsvarer dette godt (NIF, 2015c).

Informantene ønsker å skape et godt læringsmiljø med åpenhet for prøving og feiling (Abrahamsen & Gitsø, 2014). En ufarliggjøring av krevende øvelser, kan være «å sette en av trenerne til å vise som ikke har ferdigheter. Så driter han seg ut også blir det bare en latterlig situasjon, og da er isen brutt. Da er det ikke så farlig» (Informant 4). Med et slikt læringsmiljø kan ungdommene oppleve trygghet. I et miljø hvor det er tillatt å gjøre feil, vil det kunne være lettere å begi seg ut på utfordringer. Dersom man tør å bevege seg utenfor komfortsonen, vil man også kunne utvikle seg og lære.

Et psykologisk læringsklima handler om hvordan ungdommene oppfatter omgivelsene på idrettsskolen (Sigmundsson & Ingebrigtsen, 2015). Forskjellige ungdommer kan oppleve og tolke

klimaet ulikt til én og samme situasjon. Med et oppfattet mestringsorientert læringsmiljø, vil ungdommene ofte oppleve glede i aktiviteten. En gutt i idrettsskolen til Informant 2 likte ikke fotball tidligere. Da han fikk mulighet til å spille fotball i et positivt oppfattet læringsmiljø, uten konkurransefokus, vekket det interessen hans for videre fysisk aktivitet. I dag spiller han aktivt fotball i et profilert idrettslag hvor særlig fotballsatsingen er god (Informant 2). Vi ser at dette kan ivareta fremtidens utøvere samtidig som idretten er for alle, i henhold til Ungdomsløftet (NIF, 2015e).

Flere ungdommer har begynt på idrettsskolen da de opplevde et prestasjonsorientert klima innenfor ulike idrettsgrener. Informant 4 forteller at *«en del har hoppa over fra håndball og fotball som ønska å trene med oss»*. I et prestasjonsoppfattet klima kan ungdommer som ikke takler presset eller føler de ikke er gode nok, ofte falle utenfor. Interne konkurranser kan være slitsomt dersom man stadig havner sist (Sigmundsson & Ingebrigtsen, 2015). Informant 3 har eksempler på ungdommer som har *«kommet fra andre idretter til idrettsskolen på grunn av motivasjon eller at de ikke har nådd opp med hensyn til mestring eller kvalitet på det de drev med»* (Informant 3). Idrettsskolen som et lavterskeltilbud kan være positivt for ungdom som ønsker et mestringsfokus i den organiserte idretten.

Dersom idrettsskolen kan plukke opp noen av ungdommene som faller fra grunnet et stort prestasjonsfokus, vil det stå i stil til Ungdomsløftet og deres satsing på å beholde flere ungdom i norsk idrett (NIF, 2015e). Ungdommens retningslinjer poengterer at ungdom selv skal stå fritt til å bestemme om de vil delta i konkurranser (NIF, 2015d).

«Jeg er veldig tydelig på at det er en lav terskel der det ikke forventes resultater, men at vi skal ha glede og moro med det vi driver på med. Og jeg synes jo i alt for liten grad det er sånt tilbud til barn og unge, alt er veldig prestasjonsretta og jeg tror dette er et tilbud hvor de kan komme med lave skuldre og hvor vi skal ha det gøy samtidig som vi er i aktivitet» (Informant 3).

Trenerne er enige om at det å ha det gøy er sentralt, og de vil bygge opp med et miljø hvor deltakerne kan være seg selv. NIF understreker at et slikt tilbud er positivt da det svarer på en del av utfordringene de har. *«Vi ønsker det aktivitetstilbudet, uten konkurranse, det sosiale lavterskeltilbudet. Så sånn sett svarer det veldig godt»* (Informant 1).

4.5 Andre funn

Under intervjuene avdekket vi faktorer som ikke passet inn under de områdene vi har presentert og drøftet hittil. Dette er faktorer som likevel spiller en vesentlig rolle for utbredelse og drift av idrettsskolene.

Tre år etter konseptets lansering ser NIF at utbredelsen av Idrettsskole for ungdom ikke har skjedd i det omfanget man skulle ønske. NIF sentralt leverer ikke aktivitet direkte, og idrettsskolekonseptet, både for barn og ungdom, er det eneste konkrete aktivitetsfremmende tilbudet de har. For å starte flere idrettsskoler «*må dette ned gjennom hvert enkelt særforbund og implementeres i deres drift og aktivitetstilbud*» (Informant 1), da særforbundene er et kontaktskapende ledd i direkte kontakt med idrettslagene. NIF er en paraplyorganisasjon hvor kommunikasjonen «*er en kjempeutfordring. Organisasjonen er stor, og det er lang avstand fra Ullevål stadion og ned til idrettslagene*» (Informant 1; Enjolras, 2012).

I Idrettsskole for ungdom er det naturlig at ungdommene setter krav til treneren og dens kompetanse, selv om det er et lavterskeltilbud. Trenerrollen for tilbudet kan være en utfordrende rolle å inneha, og Idrettsforbundet bekymrer seg over at den kan være lite attraktiv. «*Jeg tror ikke det fins så mange av dem som vil være med på en sånn rent sosialt aktivitetsskapende greie ... Det er ikke en rolle du vil høste noe anerkjennelse for via resultater ... Jeg har ikke så veldig ofte møtt den personen enda*» (Informant 1). I møte med trenerne opplever vi likevel at rollen har en stor verdi for dem. Informant 3 trekker frem at «*det er jo en grunn for at jeg har holdt på så lenge. Jeg har jo ikke noen barn som er med lengre, men det er jo motivasjonen og å se dette behovet, å se denne gleden med aktivitet, også er det jo en motstand mot dette prestasjonsjaget*» (Informant 3). Verdien i trenerrollen er også noe Informant 2 tar med seg. «*Jeg nyter bare god grut av det, jeg ... Jeg er med så godt jeg kan også, for jeg syns jo dette her er kjempegøy selv ... også holder jeg meg vel kanskje litt ung med det*» (Informant 2).

I dag ser man en tendens til at idrettsskolers drift og oppstart er avhengig av ildsjeler. Mange kan vegre seg for å innta trenerrollen, og Informant 2 er bevisst på at det ligger mye ansvar bak rollen. «*Man kan ikke være borte selv, man kan spørre andre voksne om de kan hjelpe til, å ta over en trening for eksempel. Men de føler kanskje de ikke vet hva de skal gjøre, selv om det ikke er noe vanskelig i det hele tatt*». Idrettslaget har tidligere hatt en allidrettsgruppe som forsvant grunnet mangel på engasjerte aktivitetsledere (Informant 2).

4.6 Veien videre

Her vil vi presentere veien videre, både med tanke på videre utbredelse og implementering av idrettsskolen i norske idrettslag, samt hvordan man kan forske videre på fenomenet.

4.6.1 Videre arbeid med Idrettsskole for ungdom

Konseptet Idrettsskole for ungdom har foreløpig vært i regi av NIF sentralt, og de har jobbet med programmet i flere år. For å få flere idrettslag til å innlemme konseptet blant sine tilbud må det

«spres ut i organisasjonen ... den viktigste jobben nå er at særforbundene må på banen» (Informant 1). Særforbundene bør ta konseptet til seg og videreformidle budskapet ut til idrettslagene. Man kan ikke legge skjul på at ressursmangel i idrettslagene er et problem. Idrettsforbundet ønsker derfor «heller 10–15 idrettsskoler som driftes godt og som blir en del av klubbdrift» (Informant 1), enn at mange idrettsskoler skal starte opp kun for å måtte avslutte driften etter kort tid. Det er ønskelig at idrettslagene bruker tid på og lærer seg hvordan de kan optimalisere drift av sin idrettsskole (Informant 1). Informant 2, 3 og 4 har vært gjennom denne prosessen, og idrettsskolen er et stabilt ledd i deres profil med god oppslutning.

Et tiltak vi tror kan bistå flere idrettslag i å starte opp idrettsskoler er, som vi tidligere har vært inne på, å forsøke å se bort ifra anleggsproblematikk og utstyrskrav. Mye aktivitet kan drives utendørs, og Idrettsskole for ungdom er et aktivitetsprogram som kan drives utenfor den ordinære idrettsarenaens rammer. Dette er velkjent praksis hos Informant 4, hvor aktiviteten drives utendørs størsteparten av året.

4.6.2 Videre forskning på feltet

Gjennom vårt forskningsprosjekt har vi belyst et aktivitetsprogram og et felt det i liten grad har vært forsket på tidligere, og vi ser mange muligheter for videre forskning. En svakhet med vårt utvalg er at vi ikke har vært i direkte kontakt med deltakerne, noe som blant annet vanskeliggjør kartlegging av deres motivasjon. Observasjonsstudier eller samtaler med ungdommene selv, kunne belyst andre interessante aspekter ved konseptet. Etersom aktivitetsansvaret ligger hos særforbund, kunne studier med utgangspunkt i samtaler med dette organisasjonsleddet, vært gunstig med tanke på videre utbredelse av konseptet.

Psykologiske og sosiale faktorer ved deltakelse i et allsidig aktivitetsprogram, kan være spennende å studere i forskningssammenheng, men samtidig er helse en viktig faktor for lavterskeltilbudets eksistens. En mulig videre studie kan forske på helseeffekter ved deltakelse i idrettsskolen. Et eksempel kan være intervensjonsstudier som sammenlikner idrettsskoledeltakere med inaktive og ungdom som er aktive på andre arenaer hvor Seippels (2005) fire visjoner kan oppfylles.

5.0 Avslutning

Studien vår har belyst aktivitetsprogrammet Idrettsskole for ungdom og hvordan konseptet kan utvikle ungdommers interesse for fysisk aktivitet. Idrettsskole for ungdom svarer på mange av utfordringene i dagens samfunn (Helsedirektoratet, 2014; Kolle m. fl., 2012; Kulturdepartementet, 2011/2012), i form av at det er et allsidig, mestringsfokusert og helsefremmende breddetilbud (Informant 1). I den sammenheng vil det være gunstig å inkludere inaktive ungdom, og de som ellers ikke ville hatt et aktivitetstilbud i samsvar med egne behov. Tendensen er at mange faller fra den organiserte idretten i ungdomsårene, på grunn av et økt konkurranse- og prestasjonsfokus, noe som i verste konsekvens kan føre til inaktivitet, stillesitting og helseproblemer (Seippel, 2005; Tjønnndal, 2015). Allsidige lavterskeltilbud bør være tilgjengelige i lokalsamfunnet som et motsvar til denne tendensen, og en ny arena for å bygge opp under ungdommers interesse for fysisk aktivitet, i overensstemmelse med vår hovedproblemstilling. I ungdomsårene gjennomgår man en dannelsesprosess, og man opparbeider seg vaner som tas med videre i livsløpet. Skal vanene inkludere aktivitet og helsefremmende tiltak bør det også være en aktivitet i ungdomsårene, hvor man blant annet lærer å være aktiv.

For allmennheten er ikke nødvendigvis resultater og gode prestasjoner fremtredende motiver for praktisering av fysisk aktivitet. Seippels (2005) fire visjoner for organisert idrett: fysisk aktivitet, glede og trivsel, sosial deltakelse og læring, oppleves av informantene som viktige motiv for ungdommenes interesse og deltakelse i aktivitetsprogrammet. Konseptet Idrettsskole for ungdom vil fokusere på å holde ungdom lenger i organisert idrett, og tilbudet vil derfor være viktig for de som ønsker å være i aktivitet uten tids- og konkurransepress (NIF, 2015a; b). Aktivitetsprogrammet retter seg likevel mot den store massen, og kan være et godt supplement til konkurranseorientert idrettsaktivitet. Med varierte målgrupper vil gruppesammensetningen være mangfoldig, og ungdommene kan lære sammen i et praksisfellesskap og utvikle gode holdninger overfor medmennesker (Ronglan, 2008; Vingdal, 2014). I et fellesskap hvor likeverd er en sentral verdi, vil konseptet gi støtte til vår underproblemstilling om å inkludere ungdom med ulike forutsetninger.

Gjennom et lavterskeltilbud hvor idretten foregår på ungdommenes premisser, kan deltakeren enklere utvikle sin interesse for fysisk aktivitet. Samtidig vil konseptets kvaliteter som et mestringsorientert lavterskeltilbud, kunne utvikle et inkluderende fellesskap hvor ungdom med ulike forutsetninger kan oppleve tilhørighet. Idrettsskole for ungdom skal skape en trygg læringsarena hvor mestring, samhold og idrettsglede står i sentrum (Abrahamsen & Gitsø, 2014; NIF, 2015b; Sigmundsson & Ingebrigtsen, 2015; Skaalvik & Skaalvik, 2011). Trenerne vi har vært i kontakt med uttrykker at de i sine idrettslag har dyrket en slik arena med god oppslutning. Deltakelsen i de ulike

idrettsskolene varierer grunnet ytre faktorer som anleggskapasitet og geografisk plassering. Oppslutningen varierer fra 15 til 70 deltakere i de respektive aktivitetsprogrammene, og trenerne opplever at interessen for tilbudet i deres lokalsamfunn er stor. Dette vil utdype essensen i våre sentrale funn i samsvar med underproblemstillingen om trenernes opplevelse av oppslutning, motivasjon og interesse for et slikt tilbud. Likevel ser vi en utfordring ved at få idrettslag klarer å integrere programmet i sin profil. Knappe ressurser og en nødvendighet for å gjøre prioriteringer i idrettslaget, kan føre til at prestasjonsorienterte tilbud settes fremst. I den sammenheng kan det virke fornuftig for idrettslagene å satse på fremtidens utøvere, de som ønsker å nå langt innen sin idrett (Informant 1; NIF, 2015e).

En holdningsendring hvor idrettslagene ser at lavterskeltilbud, som Idrettsskole for ungdom, kan tilføre idrettslagene gode krefter er nødvendig for å få innlemmet tilbudene i deres profil. Foreløpig har oppstart av Idrettsskole for ungdom virket å være avhengig av ildsjeler. Idrettslagenes knappe ressurser er vanskelig å se bort ifra, og skal kvaliteten på tilbudene til hvert enkelt idrettslag opprettholdes, bør omfanget av tilbudet være håndterbart. Dette samsvarer med Idrettsforbundets tankegang om at de heller ønsker 10–15 gode idrettsskoler som innlemmes i den daglige klubbdriften kontra 50 idrettsskoler som startes opp kun for å rase sammen igjen (Informant 1).

Det finnes andre arenaer hvor Seippels (2005) visjoner om fysisk aktivitet, glede og trivsel, sosial deltakelse samt læring kan oppfylles. Med tanke på at mange idrettslag virker å ha knappe ressurser og nok med å prioritere andre tilbud, kan den kommersielle treningssenterbransjen være en ledende aktør i utbredelsen av allsidige lavterskeltilbud. Det viktigste, sett i et samfunns- og folkehelseperspektiv, er at tilbudene eksisterer og blir satt på dagsorden. NIF er bevisst på at det er et ansvar de ønsker å ha, noe som gjenspeiler deres formål og virksomhetsidé (NIF, 2015a). I harmoni med dette formålet bør Idrettsskole for ungdom, som setter variert aktivitet med idrettsglede og samhold i fokus, være et aktivitetsprogram i den organiserte idretten.

6.0 Litteraturliste

Abrahamsen, F. & Gitsø, E.O. (2014). *Den coachende treneren – om å coache begynnere*. Oslo: Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité: Akilles.

Berg, M., & Ribe, E. (2013). *Coaching: å hjelpe ledere og medarbeidere å lykkes* (3. utg. ed.). Oslo: Universitetsforlaget.

Breivik, G. (2012) *Er nordmenn late av natur?* Tilgjengelig fra <http://www.nih.no/om-nih/aktuelt/nih-bloggen/gunnar-breivik/er-nordmenn-late-av-natur/> Lest 4.12.2015

Breivik, G. og Rafoss, K. (2012) *Fysisk aktivitet; omfang, tilrettelegging og sosial ulikhet – en oppdatering og revisjon*. Tilgjengelig fra <https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/728/Fysisk-aktivitet-omfang-tilrettelegging-og-sosial-ulikhet-en-oppdatering-og-revisjon-IS-0366.pdf> Lest 3.12.2015

Csikszentmihalyi, M. (1975) *Beyond Boredom and Anxiety, Experiencing Flow in Work and Play* Jossey-Bass Publishers, San Francisco DeCharms, Christopher R. (1968). *Personal Causation: The Internal Affective Determinants of Behavior*. New York, New York Academic ress.

Dalen, M. (2011). *Intervju som forskningsmetode: en kvalitativ tilnærming* (2. utg.). Oslo: Universitetsforlaget.

Dalland, O. (2012). *Metode og oppgaveskriving for studenter* (5. utg. ed.). Oslo: Gyldendal akademisk.

Enjolras, B., Seippel, Ø. og Waldahl, R. H. (2012) *Norsk idrett. Organisering, fellesskap og politikk*. (2. utgave) Oslo: Akilles forlag

Gjerde, S. (2003). *Coaching: hva – hvorfor – hvordan*. Bergen: Fagbokforlaget.

Helsedirektoratet (2014). *Anbefalinger om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet*. Tilgjengelig fra: <https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/806/Anbefalinger-om-kosthold-ernering-og-fysisk-aktivitet-IS-2170.pdf> Lest: 09.12.15

Hummelvoll, J.K. Andvig, E. & Lyberg, A. (2010). *Etiske utfordringer i praksisnær forskning*. Oslo: Gyldendal Akademisk

Ingebrigtsen, J. E. (2012) *Ungdomsidrett i endring – tallenes tale om norsk ungdomsidrett 2006 – 2011*. Tilgjengelig fra: https://www.idrettsforbundet.no/globalassets/idrett/idrettsforbundet/ungdomsidrett/forskning-ungdomsidrett/rapport_ungdomsidrett-i-endring-2012.pdf Lest 3.12.2015

Jakobsen, A. M. (2001). *Hvorfor forsvinner motivasjonen for å delta i organisert idrett?* Kroppsøving, Kroppsøving Tønsberg: LFF 51(2001) nr. 3.

Jakobsen, A. M. (2003). *Motiver innen idretten*. (Vol. 1/2003, HBO-rapport (trykt utg.)). Bodø: Høgskolen i Bodø.

Jakobsen, A. M. (2012). *Motivasjonsteori som utgangspunkt for å skape et best mulig læringsmiljø i kroppsøving*. Bodø: Universitetet i Nordland. Tilgjengelig fra: <http://idrottsforum.org/jakobsen121010/> Lest: 29.11.15

Kolle, E., Stokke, J. S., Hansen, B.H. og Anderssen, S. (2012). *Fysisk aktivitet blant 6-, 9- og 15-åringer i Norge*. Helsedirektoratet, Oslo.

Kulturdepartementet (2011/2012). *Den norske idrettsmodellen*. Tilgjengelig fra <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld-st-26-20112012/id684356/?ch=1&q=> Lest 2.12.2015

Kvale, S. & Brinkmann, S. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju* (3. utg. ed.). Oslo: Gyldendal akademisk.

Larsen, A. (2007). *En enklere metode: Veiledning i samfunnsvitenskapelig forskningsmetode*. Bergen: Fagbokforlaget.

Lave, J. & Wenger, E. (1991). *Situated learning – legitimate peripheral participation*. Cambridge: Cambridge University Press.

Lillejord, S., Nordahl, T., & Manger, T. (2013). *Livet i skolen 2: Grunnbok i pedagogikk og elevkunnskap* (2. utg. ed.). Bergen: Fagbokforlaget.

Moen, F. (2013). *Prestasjonsutvikling: Coaching og ledelse*. Trondheim: Akademika.

Nerhus, K. A., Anderssen, S. A., Lerkelund, H. E., Kolle, E. (2011). *Sentrale begreper relatert til fysisk aktivitet: Forslag til bruk og forståelse*. Oslo: Nasjonalt folkehelseinstitutt.

Norges Idrettsforbund (2015a) *Idrettspolitisk dokument 2015-2019*. Tilgjengelig fra: https://www.idrettsforbundet.no/globalassets/idrett/idrettsforbundet/om-nif/idrettspolitisk-dokument-2015-2019/57_15_nif_idrettspolitisk-dokument-2015-2019_lr_0909.pdf Lest 27.11.2015

Norges Idrettsforbund (2015b) *Idrettsskole for ungdom*. Tilgjengelig fra: <https://www.idrettsforbundet.no/tema/ungdomsidrett/idrettsskoler-for-ungdom/> Lest 27.11.2015

Norges Idrettsforbund (2015c) *Om Norges Idrettsforbund*. Tilgjengelig fra:

<https://www.idrettsforbundet.no/om-nif/om-norges-idrettsforbund/> Lest 26.11.2015

Norges Idrettsforbund (2015d) *Retningslinjer for ungdomsidrett*. Tilgjengelig fra:

<https://www.idrettsforbundet.no/tema/ungdomsidrett/retningslinjer-for-ungdomsidrett/> Lest 26.11.2015

Norges Idrettsforbund (2015e) *Ungdomsløftet*. Tilgjengelig fra:

<https://www.idrettsforbundet.no/tema/ungdomsidrett/ungdomsløftet/> Lest 27.11.2015

Postholm, M. (2005). *Kvalitativ metode: En innføring med fokus på fenomenologi, etnografi og kasusstudier*. Oslo: Universitetsforlaget.

Ronglan, L. (2008). *Lagspill, læring og ledelse: Om lagspillenes didaktikk*. Oslo: Akilles.

Seippel, Ø. (2005) *Orker ikke, gidder ikke, passer ikke? Om frafallet i norsk idrett*. Oslo, Institutt for samfunnsforskning.

Sigmundsson, H., & Ingebrigtsen, J. E. (2015). *Idrettspedagogikk* (2. utg. ed.). Oslo: Universitetsforlaget.

Skaalvik, E. & Skaalvik, S. (2013). *Skolen som læringsarena: Selvoppfatning, motivasjon og læring* (2. utg. ed.). Oslo: Universitetsforlaget.

Skirbekk, S. (2015, 20. februar). *Sosialisering*. I Store norske leksikon. Tilgjengelig fra <https://snl.no/sosialisering> Lest 03.12.2015

Tjora, A. (2010). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis*. Oslo: Gyldendal Akademisk.

Tjønnedal, A. (2015). *Er det problematisk at ungdom slutter med idrett?* Tilgjengelig fra <http://www.an.no/debatt/idrettspolitik/sport/er-det-problematisk-at-ungdom-slutter-med-idrett/o/5-4-221703> Lest 14.12.2015

Vingdal, I. (Red.) (2014). *Fysisk aktiv læring*. Oslo: Gyldendal akademisk

Øverby, N. C., Torstveit, M. K., Høigaard, R. (red.) (2011). *Folkehelsearbeid*. Oslo: Høyskoleforlaget.

7.0 Vedlegg

7.1. Intervjuguide for representant fra NIF (Vedlegg 1)

Problemstilling: «Hvordan kan ungdommers interesse for fysisk aktivitet utvikles gjennom å delta i Idrettsskole for ungdom?»

Innledning:

- Informasjon om formålet med intervjuet. Få et innblikk i hvordan NIF jobber med idrettsskolen, hva som var bakgrunnen for opprettelsen og hvordan de føler konseptet fungerer.
- Avdramatisere intervjuet – ikke ute etter å teste deg som enkeltperson, men å få informasjon fra NIF som organisasjon.
- Informere informant om anonymitetsbeskyttelse.

Bakgrunn for konseptet:

- Hva var bakgrunnen for at NIF valgte å starte med aktivitetstilbudet Idrettsskole for ungdom?
 - o Hvorfor ønsker NIF å holde ungdom lenger i idrett?
 - Helseperspektiv, sosialisering, idrettens verdigrunnlag
- Hvordan vil du beskrive behovet for et slikt tilbud?
- Hvordan vil du beskrive dagens situasjon blant ungdom når det kommer til aktivitetsnivå og en stillesittende hverdag?
- Hvordan vil dere beskrive målgruppen?
 - o Alder, aktivitetsstatus og ferdighetsnivå?
 - Eventuelt om dere har noe statistikk når det kommer til deltakernes idrettslige bakgrunn?
 - o Er dette et tilbud funksjonshemmede og kan benytte seg av?
 - Eventuelt om det eksisterer tilsvarende opplegg for funksjonshemmede?

Idrettsskolen og NIF

- Med bakgrunn i NIFs visjon om «Idretts glede for alle» - Kan man trekke en parallell mellom denne tankegangen og idrettsskolen? I så fall, i hvilken grad?
- Hvordan implementeres aktivitetsverdiene (glede, fellesskap, helse og ærlighet) i arbeidet med Idrettsskole for ungdom?

- Kan du fortelle litt om NIFs arbeid med ungdomsidretten?
 - o Ungdomsløftet 2011
 - o Frivillighet blant ungdom

Frafall

- Hva opplever NIF at er årsaker til at ungdom faller fra organisert idrett?
- Opplever dere at Idrettsskole for ungdom klarer å plukke opp disse?
 - o Hvem er representert? Er det hovedsakelig de som har vært tidligere aktive eller utøvere uten idrettserfaring?
- Idrettsskolen er et konsept uten store konkurransemessige prestasjonsmål. Hvordan kan Idrettsskole for ungdom fungere som en arena for å fremme motivasjon og mestring blant idrettsungdom?
 - o Hvilke motivasjonsfaktorer har deltakerne for å bli med på Idrettsskole for ungdom?
- I hvilken grad ser du for deg at deltakerne i idrettsskolen skal være med på utformingen av aktivitetene (i form av å ta avgjørelser og delta i planleggingsprosesser)?

Rekruttering av idrettslag

- Hvordan skjer rekrutteringen av idrettslag?
 - o I hvilke kanaler promoterer tilbudet ut til idrettslag?
- Hvordan rekrutteres trenerne?
 - o I hvilken grad legges det vekt på trenerens kompetanse for tilrettelegging av aktivitet for ungdom?

Oppfølging

- På hvilken måte følges de som har startet tilbudet opp?
- Får trenerne tilbud om kursing spesifikt rettet mot å lede aktivitet innenfor Idrettsskole for ungdom?
- Vi har opplevd at idrettslag vi har kontaktet har måttet legge ned tilbudet. Hvilke tiltak kan dere gjøre for å holde idrettskolene i drift?
- Hvordan ville du beskrevet kommunikasjonen mellom NIF-ledelsen og de ulike idrettsskolene, evt. idrettslagene?

Veien videre

- Hvordan blir Idrettsskole for ungdom prioritert kontra andre prosjekter innunder Ungdomsløftet? (Lederkurs, ungdoms-OL osv.)
- Hvilke utfordringer ser du i idrettsskolen i dag?
- Har NIF noen strategier for hvordan dere vil jobbe med idrettsskolen fremover?
 - o Har konseptet nådd sitt potensiale – eller er det rom for videre utvikling?
- En liten oppsummering på hva vi har prata om
- Til slutt, har du noe mer å tilføye?

7.2 Intervjuguide for trenere på idrettsskolen (Vedlegg 2)

Problemstilling: «*Hvordan kan ungdommers interesse for fysisk aktivitet utvikles gjennom å delta i Idrettsskole for ungdom?*»

Innledning:

- Informasjon om formålet med intervjuet. Hvordan idrettsskolen fungerer i deres idrettslag, kvaliteter, utfordringer og muligheter for utvikling.
- Avdramatisere intervjuet – ikke ute etter å teste kompetanse
- Informere informanten om anonymitetsbeskyttelse.

Bakgrunn

- Hvilken idrettslig bakgrunn har du?
- Har du hatt noe trenerverv tidligere? I så fall hvilke idretter og hvor lenge? Alder på gruppene?

Opstart av Idrettsskole for ungdom

- Kan du fortelle om opprettelsen av Idrettsskole for ungdom i deres idrettslag?
- Hvor lenge har tilbudet eksistert?
- Hvordan ble du engasjert i konseptet?
 - o Hvilke forventninger hadde du da du gikk inn i denne trenerrollen?
- Hva er din motivasjon for å være trener for idrettsskolen?

En typisk økt

- Hvis du skulle beskrevet en økt med Idrettsskole for ungdom – hvordan ville den sett ut?
 - o Hvilke idretter har dere vært innom?
 - o Hvilke aktiviteter oppfattes som de mest populære blant deltakerne?
 - o Hvorfor tror du disse aktivitetene er så populære?
- Hvilken rolle har treneren i en økt?
 - o I hvilken grad er treneren aktivt deltagende i en økt?
 - o Hvilke vurderinger gjøres vedrørende trenerens aktive deltagelse?

- I hvilke situasjoner er det naturlig å være med?
- I hvilken grad blir ungdommene inkludert i planleggingen og gjennomføringen av aktiviteter?
 - Hvordan benyttes ungdommenes idrettskompetanse når det kommer til medbestemmelse eller «styring» av aktivitet?
 - Hvordan er responsen fra deltakerne på dette?

Gruppensammensetning

- Hvordan vil du beskrive ungdommene som deltar i idrettskolen for ungdom?
 - Tilbudet beskriver en aldersgruppe fra 13-19 år: Hvordan aldersdelingen i gruppen? Hvem er representert?
 - Hvor mange benytter seg av tilbudet?
 - Er gruppen stabil?
 - Hvordan har utviklingen på gruppen vært fra oppstart til i dag?
 - Hvordan blir de nye tatt imot i gruppen?
- Hva er deltagerens motivasjon for å være med?
 - Hva er årsaken til at ungdom velger å være med på idrettsskole?
 - Er deltakerne aktive utenom idrettsskolen eller har de det som eneste aktivitet?
 - Hvordan ser du for deg at disse ungdommenes aktivitetsnivå ville vært uten tilbudet om idrettsskole?
 - Hvordan opplever du Idrettsskole for ungdom har «plukket opp» ungdom som kanskje ikke hadde deltatt i organisert idrett uten tilbudet?

Treningsmiljø og gruppedynamikk

- Hvordan opplever du at treningsmiljøet i gruppen er?
 - Hvordan er ferdighetsnivået og variasjonen innad i gruppen?
 - I hvilken grad føler du at ungdommene får utfordring på sitt nivå?
 - I hvilken grad vil du beskrive inkluderingen av nye deltakere?
- Idrettsskolen er et konsept uten fokus på prestasjon. Hvordan kan Idrettsskole for ungdom fungere som en arena for å fremme motivasjon og mestring blant idrettsungdom?
- Hvordan samarbeider ungdommene i aktiviteter som krever mestring?
 - I hvilken grad blir det akseptert blant de andre ungdommene dersom noen ikke får til en øvelse?

- I mange aktiviteter kan deltakerne vegre seg for å prøve øvelser fordi de føler de har et så lavt ferdighetsnivå at de vil «dumme seg ut» foran resten av gruppen.
Hvordan imøtekommer dere et slikt problem?
- Hvordan vil du karakterisere deltakelsen og aktivitetsnivået sammenlignet med andre treningsgrupper du har hatt erfaring med?
- Opplever du at deltakerne føler tilhørighet i gruppen? Møtes deltakere jevnlig ved siden av aktivitetstilbudet, eller er Idrettsskolen den eneste tilknytninga de har til hverandre?

Oppfølging fra NIF?

- Etter oppstarten av idrettsskolen, hvordan opplever du at oppfølgingen fra NIF sin side har vært?
 - Hvor fornøyd er du med kommunikasjonen og samarbeidet mellom ledelsen i NIF og idrettslagene?

Veien videre

- Hvilke utfordringer ser du i idrettsskolen i dag?
- Hva tenker du om Idrettsskolen videre fremover?
 - Har idrettsskolen i ditt idrettslag nådd sitt potensiale – eller er det rom for videre utvikling?
- En liten oppsummering på hva vi har prata om
- Til slutt, har du noe mer å tilføye?

7.3 Informasjonsskriv til representant fra NIF (Vedlegg 3)

Her kommer et informasjonsskriv som du har krav på som informant. I denne studien er vi avhengige av å møte en representant fra NIF innenfor aktivitetsprogrammet Idrettsskole for ungdom. På den måten får vi et tydeligere innblikk i hva en idrettsskole er, samt hensikten med etableringen.

Bakgrunnen for studien er at vi ser på aktivitetsprogrammet som et godt tilbud for idrettsungdom. Vi ønsker å gå mer i dybden på programmet, hvor vi vil se på oppslutning, interesse og motivasjon for å være medlem i en idrettsskole. I den forbindelse håper vi du ønsker å stille til intervju.

Temaet i intervjuet vil først og fremst omhandle idrettsskolen og deres aktivitetstilbud, oppslutning blant deltakerne og fremtidsplaner. Samtidig vil vi komme inn på utfordringer knyttet til temaet og dine opplevelser av hvordan konseptet fungerer. Intervjuet må ikke misforstås som en test ovenfor deg, men en samtale hvor vi ønsker å ta del i dine erfaringer innenfor teamet.

Gjennomføringen av selve intervjuet vil vare i ca. én time, og det vil bli brukt en lydopptaker for å lettere samle informasjonen. Opptaket vil transkriberes til tekstform som du kan få tilgang til. Dette gir deg muligheten til å lese igjennom og komme med innvendinger dersom du mener noe eventuelt har blitt oppfattet feil i forhold til hva du uttrykte under intervjuet. Under hele prosessen vil alle informanter bli anonymisert.

Intervjuet vil bli analysert, der vi sorterer ut hva som er vesentlig og mindre vesentlig for studien. Ut ifra dette blir datagrunnlaget for studien lagt. Det er derfor viktig at du samtykker i at dine erfaringer, opplevelser og ytringer kan bli sitert i studien.

Det er viktig å huske på at du på et hvilket som helst tidspunkt har mulighet til å trekke deg som informant. For vår egen del er det likevel fint om du gir signal om dette så tidlig som mulig i prosessen.

Vi ser frem til samtalen med deg, og vi håper du vil sitte igjen med positive erfaringer etter intervjuet. Vi ser for oss å gjennomføre intervju i uke 45, og vi kommer tilbake med nærmere tidspunkt når vi har fått tilbakemelding om hva som passer for deg.

Med vennlig hilsen

Maja Nordness Blom

Ida Kirstine Tandberg

Dina Kristine Mølmen

7.4 Informasjonsskriv til trenerne på idrettsskolen (Vedlegg 4)

Her kommer et informasjonsskriv som dere har krav på som informanter. I denne studien er vi avhengige av å møte trenere og ledere innenfor aktivitetsprogrammet Idrettsskole for ungdom. På den måten får vi et tydeligere innblikk i hvordan en idrettsskole drives. Bakgrunnen for studien er at vi ser på aktivitetsprogrammet som et godt tilbud for idrettsungdom. Vi ønsker å gå mer i dybden på programmet, hvor vi vil se på oppslutning, interesse og motivasjon for å være medlem i en idrettsskole. I den forbindelse håper vi du/dere ønsker å stille til intervju.

Vi ser for oss å intervjuere trenere/ledere fra ulike idrettslag for å få et innblikk i deres personlige erfaringer i idrettsskolen i deres nærmiljø. Temaet i intervjuet vil først og fremst omhandle idrettsskolen og deres aktivitetstilbud, oppslutning blant deltakerne og fremtidsplaner. Samtidig vil vi komme inn på utfordringer knyttet til temaet og deres opplevelser av hvordan konseptet fungerer. Intervjuet må ikke misforstås som en test ovenfor dere, men en samtale hvor vi ønsker å ta del i deres erfaringer innenfor teamet.

Gjennomføringen av selve intervjuet vil vare i ca. én time, og det vil bli brukt en lydopptaker for å lettere samle informasjonen. Opptaket vil transkriberes til tekstform som dere kan få tilgang til.

Dette gir dere muligheten til å lese igjennom og komme med innvendinger dersom dere mener noe eventuelt har blitt oppfattet feil i forhold til hva dere uttrykte under intervjuet. Under hele prosessen vil både dere og idrettslaget bli anonymisert.

Intervjuet vil bli analysert, der vi sorterer ut hva som er vesentlig og mindre vesentlig for studien. Ut ifra dette blir datagrunnlaget for studien lagt. Det er derfor viktig at dere samtykker i at deres erfaringer, opplevelser og ytringer kan bli sitert i studien.

Det er viktig å huske på at dere på et hvilket som helst tidspunkt har mulighet til å trekke dere som informanter. For vår egen del er det likevel fint om dere gir signal om dette så tidlig som mulig i prosessen.

Vi ser frem til samtalene med dere, og vi håper dere vil sitte igjen med positive erfaringer etter intervjuet. Vi ser for oss å gjennomføre intervju i uke 45 og 46, og vi kommer tilbake med nærmere tidspunkt når vi har fått tilbakemelding om hva som passer for dere.

Med vennlig hilsen

Maja Nordness Blom

Ida Kirstine Tandberg

Dina Kristine Mølmen

7.5 Kvittering fra NSD (Vedlegg 5)

Ligger vedlagt på neste side



Åge Lauritzen
Institutt for idrett
Høgskulen i Sogn og Fjordane
Pb 133
6856 SOGNDAL

Vår dato: 15.12.2015

Vår ref:45447 / 3 / MSI

Deres dato:

Deres ref:

TILBAKEMELDING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 01.11.2015. All nødvendig informasjon om prosjektet forelå i sin helhet 11.12.2015. Meldingen gjelder prosjektet:

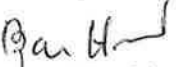
45447	<i>Idrettskole for ungdom - et Aktivitetstilbud fra NIF</i>
Behandlingsansvarlig	<i>Høgskulen i Sogn og Fjordane, ved institusjonens øverste leder</i>
Daglig ansvarlig	<i>Åge Lauritzen</i>
Student	<i>Ida Kirstine Tandberg</i>

Etter gjennomgang av opplysninger gitt i meldeskjemaet og øvrig dokumentasjon, finner vi at prosjektet ikke medfører meldeplikt eller konsesjonsplikt etter personopplysningslovens §§ 31 og 33.

Dersom prosjektopplegget endres i forhold til de opplysninger som ligger til grunn for vår vurdering, skal prosjektet meldes på nytt. Endringsmeldinger gis via et eget skjema, <http://www.nsd.uib.no/personvern/meldeplikt/skjema.html>.

Vedlagt følger vår begrunnelse for hvorfor prosjektet ikke er meldepliktig.

Vennlig hilsen


Bjørn Henrichsen


Marte Byrkjeland

Kontaktperson: Marte Byrkjeland tlf: 55 58 36 01

Vedlegg: Prosjektvurdering

Kopi: Ida Kirstine Tandberg, Bokfinken 1, 3540 NESBYEN



Viser til epost datert 11.12.2015, hvor det oppgis at det ikke skal behandles personopplysninger. I lys av dette kan vi ikke se at det behandles personopplysninger med elektroniske hjelpemidler, eller at det opprettes manuelt personregister som inneholder sensitive personopplysninger. Prosjektet vil dermed ikke omfattes av meldeplikten etter personopplysningsloven.

Det ligger til grunn for vår vurdering at alle opplysninger som behandles elektronisk i forbindelse med prosjektet er anonyme.

Med anonyme opplysninger forstås opplysninger som ikke på noe vis kan identifisere enkeltpersoner i et datamateriale, verken:

- direkte via personentydige kjennetegn (som navn, personnummer, epostadresse el.)
- indirekte via kombinasjon av bakgrunnsvariabler (som bosted/institusjon, kjønn, alder osv.)
- via kode og koblingsnøkkel som viser til personopplysninger (f.eks. en navneliste)
- eller via gjenkjennelige ansikter e.l. på bilde eller videoopptak.

Personvernombudet legger videre til grunn at navn/samtykkeerklæringer ikke knyttes til sensitive opplysninger.