



Høgskolen i **Hedmark**

Avdeling for folkehelsefag

Linn Enersen Pedersen

## Bacheloroppgave

# Forebygging av frafall i barne- og ungdomsidrett

Prevention of drop-out among young athletes

Bachelor i idrett – spesialisering i trenerrollen, 3.studieår

2013

Samtykker til utlån hos høgskolebiblioteket JA  NEI

Samtykker til tilgjengeliggjøring i digitalt arkiv Brage JA  NEI

## Forord

I tiden som student her på høgskolen har jeg lært ufattelig mye. På veien videre tar jeg med meg mye faglig kunnskap, samt gode minner jeg har med mine medstudenter og venner jeg har fått igjennom tre år. Både lærere og medstudenter jeg har hatt de siste årene har vært med på å gjøre meg til den jeg er i dag. Denne oppgaven er mitt sluttprodukt i bachelor i idrett – spesialisering på trenerrollen, ved Høgskolen i Hedmark, og det er med stolthet jeg leverer endelig produkt. Det har vært en spennende, utfordrende og lærerik prosess. Etter hvert som oppgaven har tatt form har jeg funnet god støtte i de rundt meg, og jeg hadde nok ikke klart meg uten god hjelp fra familie, medstudenter og veileder. Veileder Axel Stefansson har vært en støttespiller og diskusjonspartner helt fra oppgaven var kun et kaos i hodet mitt, til jeg kunne glede meg over ferdig oppgave. Jeg har tvilt, vært frustrert og lei, men med dine gode innspill underveis kom jeg i mål.

Helt til sist ønsker jeg å rekke en takk til spillerne jeg har kalt ”jentene mine” i to flotte håndballsesonger. Dere er årsaken til at jeg har fått muligheten til å utvikle meg som trener, og minnene vi har skapt både på og utenfor håndballbanen, er noe jeg alltid vil bære med meg. Dere har utfordret meg til å være en bedre versjon av meg selv, og for det er jeg takknemlig.

Elverum, 2. Mai 2013

---

Linn Enersen Pedersen

## Sammendrag

Forfatter:

Linn Enersen Pedersen

Tittel:

Forebygging av frafall i barne- og ungdomsidrett

Problemområde:

Frafall i barne- og ungdomsidretten

Problemstilling:

“Hvordan kan vi som trenere forebygge frafall i barne- og ungdomsidretten?”

Nøkkelord:

Frafall, motivasjon, medbestemmelse, tidlig spesialisering, talentbegrepet.

Metode:

Det er benyttet kvalitativ metode i denne oppgaven. Innsamling av data har foregått gjennom et litteratursøk.

Resultat:

Funnene gjort i dette studiet viser at det er vanskelig å peke ut én bestemt årsak til frafall i barne- og ungdomsidretten. Årsakene er mange og sammensatte, hvor trener som faktor utgjør kun en liten del. Trener kan påvirke utøvernes motivasjon gjennom å legge til rette for et oppgaveklime, samt tilfredsstille de grunnleggende, psykologiske behovene; kompetanse, autonomi og tilhørighet.

## Innholdsfortegnelse

<b>1.0: Innledning</b> .....	<b>5</b>
1.1: Beskrivelse av bakgrunn for problemområde .....	5
<b>2.0: Teori</b> .....	<b>7</b>
2.1: Idrettens Organisering .....	7
2.2: Barneidrettsbestemmelsene .....	7
2.3: Talentbegrepet .....	8
2.4: Tidlig spesialisering .....	9
2.5: Frafall i idrett.....	9
2.6: Motivasjonsteorier.....	10
2.6.1: <i>Self-Determination Theory</i> .....	11
2.6.2: <i>Achievement Goal Theory</i> .....	13
2.7: Tidligere forskning på problemområde (fracfall).....	14
<b>3.0: Metode</b> .....	<b>15</b>
3.1: Litteraturstudie som metode.....	15
3.2: Fremgangsmåte for litteratursøk .....	16
3.3: Validitet & Reliabilitet .....	17
<b>4.0: Resultat &amp; Drøfting</b> .....	<b>18</b>
4.1: Idrettsaktiviteten som årsak til frafall.....	18
4.1.1: <i>Resultater funnet i tidligere forskning</i> .....	18
4.1.2: <i>Drøfting av tidligere forskning opp i mot teori</i> .....	18
4.2: Livet utenfor idretten som årsak til frafall.....	19
4.2.1: <i>Resultater funnet i tidligere forskning</i> .....	19
4.2.2: <i>Drøfting av tidligere forskning opp i mot teori</i> .....	20
4.3: Idrettens organisering som årsak til frafall .....	20
4.3.1: <i>Resultater funnet i tidligere forskning</i> .....	20
4.3.2: <i>Drøfting av tidligere forskning opp i mot teori</i> .....	21
4.4: Trener som årsak til frafall .....	22
4.4.1: <i>Resultater funnet i tidligere forskning</i> .....	22
4.4.2: <i>Drøfting av tidligere forskning opp i mot teori</i> .....	23
<b>5.0: Sammenfattende Oppsummering</b> .....	<b>25</b>
<b>Litteraturliste</b> .....	<b>26</b>
<b>Vedlegg nr.1</b> .....	<b>30</b>

## 1.0: Innledning

I dette kapittelet vil jeg presentere problemstilling, samt årsaken til valg av problemområde og problemstilling.

Noe av det siste jeg gjør som student ved Høgskolen i Hedmark, er å skrive bacheloroppgave. Jeg har valgt å se på hvordan trenere kan forebygge frafall i barne- og ungdomsidretten. Som livslang utøver og i senere år trener, er dette noe jeg interesserer meg for og ønsker å se nærmere på. Jeg har gjort et individuelt litteraturstudie, men har i oppgaveskrivingen hatt gode diskusjoner med mange av mine klassekamerater over tre år.

### 1.1: Beskrivelse av bakgrunn for problemområde

Med et brennende engasjement for håndball, er det med tungt hjerte jeg ofte får høre at unge utøvere har valgt å gi seg med idretten. En ting er om det er selvvalgt, men alt for ofte later det til at treneren har vært av stor påvirkning på valget deres. Selv har jeg hatt stor glede av å være en del av et idrettslag, og jeg har utviklet ferdigheter, og ikke minst utviklet meg som menneske. Jeg har hatt gode trenere, og jeg har hatt mindre gode trenere i min tid som utøver, og de mindre gode trenerne er vel en av årsakene til at jeg selv ønsket å utforske trenerrollen. Jeg ønsket å bli bedre enn de, spesielt det pedagogiske. Selv sto jeg aldri i fare for å havne på et "B-lag", men jeg følte med de som ble oversett og alltid satt på benken. Noen sluttet. Tidlig spesialisering, et begrep jeg har forstått først i senere år, men som jeg var vitne til allerede i mine første år som håndballspiller. Jeg som ble ansett som en av de "gode" spillerne opplevde delingen i et 1. og et 2.lag som god/ikke fullt så god. Hva følte da de som var fast på 2.laget? Min opplevelse av mange slike episoder opp i gjennom årene, er at trenerne ikke hadde nok kunnskap om at måten de opptrådte på ville ha en påvirkning på utøverne deres. Da jeg tok mitt første trenerkurs var det med stor iver at jeg ønsket å trene et lag, og bli bedre enn mine kollegaer på å ta vare på alle. Kanskje nettopp derfor valgte jeg å ta en høgskoleutdanning i trenerrollen, for ikke å få en større forståelse av hva det betyr å være trener, og etter hvert kunne bruke kunnskapen jeg har tilegnet meg. Det er derfor med glede jeg presenterer problemstillingen i min avsluttende oppgave på høgskolen.

”Hvordan kan vi som trenere forebygge frafall i barne- og ungdomsidretten?”

Problemområdet i min bacheloroppgave er årsaker til frafall blant barn og unge i idrett. Det jeg ønsker å finne ut av er hvordan vi som trenere kan være med på å redusere frafallet. Er sagt selv tidligere håndballspiller, har drevet med andre idretter over flere år, og er per dags dato trener på jentesiden i byens håndballklubb. Det er nok hovedårsaken til at jeg ønsker å finne ut hvor vidt utøvernes forhold til trener har påvirket de i deres beslutning til å gi seg med organisert idrett. Jentehåndballen her har lidd under små årganger, de jeg trener er intet unntak. Det gjør at et frafall er svært sårbart, ikke kun for den enkelte spiller, men for hele laget. Min utfordring i år har vært å skape en treningskultur ALLE jentene ønsker å være en del av, og kan trives i, slik at de selv ønsker å være der. Av erfaring har en trener stor innvirkning på utøverne sine, og jeg er et resultat av et dårlig trener/utøver-forhold, da jeg ga meg på håndball på grunn av min siste trener. I to år har jeg hatt trenerpraksis, og ser på problemstillingen som høyst relevant for min utvikling som trener. Som trener i ungdomsidretten er jeg opptatt av å utvikle spillere, men også mennesker i sin helhet, og jeg opplever idretten som en fin arena for utvikling på flere plan. Hvis vi som trenere kan forebygge frafall og dermed beholde flere i idretten, bør det være et fokusområde for dagens trenere. Ut ifra resultatene som fremstår i denne oppgaven, kan jeg som trener forhåpentligvis få et bedre utgangspunkt til å endre eventuell oppførsel, og kanskje bidra til å holde flere ungdommer i idretten, lenger. Frafallsprobatikken er dagsaktuell, kanskje mer enn tidligere, sett fra et folkehelseperspektiv, med tanke på utviklingen og snakkisen om at barn og unge er mer inaktive enn før.

## 2.0: Teori

I teorikapittelet vil jeg beskrive teorier jeg finner relevant til min oppgave. Herunder vil jeg ta for meg idrettens organisering, talentbegrepet, tidlig spesialisering, frafall i idrett, samt motivasjonsteorier. Jeg vil se på de ulike punktene opp i mot årsaker til frafall.

### 2.1: Idrettens Organisering

Norges Idrettsforbund og Olympiske og Paralympiske Komité (NIF) er og har lenge vært landets største frivillige organisasjon. I utgangen av 2011 ble det rapportert at NIF består av 54 særforbund, 19 idrettskretser, 11907 idrettslag og 2,112 millioner talte medlemmer (NIF, 2009). Over de siste 40 årene er det en stor økning av jenter som er blitt medlem av et idrettslag, men fremdeles er det omtrent 30% høyere medlemsantall blant gutter. Den store forskjellen i medlemskap mellom jenter og gutter skyldes i all hovedsak at det er langt flere gutter som har dobbeltmedlemskap (Ingebrigtsen, 2009). Av de mest populære idrettene i Norge rager fotballen høyest, og samtidig er håndballforbundet og skiforbundet og store (Enjolras, Seippel & Waldahl, 2005). Godt over 40% av medlemmene i norsk idrett er barn (det vil si under 20 år), hvorav 20% er barn mellom 6-12 år (ibid.).

### 2.2: Barneidrettsbestemmelsene

Barneidrett er idrettsaktiviteter for barn til og med det året de fyller 12 år (NIF, 2009). I 2007 ble idrettens barnerettigheter inkludert i idrettens bestemmelser om barneidrett. I hovedsak er formålet å sette barnet i sentrum, ta hensyn til barnet og der igjennom gi det grunnleggende rettigheter som: trygghet, vennskap og trivsel, mestring, frihet til å velge, konkurranser for alle, og på barnas premisser. Bestemmelser om barneidrett og Idrettens barnerettigheter er til for å sikre barnet som individ og aktiv idrettsutøver. Videre er formålet med barns deltakelse i idrett at de skal få gode opplevelser, slik at de kan utvikle engasjement og lidenskap til en idrettsaktivitet over tid, som igjen kan bidra til et langt, fysisk aktivt liv (Bjone & Vingdal, 2012).

Idrettens barnerettigheter og Bestemmelser om barneidrett, se vedlegg nr.1.

### 2.3: Talentbegrepet

Talentbegrepet kan vi dele inn i det snevre- og det utvidede talentbegrepet. Det snevre talentbegrepet kan forklares med at talent er medfødte evner, noe vi har. Evner man har, hvor det ikke er av betydning av hvor mye trening man legger ned (Henriksen, 2011).

Talentutvelgelse basert på et snevert talentbegrep kan føre til tap av reelle talenter (Abbott & Collins, 2004). Altså de som også har den nødvendige motivasjonen, interessen og de mentale ferdighetene som i det lange løp kan være med på å utvikle disse utøverne til den nødvendige totalpakka, og kunne lykkes på toppnivå. ”Desemberbarna” kan i motsetning til ”Januarbarna” bli sett på som talentløse, med fysiologiske og psykologiske ulemper og trenere vier ofte ”Desemberbarna” mindre oppmerksomhet og gir ikke like god coaching som til ”Januarbarna”, og vil derfor ha langsommere/reduisert ferdighetsutvikling (Helsen, Starkes & Van Wincel, 1998).

Følgende om talent kan sies å være et utvidet talentbegrep: Man kan utvikle sitt talent ved hjelp av flere faktorer, og alder har ikke noe å si for om man utvikler et talent (Abbott & Collins, 2004). I et utvidet talentbegrep inkluderes teknikk, fysiske egenskaper, treningsinnsats, motivasjon, interesse, mentale ferdigheter/læringsstrategier og muligheter i miljøet. Det utvidede talentbegrepet kan sies å være et dynamisk forstått begrep. Evner som sees på som mulig å utvikle ved hjelp av motivasjon og vilje (Ommundsen, 2009). I tillegg anses miljøforhold som viktige for å utvikle talent. Et miljøforhold inkluderer fysisk, sosialt og materielt miljø. Disse forstås som faktorer som i en prosess kan sees på som vesentlige i utvikling av talent. Med det menes hvilke personer man har i livet sitt som kan påvirke motivasjon og læring. Som foreldre, lærere, venner, trener med flere. I tillegg vil en viktig faktor være hvilke muligheter og tilbud man har med tanke på idrettsanlegg, og rett og slett ulike arenaer med mulighet for utvikling av fysiske og mentale ferdigheter (ibid.).



## 2.4: Tidlig spesialisering

Det er ikke uvanlig å dele inn i to filosofier for trenings- og prestasjonsutvikling for barn og unge; (1) tidlig spesialisering og (2) allsidig trening + spesiell trening. Ved tidlig spesiell trening kan de mest trente musklene utvikle seg mer enn andre muskelgrupper. Det igjen kan gi ubalanse med tanke på støttemuskulatur, og med tiden kan det gi utslag i langvarige og kroniske skader (Vorobjev, 1983). I en studie gjort av Vorobjev (1983) ble det undersøkt hvilken metode som var mest suksessfull. Studien ble utført på 80 talentfulle friidrettsutøvere, fra 12 til 13 års alder. Halvparten trente hovedsakelig idrettsspesifikk trening, mens den andre halvparten trente mer variert og la i tillegg til idrettsspesifikk trening gradvis etter tre år. Størst fremgang hadde de som var i gruppen som trente mest spesifikk trening, men ved undersøkelsens slutt var kun 2 utøvere fra den gruppen tatt opp på landslaget (ibid.). I gruppen som hadde trent allsidig, samt gradvis spesialisering, var hele 11 utøvere tatt opp. Samtidig var frafallet tydelig mindre i gruppen som hadde trent mest variert. Undersøkelsen gir støtte til at det er mest effektivt å trene allsidig med gradvis spesialisering i en langsiktig treningsprosess (ibid.). En trenings- og prestasjonsutvikling som fremmer allsidighet framfor tidlig spesialisering gir mindre frafall, færre skader og bedre motivasjon (ibid.).

## 2.5: Frafall i idrett

Interessante funn gjort av Seippel (2005) viser at i løpet av en fireårsperiode fra 2000 til 2004 sluttet 34 prosent av medlemmene i norske idrettslag. Hvorav frafallet i lagidretter er 46 prosent, mot ”bare” 26 prosent i individuelle idretter. Videre er prosentandelen frafall blant de som ikke konkurrerer (28 prosent) eller konkurrerer på et lavt nivå (30 prosent), lang lavere enn de som konkurrerer på middels og høyt nivå (begge to 54 prosent) (Seippel, 2005). I en undersøkelse gjort av Seippel (2005) kommer det frem ulike årsaker til frafall fra idretten blant barn og unge. Det er komplekst og begrunnelsene er mange, men blant annet kom det frem at mellom 10-15 prosent av de undersøkte svarte at lederne/trenerne var dårlige. Samtidig svarte nærmere 20 prosent at det ikke var gøy lenger (Seippel, 2005). Dette er forhold knyttet til selve idrettsaktiviteten, og aktuelt for trener å ta tak i. En viktig faktor med å være en god leder/trener er å kunne tilrettelegge for læring og mestring, samt å motivere. Og en motivert utøver, vil høyst sannsynlig synes det en driver med er gøy (Weinberg & Gould, 2011). Som trener er det viktig å vite at deltakelse i en idrettsaktivitet i seg selv fører ikke automatisk til læring og utvikling, men er betinget at trenere klarer å skape gode psykososiale

læringsbetingelser, positive følelser rundt en aktivitet, utstyrer utøverne med noen læringsredskapet samt gjør sitt for å skape motiverte utøvere (ibid.). I følge målorienteringsteorien vil oppgaveorienterte utøvere som regel se mer optimistisk på en læringssituasjon, fordi den oppleves som kontrollerbar, og de vektlegger mestring og fremgang. I tillegg er disse utøverne i større grad glade og fornøyde, de sliter med mindre spenning og nervøsitet og har mer hensiktsmessige læringsstrategier (ibid.). Teorien får støtte i Seippels (2005) rapport om årsaker til frafall og arbeid opp i mot de yngste utøverne. Han konkluderer med at med de yngste må man blant annet jobbe med trivsel. Når en utøver er motivert kan det indikere at trivselen knyttet til idrettsaktiviteten er høy (Weinberg & Gould, 2011).

## 2.6: Motivasjonsteorier

Motivasjon kan sies å være vilje til handling. Motivation is a complex set of internal and external forces that induces one to behave in a certain way (Vealey, 2005). I forklaringen i hva som ligger bak motivasjon, er det brukt begreper som behov, driv og motiv. Bak valgene vi gjør er det et behov, noe som driver oss, og et bestemt motiv (Lillemyr, 2007). Motivasjon er det som holder oss gående og gir oss retning. Det er det som driver oss til aktivitet, og gjennom handling og tenkning resulterer i tilegnelse av ferdigheter. Det gir oss erfaringer og opplevelser, som igjen gir oss læring (Melhus & Haugen, 2006).

Vi deler ofte motivasjon inn i to hovedtyper; *indre* og *ytre*. Indre motivasjon som en aktivitet eller en handling mennesket utfører på bakgrunn av indre glede og tilfredshet, uavhengig av ytre faktorer. Et av kjennetegnene på et indre motivert menneske, er at det engasjerer seg i aktiviteten spontant og frivillig, og opplever aktiviteten som morsom, interessant og utfordrende (Deci & Ryan, 1985, Deci & Ryan, 2000). Videre i teorikapittelet skal vi se at indre motivasjon ifølge Self-Determination Theory blir sett på som grunnlaget for all læring og utvikling.

Ytre motivasjon blir sett på som aktiviteter rettet mot ulike resultat som belønning, anerkjennelse, eller at en unngår straff (Ryan, Williams, Patrick & Deci, 2009). Altså er det ytre faktorer som ikke kan relateres til interesse for selve aktiviteten (Deci & Ryan, 2000). En person som deltar i en aktivitet for å oppnå ytre gevinster vil derfor være ytre motivert (Deci

& Ryan, 1985). På kort sikt kan kanskje ytre motivasjon i form av belønning motivere, men kan dog virke ødeleggende for den indre motivasjonen. Direkte konsekvenser av belønning som ytre motivasjon kan være at man føler seg uselvstendig og ytrestyrt. Belønning i form av materielle goder kan virke ødeleggende for den indre motivasjonen, da det benyttes for å kontrollere atferd. Personen vil sannsynligvis føle svært liten grad av autonomi, og ingen form for kontroll eller selvbestemmelse, og interessen for aktiviteten dør ut (Deci & Ryan, 2000).

### 2.6.1: Self- Determination Theory

Selvbestemmelsesteorien er en teori om indre motivasjon. Deci (1975) forstår indre motivasjon som en medfødt, naturlig tendens til å engasjere seg i personlige interesser og bruke sine evner og sin kapasitet, og dermed både oppsøke og overvinne optimale utfordringer. Selvbestemmelse betyr at mennesket erfarer valgmuligheter (Deci & Ryan, 1985). En slik motivasjon vil da ha indre faktorer som motiverer til atferd, og ikke noen form for ytre faktorer som belønning, da aktiviteten i seg selv er belønning nok (ibid.). Når en person er indre motivert vil de av egen fri vilje engasjere seg i, og opprettholde aktiviteter på grunn av interesse og glede (Deci & Ryan, 2000). Deci & Ryan (1985) forklarer indre motivasjon som en viktig motivasjonsfaktor for menneskers læring, tilpassing og utvikling av kompetanse, og at det finnes tre grunnleggende psykologiske behov som årsaker til grad av opplevd selvbestemmelse. Behovene er i utgangspunktet uavhengig av hverandre, men alle tre bør oppfylles for å gi størst mulig utvikling. Disse behovene er: behovet for å føle seg kompetent, behovet for å føle seg autonom, og behovet for å føle samhørighet med andre.

### *Autonomi*

Deci & Ryan (2002) definerer selvbestemmelse som opplevelsen av vilje og valg ved handlinger ut ifra egne verdier og interesser. Et av menneskets mest grunnleggende behov, er behovet for autonomi (Vealey, 2005). Autonomi kan forstås som å være kilden til ens egen adferd. Med andre ord kan autonomi forklares som vår personlige rett til å bestemme over noe som angår oss selv. Mennesker er motivert når de oppfatter at de har kontroll over seg selv og sine handlinger, og selv kan regulere disse handlingene (ibid.). Ved å la utøverne delta i valg som omhandler egne handlinger, i en læreprosess, vil utøverne få høyere oppfattet kompetanse (Weinberg & Gould, 2006). Når et menneske, både barn og voksne, gjør autonome handlinger vil det oppmuntre de til å akseptere indre følelser og ønsker. Dette blir motsatt når en handling er kontrollert (Deci & Ryan, 2008). I følge SDT vil autonomi blant annet gi større oppgavetålmodighet, mindre angst, mindre stress og mindre selvkritikk (Deci & Ryan, 2000). Opplevd autonomi medfører høyere motivasjon (Deci & Ryan, 1985).

### *Kompetanse*

Begrepet kompetanse kommer fra White (1959, referert i Deci & Ryan, 1985), som sier at kompetanse er en grunnleggende motivasjonsfaktor for å kunne påvirke omgivelsene. I følge Deci & Ryan er "behovet for kompetanse med på å lede mennesket til å søke utfordringer som er optimale for deres kapasitet" (Deci & Ryan, 2000). De har bygd videre på sin teori om kompetanse og mener at: kompetanse er resultatet av personens samhandling med oppdragelsen, omgivelsene, læringen og hvordan den blir tatt opp (Deci & Ryan, 1985). Med andre ord omhandler kompetanse menneskers ønske om å mestre utfordringer i samspill med omgivelsene. Det å skape mestringsopplevelser bør være et av treners absolutte førsteprioritet, når det kommer til den jobben man gjør med sine utøvere. Ved å tilpasse øvelser i en økt til utøverne, slik at de verken er for vanskelige eller for lette, kan det være med på å fostre høy oppfattet kompetanse, siden vi legger til rette for mestring. Følelsen av å være kompetent bidrar til sterk indre tilfredsstillelse, i forbindelse med å lykkes med en oppgave (Lillemyr, 2007). Fordi følelsen av å være kompetent er sterkt forankret i positiv selvoppfatning, gir det en indre motivasjon og videre selvutvikling. Følelsen av å mestre er grunnleggende for innsats og prestasjon, og tilfredsstillelsen av å lykkes gir oss troen i møte med fremtidige utfordringer (ibid.).

## *Tilhørighet*

”Behovet for tilhørighet gjelder universell tilbøyelighet til å samhandle med, være koblet til, og oppleve omsorg for andre mennesker” (Deci & Vansteenkiste, 2004). Tilhørighet er følelsen av å være tilknyttet andre mennesker, bry seg om andre, at andre bryr seg om deg, samt følelsen av tilhørighet til hele samfunnet (Deci & Ryan, 2002). Tilhørighet kan oppstå i ulike miljøer, som: venner, familie, skole, organisert idrett og andre arenaer. Et typisk kjennetegn til tidlig spesialisering er såkalte inndelte ”A” og ”B”- lag. Dette skaper ofte deling både i trenings- og konkurransemiljøet, og kan i verste fall føre til svekket følelse av tilhørighet, dersom man havner på ”B”- laget, hvorpå vennene er på ”A”- laget. De trygge rammene forsvinner. Ved tilfredsstillelse av behovet for tilhørighet, autonomi og kompetanse er det forventet å se en større grad av selvbestemmelse og indre glede (Deci & Ryan, 2002).

### **2.6.2: Achievement Goal Theory**

Achievement Goal Theory (AGT) er en sosial kognitiv teori som måler graden av utøveres motivasjon ved hjelp av tre ulike faktorer: prestasjonsmål, oppfattet kompetanse, og prestasjonsoppførsel (Weinberg & Gould, 2006). Målorienteringsteori tar for seg individers mål opp i mot en aktivitet, der typer mål påvirker hvordan individer nærmer seg læring og hvordan man opplever, erfarer og presterer i ulike aktiviteter (ibid.). Lillemyr (2007) skriver at målorientering handler om hva en person er mest orientert mot, og hensikten med handlingen eller atferden. Teorien tar for seg oppgaveorientert og resultatorientert klima som to ulike typer klima det blir forsket ut fra. I et oppgaveorientert klima er fokuset rettet mot det å mestre gitte oppgaver, innsatsen, samt den lærdommen man gjør seg underveis.

Tilbakemelding som blir gitt er individuell og basert på deltagerens egne prestasjoner (Weinberg & Gould, 2006). Ut ifra AGT vil en person som er oppgaveorientert ha fokus på gitt oppgave og sitte med en høyere oppfattet kompetanse (ibid.).

I et resultatorientert klima vil det være fokus på sosial sammenligning, lite fokus på arbeidsoppgaver og et langt større konkurransepreg. Resultatorienterte personer vil ut ifra teorien ha lite fokus på arbeidsoppgaver, og kan oppleve kjedsomhet. En vil sammenlikne andres prestasjoner med sine egne, som kan ha en direkte kobling mot opplevd prestasjonsangst og dermed mest sannsynlig ikke oppleve en indre motivasjon (Weinberg & Gould, 2006). Det er sannsynlig at en person med opplevd prestasjonsangst vil velge enten for lette eller for vanskelige oppgaver. Ved å velge lette oppgaver er muligheten for å fremstå

som svak mindre, men da vil også muligheten for å utvikle seg bli mindre (ibid.). Om personen derimot velger en oppgave som er for vanskelig, vil muligheten for å feile være ganske stor, men likeså er sjansen for at andre også feiler. Slik vil personen ikke fremstå som svakere enn de andre, men muligheten for å utvikle seg blir dog mindre (ibid.).

## **2.7: Tidligere forskning på problemområde (frafall)**

Tidligere forskning viser at frafallsproblematikken er kompleks. Årsaker til frafall skyldes en rekke ting som; familie, andre interesser, venner, jobb, flytting (19,8% og dermed mest oppgitte årsak til frafall eller mindre aktiv), skole/studier, skader, frustrasjon, glede og trivsel, mangelfullt tilbud, dårlige trenere/ledere, for mye/lite konkurranse (Seippel, 2005). Dette viser til både valgt og påtvunget frafall. For å få en større forståelse for om frafall i organisert idrett er et problem, må man se på hvem som slutter og hvorfor de slutter. Av tidligere forskning kan vi se at omtrent en tredjedel av aktive idrettsutøvere slutter i årene mellom ungdomsskolen og videregående skole (ibid.).

### 3.0: Metode

Jeg har funnet en beskrivelse av metode som jeg synes var kort, men som gjorde den enkel å forstå. "Metode er en systematisk måte å undersøke virkeligheten på." (Halvorsen, 2008).

I dette kapittelet ønsker jeg å gjøre klart hva metode er, og begrunne valget av metode. Videre vil det også komme frem hvilken metode jeg har benyttet, og fordeler og ulemper ved metoden. Dalland (2012) beskriver metode som et verktøy til hvordan vi på en mest hensiktsmessig måte kan gå frem for å skaffe den kunnskapen vi ønsker. I søken etter god informasjon i en undersøkelse, er metode hjelpemiddelet – veien til et svar (ibid.). Valg av metode beror helt på hva man ønsker svar på. Det finnes forskjellige vitenskapelige metoder, blant annet kvalitativ og kvantitativ metode, hvorpå begge metodene er like gode, men metodene belyser ulike problemstillinger (Jacobsen, 2003).

Det finnes to hovedgrupper i metode – kvalitativ og kvantitativ. Kvalitative data er empiri i form av ord (setninger, tekster o.l.) som formidler mening (Jacobsen, 2003, s.36). Slik type data kan samles inn gjennom samtaler med mennesker, og via andre former hvor mennesker uttrykker seg muntlig eller skriftlig (Jacobsen, 2010). Innsamling av kvalitative data hvor den som undersøkes får uttrykke seg med egne ord, kalles som regel en *åpen metode*. Informasjonen man får inn bør ikke være forutbestemt, og strukturering av informasjon skjer derfor først etter at dataene er samlet inn (ibid.). En slik åpenhet er godt egnet når man ønsker å utforske noe.

#### 3.1: Litteraturstudie som metode

Da jeg fikk bestemt meg for problemområde og problemstillingen begynte å ta form, ble det fort klart for meg at jeg ville bruke litteraturstudie som metode for å gi svar på min bacheloroppgave. Hensikten med et litteraturstudie er å skaffe seg relevant kunnskap opp i mot problemstilling, gjennom resultater fra forskning. Et litteraturstudie kan da sies å være studie basert på eksisterende litteratur. Det viktigste i søken etter eksisterende litteratur til bruk i egen oppgave er, hvilke data får vi tilgang til, og hvilke får vi ikke tilgang til, i hvor stor grad dataene passer vår problemstilling, hvor stor reliabilitet dataene har (Jacobsen,

2010). Da sekundærdata innebærer bruk av allerede innsamlet data av andre, vil et problem være at slike data kan være samlet inn og brukt i en annen hensikt enn den vi har. Det vil derfor kunne bety at det data vi har samlet inn, ikke nødvendigvis er helt det vi ønsker å bruke den til (ibid.). Fordelen med et litteraturstudie som metode er at det som regel vil finnes mye eksisterende litteratur, som man kan få fatt i på relativt kort tid. Ulempene der i mot kan være at det vil være begrensninger for hva en kan få ut av sekundærdata, da sekundærdata er skreddersydd formålet til den opprinnelige innsamleren. I tillegg har man ikke kontroll over de forhold som kan påvirke påliteligheten til dataene, da vi som oftest ikke vet hvordan dataene er samlet inn, og hvordan (ibid.).

### 3.2: Fremgangsmåte for litteratursøk

I litteratursøket har jeg benyttet meg av flere databaser. Blant annet SportDiscus, SveMed+ og Idunn. I tillegg har jeg brukt databasen BIBSYS Ask for å finne litteratur jeg har funnet vesentlig å søke på til min oppgave. Samtlige av disse databasene er anbefalt av Høgskolen i Hedmark, og jeg ser derfor på databasene som både troverdige og relevante i min undersøkelse. Det var ikke alle artiklene jeg ønsket å benytte meg av som var tilgjengelige enten på høgskolens bibliotek eller i nettversjon, men jeg fikk god hjelp til å bestille de aktuelle artiklene hit til høgskolebiblioteket. I artikkelsøket har jeg prøvd forskjellige stikkord, som: drop-out, drop-out reasons, sports, youth, coach og motivation. Best treff ga drop-out og motivation. I utgangspunktet fant jeg to gode forskningsartikler, samt Ørnulf Seippels (2005) forskningsrapport ”Orker ikke, gidder ikke, passer ikke? Om frafallet i norsk idrett”, men underveis i prosessen tok jeg i bruk flere artikler som ofte var referert til i de artiklene jeg hadde tatt utgangspunkt i. Jeg kunne nøyet meg med å referere til artikler som en sekundærkilde, men noen av de refererte artiklene fant jeg interessant å se mer på, og valgte derfor å referere til noen av de som primærkilde, og ikke sekundær. Sekundærdata er data som er utarbeidet av andre enn forskeren selv (Jacobsen, 2003). Dette føler jeg ga meg mer å spille på og mulighet til å trekke inn flere funn, som igjen gjorde oppgaven min bedre forankret. Til å begynne med brukte jeg få søkeord, men jo flere søkeord jeg fant, desto nærmere kom jeg de virkelig relevante forskningsartiklene. Noen av gammel art, og de valgte jeg bort for ikke å svekke dagens data. Jeg føler selv at de artiklene jeg ble sittende igjen med supplerte hverandre godt. Der en artikkel manglet noe, hadde en annen utfyllende om det. Svakheten



ved noe av forskningen var nok at deltakerne i studiene ikke kun var barn og unge, men også litt eldre utøvere. Jeg var redd dette kunne være med på å svekke funnene opp i mot problemstillingen min, som går på barne- og ungdomsidrett. Derfor har jeg vært svært kritisk i datainnsamlingen, og føler at grunnarbeidet mitt har ført til relevante resultater til bruk i oppgaven.

### **3.3: Validitet & Reliabilitet**

Validitet beskriver om dataene som samles inn som relevant i forhold til valgt problemstilling (Halvorsen, 2008). Når det reises tvil om variablene som dukker opp i undersøkelsen reflekterer det teoretiske begrepet vi jobber ut i fra er det spørsmål om validitet (ibid.). Ting som kan trekke ned validiteten er manglende erfaring fra slik forskningsmetode. Validitet har også vært relevant å ha i bakhodet når jeg har søkt etter artikler til bruk i min oppgave. Jeg fant oppgaver relevant til problemområde, men måtte gå nøyere igjennom artiklene for å finne ut om de i tillegg var relevant for min problemstilling. Reliabilitet anslår hvor pålitelige målingene er (Halvorsen, 2008). Høy grad av reliabilitet betyr at nærmest uansett målinger vil det gi tilnærmet like resultater (ibid.). Siden jeg undersøker frafall fra organisert idrett generelt og ikke kun fra én idrett, kunne forskning fra alle typer idrett være relevant for min oppgave, men det krevde nøye gjennomlesning og god tolkning av resultatene. Et viktig hensyn å ta er til hvilket formål disse dataene er benyttet, da det kan være ulikt mitt formål (Jacobsen, 2003.). Videre er det viktig å kvalitetssikre forskningsartiklene man finner i sine søk, og velge ut de sterkeste og mest troverdige (ibid.). Det er viktig at måleprosessen er så nøyaktig som mulig. En pre-test kan gjennomføres for å øke reliabiliteten. En pre-test bør utføres med respondenter så lik den faktiske gruppen respondenter som skal brukes i den endelige undersøkelsen, både når det kommer til alder og kjønn, samt aktuelt interessefelt for forskningen. Dette bør gjøres for å undersøke om respondenten forstår påstander og spørsmål (Halvorsen, 2008).

## **4.0: Resultat & Drøfting**

I dette kapittelet presenterer jeg resultater funnet i relevant forskning funnet i artiklene jeg har valgt for min oppgave. Drøftingen er inndelt i ulike temaer, og for å gjøre oppgaven mer oversiktlig har jeg en liten oppsummering etter hvert tema.

Ca 80% av guttene og 60% jentene driver med organisert idrett når de er 9 år (Sisjord, 1996). Sannsynligheten for idrettsdeltakelsen hos de samme guttene og jentene, 10 år etterpå er mer enn halvert (ibid.). Frafall fra organisert idrett er et stort problem blant ungdom i aldersgruppen 16-19 år (Jakobsen, 2000). I en undersøkelse gjort av Jakobsen (2000) oppgav 56% av respondentene at de hadde sluttet med en organisert idrett. Resultatene Enoksen (2011) fant i en undersøkelse indikerer at frafallet blant jenter var høyere enn gutter, hvor frafallsraten var på det høyeste når utøverne var 17 år gamle. Sisjord (1993) hevder at tidlig frafall i ungdomsidrett må anses som en naturlig prøving- og feilingsprosess. Vi kan anta at årsaker til frafall i barne- og ungdomsidrett er en kompleks multifaktor.

### **4.1: Idrettsaktiviteten som årsak til frafall**

#### **4.1.1: Resultater funnet i tidligere forskning**

Det at idrettsaktiviteten ikke er gøy lenger er en ofte oppgitt årsak til frafall fra organisert idrett blant barn og unge (Seippel, 2005). Av årsaker til frafall fra organisert idrett sett, som er knyttet til idrettsaktiviteten er skader ansett som en av årsakene med høyest rate, med en liten overvekt av jenter. Utbrenthet, overtrening og kjedsomhet er også dokumenterte årsaker til frafall fra organisert idrett (Enoksen, 2011). En typisk årsak til frafall blant talentfulle idrettsutøvere er fokus på tidlig spesialisering (Baker, Côtè, & Abernethy, 2003).

#### **4.1.2: Drøfting av tidligere forskning opp i mot teori**

Hvilke motiver har ungdom for å drive med organisert idrett? Spør man barn og unge om hvorfor de driver med fysisk aktivitet, svarer de fleste; de vil ha det gøy, holde seg i form, være sammen med venner, og bli bedre i idretten (Sisjord, 1996, LeUnes, 1989, Biddle, 1995 referert i Jakobsen, 2000). Dette er med på å styrke Deci & Ryans self-determination theory, og menneskers valg om idrettsdeltakelse på bakgrunn av autonomi. Når en utøver ikke syns

det er gøy lenger å drive med idrett, er det sannsynlig at den indre motivasjonen er svekket. Som nevnt tidligere er det tre grunnleggende behov som må oppfylles for at en utøver skal være indre motiver; autonomi, opplevd kompetanse og følelsen av tilhørighet (Deci & Ryan, 1985). Ser vi på funnene i forskningen opp i mot relevant teori i teorikapitlet, kan vi se på Idrettens barnerettigheter, ikke ulikt barn og unges motiver for å drive med idrett. Barn som driver med idrett, gjør det fordi de synes det er moro. Sammen med venner får de opplevelser og lærdom for livet (Bjone & Vingdal, 2012). Rettighetene uttrykker de verdiene vi ønsker skal være grunnlaget for norsk barneidrett. Likheter mellom barn og unges motiver for idrettsaktivitet har vi rettighetene om vennskap og trivsel, der det blant annet vektlegges utvikling for vennskap. Samtidig kan vi se rettigheten om mestring og læring av ulike ferdigheter, opp i mot motivet om å bli bedre i idretten. Det settes krav til barneidrettstreneren om kunnskap for hvordan man kan tilrettelegge for punktene nevnt ovenfor. Blant annet kunnskap om god tilrettelegging, mye og variert aktivitet (Bjone & Vingdal, 2012). Dette underbygges ytterligere i litteraturen, blant annet i Brattenborg & Engebretsen (2007) hvor det påpekes at læreren må ha kunnskap om planlegging og gjennomføring i kroppsøvfaget. Dette kan også overføres til veilederen/instruktøren/treneren. Motivasjon for det en driver med og opplevelse av mestring er svært viktige faktorer for læring, og en trener kan være en viktig faktor i utøvernes motivasjon (ibid.).

## **4.2: Livet utenfor idretten som årsak til frafall**

### **4.2.1: Resultater funnet i tidligere forskning**

Livet utenfor idretten beskrives i Enoksen (2011) som en av to hovedkategorier til frafall fra barne- og ungdomsidrett. Her nevnes blant annet forpliktelser ovenfor utdanning og jobb. Det å ha en jobbkarriere eller være under utdanning, samtidig som man higer etter en idrettslig karriere, kan skape konflikt i prioritering av tid til begge deler. Flere studier har fokusert på mangel på tid og koordinering av tid som en typisk årsak til frafall innen konkurranseidrett (Lippe, 1976; Kreim & Mayer, 1985; Enoksen, 2002 referert i Enoksen, 2011). I Seipells (2005) rapport foreligger følgende begrunnelser for frafall i idretten i temaet livet utenfor idretten; 7,3% måtte bruke tid på familie, 7% måtte bruke tid på utdanning, 5,2% måtte prioritere jobb, 2,7% mente idretten tok for mye tid, og 2,4% svarte at de ikke fikk nok tid til venner.

#### **4.2.2: Drøfting av tidligere forskning opp i mot teori**

Barn og unge i Norge har rett til utdanning og gjeldende er 10 års grunnskoleutdanning. I snitt bruker barn og ungdom bruker ca. 8 timer hver dag på skolen, pluss hjemmelekser. Jfr. resultatene som foreligger i Seippels rapport om prioritering av tid til skole/jobbb, kan det utøvere føle seg presset til å gi opp idrettsaktiviteten. Som nevnt tidligere er det ikke uvanlig at barn og unge begynte med idrett fordi vennene deres også gjorde det. Altså er det en vanlig oppgitt årsak til at barn og unge begynner med idrett, men da også ikke en unaturlig grunn til frafall; hvis venner slutter, så slutter de og. Da kan vi komme inn på Deci og Ryans (2000) SDT, og behovet for tilhørighet. Det at andre bryr seg om en, er et av menneskenes grunnleggende behov (ibid.). SDT er ikke den eneste teorien som styrker viktigheten av tilhørighet og det å føle seg sett og hørt, samt følelsen av å være en del av noe. Målorienteringsteorien (AGT) tar for seg ulike læringsklimaer, og i et oppgaveklima vektlegges det blant annet prøving og feiling, også i samarbeid med andre. Som trener har man mulighet til å skape et slikt klima, og legge til rette for de ovennevnte punktene ved å skape et sosialt klima (aktivitet gjennom samarbeid) som kan fremme læring (Brattenborg & Engebretsen, 2007). Hvis det at vennene er med på idretten, er et sterkt motiv for deltakelse, kan treneren prøve å ha det som bakgrunn i valget av sine treningsmetoder. Videre om SDT kan behovet for tilhørighet settes i sammenheng med frafall i idretten, hvis utøvere føler de ikke får nok tid til sine venner utenfor idretten. Behovet for tilhørighet er kilde til indre motivasjon, og ved svekket følelse av tilhørighet (her tid til venner), kan det ha en negativ korrelasjon til indre motivasjon (Deci & Ryan, 2002).

### **4.3: Idrettens organisering som årsak til frafall**

#### **4.3.1: Resultater funnet i tidligere forskning**

En typisk årsak til frafall blant talentfulle utøvere er idrettens store fokus på tidlig spesialisering (Baker, 2003; Baker, Cote, & Abernethy, 2007 referert i Enoksen (2011)). Samtidig nevnes stagnasjon i prestasjon og hyppig forekomst av alvorlige skade (ibid.). I en omfattende studie av fysisk aktivitet og idrettsdeltakelse i den norske befolkningen, viser funn at nesten 30% av befolkningen mellom 16-69 år er medlem av et idrettslag, mens er tallene på

de som tidligere har vært medlemmer er på rundt 40%. Det er altså flere av den norske befolkning som tidligere har vært medlem i et idrettslag enn det er i dag (Danielsen, 1989, Dølvik, 1990 i Seippel, 2005). Det interessante i denne studien er årsakene til frafall, hvor på 13% svarer ”det ble for mye alvor og prestasjonsjag” (ibid.). Weiss & Petlichkoff (1989) deler frafall inn i tre: (1) påtvunget, (2) frivillig og (3) motvillig. Den mest interessante opp i mot de andre funnene fra forskning nevnt ovenfor er motvillig frafall. Dette viser til utøvere som i hovedsak ønsker å fortsette i sin idrett, men at det ikke lar seg gjøre på grunn av interne forhold i idretten (ibid.).

#### 4.3.2: Drøfting av tidligere forskning opp i mot teori

I 1999 ble retningslinjer for ungdomsidrett vedtatt av idrettstinget, og retningslinjene er en videreføring av barneidrettsbestemmelsene, og gjelder for aldersgruppen 13-25 år (Fasting, 2009). Som vi ser av Enoksens (2011) undersøkelse er det høyest frafall fra idrett ved 17 års alderen. Altså, er frafall fra organisert idrett et problem først i ungdomsidretten. Vi ser at målene for retningslinjene for ungdomsidrett er å øke rekrutteringen og redusere frafallet. Henger da den reelle organiseringen av ungdomsidrett i tråd med disse retningslinjene? I overgangen fra barne- til ungdomsidretten skjer det noe. Idretten blir mer alvorlig, den blir mer tidkrevende, og samtidig er det ikke uvanlig at man står ovenfor et vanskelig valg. Nemlig det å velge én idrett man ønsker å satse på, i stedet for å drive mer allsidig som mange gjør i barneidretten. Et eksempel kan være håndball og fotball, som tidligere var typiske halvårsidretter og det var godt mulig å kombinere disse to idrettene. Per i dag kan i alle fall fotballen sees på som en helårsidrett, og mange unge utøvere tvinges til å velge. I tillegg får gjerne ungdom flere interesser og nye arenaer i hverdagen. Mens barnerettigheter og Bestemmelser om barneidrett er helt klare på at *spesialisering ikke skal forekomme*, åpner idrett for ungdom for spesialisering og økt konkurransefokusering, dog til en hver tid avpasses ungdoms utvikling, forutsetninger og behov (Ommundsen, 2009). En studie av Loland (2003) viser at det er positive holdninger blant mange trenere i ungdomsidretten vedrørende tidlig spesialisering (referert i Ommundsen, 2009). Men hvorfor denne positiviteten til tidlig spesialisering når vi ser indikasjoner på frafall fra organisert idrett på grunn av skader som direkte kobling opp i mot tidlig spesialisering. I teorikapittelet s.2 om tidlig spesialisering; tidlig spesiell trening kan de mest trente musklene utvikle seg mer enn andre muskelgrupper. I verste fall kan det gi igjen kan gi langvarige og kroniske skader (Vorobjev, 1983). Samtidig viser det seg også at de utøverne som hadde størst fremgang var de som hadde trent mer

varierte trening og gradvis spesifikk, fremfor de som i hovedsak trente kun idrettsspesifikt. Frafallet var også større i gruppen som i hovedsak trente idrettsspesifikt (ibid.).

Skader sees ofte i sammenheng med tidlig spesialisering, og kan antas at kommer av for mye ensformig trening. Resultater fra en studie gjort av Côté, Baker & Abernethy (2007) gir sterk støtte til at tidlig spesialisering med tidsmessig tidlig investering i en idrett, med fokus på kun én idrett hele året, på sikt ikke er hensiktsmessig for prestasjonsutvikling. Det er først i ungdomsårene at idretten drar seg til med tanke på tidlig spesialisering i form av tidlig systematisk og strukturert trening, og mye tyder på at dette bidrar til frafall (Baker, 2003; Riksidrottsförbundet, 2004; Wall & Côté, 2007 referert i Ommundsen, 2009). Årsaken til hvorfor lekpreget idrett og spill er å foretrekke, er sannsynligvis at variert motorisk og fysisk utfoldelse i tidlig alder er med på å stimulere indre motivasjon og driven til å fortsette å engasjere seg i en idrett (Côté, Baker & Abernethy, 2007; Ryan & Deci, 2000; Wall & Côté, 2007; Williams & Ford, 2008 referert i Ommundsen, 2009).

#### **4.4: Trener som årsak til frafall**

##### **4.4.1: Resultater funnet i tidligere forskning**

Av ulike begrunnelser til frafall fra den organiserte idretten som blir oppgitt i Seippels (2005) rapport er følgende; for alvorlig, mangel på medbestemmelse, dårlige trenere. Omtrent 10% sa at dårlige trenere var en *svært* viktig grunn til at de sluttet, og 25% svarte at det var *ganske* viktig. Av de som sluttet svarte om lag 17% av det at det ikke var *gøy* lenger var en *svært* viktig grunn til at de valgte å slutte, og så mange som i underkant av 40% sa det var *ganske* viktig (ibid.).

##### *Stress*

Forskning viser at idrettsutøvere som droppet ut av idrett i tidlig alder, eksponerte mer stress og angst i trening og konkurransesituasjon, sammenlignet med de som fortsetter (Sarrazin, Vallerand, Guillet, Palletier & Cury, 2002).

#### 4.4.2: Drøfting av tidligere forskning opp i mot teori

I idrett kan trenere ha en avgjørende innvirkning på utøveres motivasjon (Vallerand & Losier, 1999). Ulike motivasjonsaspekter i forskningslitteraturen tyder på at unge, lovende utøvere vil fortsette i en idrett så lenge de oppnår nye mål, viser tegn til fremgang, og jevnlig vinner i konkurranser (Ames, 1992 referert i Enoksen, 2011).

Det psykologiske klimaet som de unges idrettslige aktivitet foregår under, og det sosiale samspill som preger aktivitetssituasjonene, er svært avgjørende for de unges ve og vel, motivasjon og prestasjoner i idrett (Biddle mfl., 2004 sitert i Ommundsen, 2009). I et land hvor idretten i hovedsak er frivillig og driftes av frivillig arbeid og dugnad, finnes det mange tilfeller ivrige foreldre, eldre søsken og lignende som er trenere i barne- og ungdomsidretten. Har ikke noe tall på hvor mange trenere uten relevant utdanning det finnes rundt om i Norge, men vi kan anta at det er ganske mange. En trener har stor påvirkningskraft til læring og det medfører et stort ansvar. Hovedoppgaven for en barneidrettstrener er å planlegge og tilrettelegge gode læringsmiljøer for utøverne (Bjone & Vingdal, 2012). Et godt treningsmiljø er viktig for læring. Achievement Goal Theory eller *målorienteringsteorien* er en sosial kognitiv teori som tar for seg oppgaveorientert og resultatorientert klima som to ulike typer klima for læring. Et resultatorientert klima legger mest vekt på resultater, mens et oppgaveorientert klima der vektlegges innsats, og fremskritt gjennom en prøving- og feilingsprosess (Weinberg & Gould, 2006). Ommundsen (2009) er av den oppfatning at trenere bør vektlegge et oppgaveklima, der barn og unge kan få mulighet til læring og mestring. En trener som vektlegger et slikt klima er opptatt av å se den enkelte og individualisere utfordringer slik at hvert individ gis den samme muligheten til mestring (ibid.). Utøvere som er oppgaveorienterte er opptatte av innsats, og gleder seg over egen og andres fremgang. I tillegg mer tilfredshet og glede, samt høyere oppfattet kompetanse (Weinberg & Gould, 2006). Som vi vet er oppfattet kompetanse et av de tre grunnleggende behovene i Deci & Ryans selvbestemmelses teori, og må være tilstede for å være indre motivert (Deci & Ryan, 1985). Barn er ikke født med et konkurranse- eller vinnerinstinkt (Ommundsen, 2009).

Tidligere nevnt er treners påvirkningskraft på sine utøvere, og hvis et barn i utgangspunktet ikke har et medfødt konkurranseinstinkt, kan vi anta at en resultatorientert utøver kan ha blitt det på grunn av ytre påvirkning fra enten trenere, foreldre, lagkamerater og lignende. Det psykologiske klimaet kan endres gjennom systematisk påvirkning av trenere (Conroy &

Coatsworth, 2006 referert i Ommundsen, 2009). En dyktig trener bør legge opp til et oppgaveorientert klima, dette fordi et oppgaveorientert klima stimulerer unges kontroll på egen mestring. I tillegg bidrar det til å lære dem selvregulering som er formålstjenlig i trening og konkurranse, som igjen styrker den indre motivasjonen (Ommundsen, 2009). I tillegg bør en trener være autonomistøttende, da forskning i tråd med selvbestemmelsesteorien viser at en autonomistøttende trener utvikler indre regulering av motivasjon hos barn og unge (ibid.). En autonomistøttende trener er også i tråd med Bestemmelser om barneidrett og Idrettens barnerettigheter, og de retningslinjer som er beskrevet der angående unges medinnflytelse og medbestemmelse (ibid.).

I tillegg til å kunne legge til rette for et hensiktsmessig læringsklima for unge utøvere, bør en trener ha en forståelse av talentbegrepet, og bruke det positivt i sin idrettslige praksis med barn og unge. Tidligere har vi sett litt på det snevre og det utvidede talentbegrepet, og videre nå kommer jeg inn på hvordan treners oppfattelse av talent kan påvirke unge utøveres læring, prestasjonsutvikling, trivsel og motivasjon. En trener som har fokus på resultater og prestasjoner, vil nok ha en snever forståelse av talentbegrepet og forstå en talentfull utøver som er god i tidlig alder på bakgrunn av prestasjoner. I det vi ser i teorien vil et snevert talentbegrep kunne føre til tap av reelle talenter (Abbott & Collins, 2004). I et idrettslag vil de som da blir sett på som talenter ha økt selvoppfatning, mestringsfølelse og dermed bli flinkere. Mens de andre vil få svekket selvoppfatning, motivasjonstap som medfører til en dårligere utviklingskurve (ibid.). I verste fall slutter de som ikke blir sett på som et talent av sin trener, fordi det vies mindre tid til "ikke"-talentene (ibid.). Frafallsårsaker som; det er ikke gøy lenger, jeg så ingen fremgang, det ble for mye fokus på de *beste*, dårlige trenere, kan alle linkes både til AGT, SDT, tidlig spesialisering og talentbegrepet. Og alt dette kan trener være med å påvirke, og ved å ha et snevert talentbegrep, fokus på tidlig spesialisering, ikke autonomistøttende og legger til rette for et resultatorientert klima, kan samtlige punkter være en direkte årsak til frafall.



## 5.0: Sammenfattende Oppsummering

“Hvordan kan vi som trenere forebygge frafall i organisert barne- og ungdomsidrett?”

Idrettsaktiviteten fra barne- til ungdomsidretten utvikler seg til å bli mer konkurransepreget, det krever mer anstrengende trening, vi blir vitne til tidlig spesialisering, og kravene til å håndtere tøffe konkurranser blir større. Frafallsproblematikken er kompleks, og ikke uvanlig slutter mange når de er i ungdomsårene. Når vi ser på motivasjonstap og frafall i forbindelse med idrett er typiske svar ved spørsmål om årsak: det er ikke moro lenger, får ikke spille, for stort fokus på å vinne og konkurrere, press fra foreldre, dårlige trenere/ledere og interessekonflikter. Etter nærmere undersøkelse i tidligere forskning på området, har jeg funnet at trenere er en viktig faktor til at mange velger å slutte med idrett. Trenere er en faktor i det ufrivillige frafallet. Gjennom å legge til rette for et oppgaveklima der det vektlegges innsats og fremgang, kan det øke utøvernes følelse av kompetanse. Kompetanse er som nevnt tidligere forankret i positiv selvoppfattelse, og kan føre til indre motivasjon og selvutvikling. Samtidig ser vi viktigheten av å tilrettelegge for et autonomistøttende klima, da dette vil øke utøveres følelse av selvbestemmelse, som er et av de grunnleggende behovene i SDT, som kilde til indre motivasjon. I tillegg kan trenere forebygge skader som kan lede til frafall ved å oppfordre utøverne til varierte treningsaktiviteter, fremfor tidlig spesialisering. Av behovet for tilhørighet (SDT) tyder det på at mennesker har behov for å bli sett og tatt vare på, utfordret og anerkjent. Hvis en trener legger til rette for at behovet for tilhørighet skal bli tilfredsstilt kan det hindre utøvere i å søke anerkjennelsen på andre områder, og vil kanskje mest sannsynlig bli i idretten. Ved å legge til rette for at menneskers (her; utøverne) iboende behov blir tilfredsstilt kan vi som trenere klare å motivere og skape den indre ”driven” som bidrar til at de blir i idretten. I denne oppgaven har jeg funnet at en trener bør legge til rette for at barn og unge skal drive positiv, lystbetont idrettsaktivitet sammen med venner. Idretten bør være en arena for mestring og måloppnåelse, alene og sammen med andre. Trener bør skape et godt treningsmiljø og en positiv og sosialt arena. Dette gjennom punkter som: kompetanse, autonomi, tilhørighet, vektlegge innsats, fremgang gjennom prøving og feiling, mestring, glede og motivasjon. Utøverne bør drive med idrett fordi de trives og har en indre glede av å holde på med idrett. Gjennom øvrige punkter kan trenere forhåpentligvis forebygge frafall fra barne- og ungdomsidretten, og også fremme Norges Idrettsforbund sin hovedvisjon, nemlig *Idrettsglede for alle*.

## Litteraturliste

Abbot, A. & Collins, D. (2004). *Eliminating the dichotomy between theory and practice in talent identification and development: Considering the role of psychology*. *Journal of Sport Sciences*, 22, 39 – 408.

Baker, J., Côté, J., Abernethy, B. *Sport specific training, deliberate practice and the development of expertise in team ball sports*. *J Appl Sport Psychol* 2003; 15: 12-25

Bjone, M (red.) & Vingdal, I. M. (2012). *Barneidrettstreneren*. Akilles. Oslo.

Brattenborg, S., Engebretsen, B. (2007). *Innføring i kroppsøvingsdidaktikk*. [Kristiansand]: Høyskoleforlaget AS.

Côté, J., Baker, J., & Abernethy, B. (2007). *Practice and play in the development of sport expertise*. In R. Eklund & G. Tenenbaum (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3rd ed., pp. 184-202). Hoboken, NJ: Wiley.

Dalland, O. (2012). *Metode og oppgaveskriving for studenter*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS. 5.utgave

Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2008). *Self-Determination Theory: A Macrotheory of Human Motivasjon, Development, and Health*. *Canadian Psychology*, 49(3), 182-185.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). *Handbook of self-determination research*. Rochester N.Y.: University of Rochester Press.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). *The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour*. *Psychological Inquiry*, 11, 227- 268.

Deci, E.L & Ryan, R.M. (1985) *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York/London: Plenum Press.

Deci, E. L. (1975) *Intrinsic Motivation*. In the series Perspectives in Social Psychology. New York/London: Plenum Press.

Deci, E. L & Vansteenkiste, M. (2004). *Self determination Theory and basic need satisfaction*. Understanding human development in positive psychology.

Enjolras, B., Seippel, Ø., & Waldahl, R.H. (2005) *Norsk idrett -organisering, fellesskap og politikk*. Oslo. Akilles

Enoksen, E. (2011). *Drop-out Rate and drop-out Reasons Among Promising Norwegian Track and Field Athletes*. Scandinavian sport studies forum.

K, Fasting. (2009). Hvor trygg er barne- og ungdomsidretten? I Johansen, B.T., Høigaard, R. & Fjeld, J.B. (2009). *Nyere perspektiv innen idrett og idrettspedagogikk*. (s.131-145). Kristiansand: Høyskoleforlaget.

Halvorsen, K. (2008). *Å forske på samfunnet en innføring i samfunnsvitenskapelig metode*. Oslo: Cappelen akademisk forlag.

Helsen, W. F., Starkes, J. L., & Van Wincel, J (1998). *The influence of relative age on success and dropout in male soccer players*. *American J of Human Biology*, 10, 791-798.

Henriksen, K. (2011) *Talentudviklingsmiljøer i verdensklasse*. Dansk Psykologisk Forlag A/S.

J. E., Ingebrigtsen (2009). Utvikling av barn og ungdoms idrettslige og fysiske aktivitetsnivå – hvorfor har det blitt så bra?. I B T. Johansen., R. Høigaard., J B. Fjeld (Red.), *Nyere perspektiv innen idrett og idrettspedagogikk*. (147-159). Kristiansand: Høyskoleforlaget.

Jacobsen, D.I. (2010) ”*Forståelse, beskrivelse og forklaring. Innføring i metode for helse- og sosialfagene*” Kristiansand: Høyskole forlaget

Jacobsen, D. I. (2003). *Forståelse, beskrivelse og forklaring. Innføring i samfunnsvitenskapelig metode for helse – og sosialfagene*. Kristiansand: Høyskoleforlaget AS

Jakobsen, A. M. (2000). *Motiver innen idrett*. (Høgskolen i Bodø Rapport nr.8, 2000). Bodø: Høgskolen i Bodø.

Lillemyr, O. F. (2007). *Motivasjon og selvforståelse*. Universitetsforlaget.

Melhus, J. M & Haugen, T. (2006). *Begeistring! Om engasjerte medarbeidere og inspirerende ledere*. Otta: Begeistringsforlaget

Norges Idrettsforbund og Olympiske og Paralympiske Komité. (2009). *Bestemmelser om barneidrett*. Lokalisert 24. April 2013, på <http://www.idrett.no/tema/barneidrett/bestemmelserogrettigheter/barnebestemmelser/Sider/default.aspx>

Norges Idrettsforbund og Olympiske og Paralympiske Komité. (2009). *Om NIF*. Lokalisert 22. April 2013, på <http://www.idrett.no/omnif/Sider/forside.aspx>

Ommundsen, Y. (2009). Hvem er talentene, må vi spesialisere tidlig, og hva er en god trener?. I B T. Johansen., R. Høigaard., J B. Fjeld (Red.), *Nyere perspektiv innen idrett og idrettspedagogikk* (s.163-189). Kristiansand: Høyskoleforlaget.

R. M., Williams, G. C., Patrick, H. & Deci, E. L. (2009). *Self-determination theory and Physical Activity: the Dynamics of Motivation in Development and Wellness*. Hellenic Journal of Psychology, 6, 107-124.

Sarrazin, P., Vallerand, R., Guillet, E., Pelletier, L. & Cury F. (2002). *Motivation and dropouts in female handballers: a 21-month prospective study*. European journal of social psychology, 32, 395-418

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

Sisjord, M. K. (1996) *Idrett og oppvekst*, Hefte nr 6 i Serien, Idrettens betydning for individ og samfunn, NIF og NIH.

Sisjord, M. K. (1994). *Er frafall fra organisert idrett et problem?* Schola, 2 (6), ss.54-57.

Vallerand R. J., Losier, G. F. 1999. *An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport.* Journal of Applied Sport Psychology 11: 142–169.

Vealey, R. S (2005) *Coaching for the inner edge.* Fitness information technology, Morgantown, WV.

Vorobjev, E. (1983) *For tidlig spesialisering i barneidretten.* I: Jogging nr. 4.

Weinburg, R. S., & Gould, D. (2011). *Foundations of Sport and Exercise Psychology.* 5th Ed. Champaign, IL. Human Kinetics.

Weinburg, R. S., & Gould, D. (2006). *Foundations of Sport and Exercise Psychology.* 4th Ed. Champaign, IL. Human Kinetics.

Weiss, Mauree R. & Petlichkoff, Linda M. (1989). *Children's Motivation for Participation In and Withdrawal From Sport: Identifying the Missing Links.* Pediatric Exercise Science Vol. 1: 195-211.

## Vedlegg nr.1

### IDRETTENS BARNERETTIGHETER BESTEMMELSER OM BARNEIDRETT

Vedtatt på Idrettstinget 2007

#### Bestemmelser om barneidrett

Barneidrett er idrettsaktiviteter for barn til og med det året de fyller 12 år.

Rettighetene er et politisk virkemiddel og uttrykker de verdier vi ønsker skal være grunnlaget for barneidretten i Norge. Bestemmelsene er absolutte regler som skal overholdes, etterleves og håndheves. Rettighetene og bestemmelsene må sees i sammenheng. Barn som driver med idrett gjør det fordi de synes det er moro. Sammen med venner får de opplevelser og lærdom for livet. Det er trenere, ledere og foreldre som skal være med på å skape denne idrettsleden og ta vare på og utvikle dette unike fellesskapet. Idrettens barnerettigheter og Bestemmelser om barneidrett er virkemidler som brukes i arbeidet med å gjøre norsk barneidrett så god som mulig.

De skal bidra til at:

- trenings- og konkurranseaktiviteter blir tilpasset barnas alder, fysiske utvikling og modningsnivå
- alle barn inkluderes i idrettslaget uavhengig av ambisjoner og behov
- det sikres et tilbud uten forskjellsbehandling, uten hensyn til barnets og dets foreldres kjønn, etniske bakgrunn, livssyn, seksuelle orientering, fysiske utvikling eller funksjonshemming
- mangfoldet av tilbud og aktiviteter i idrettslagene videreutvikles
- trenere, ledere og foreldre blir enda bedre til å samarbeide om å tilrettelegge et tilbud for barn
- det sikres god kommunikasjon mellom idrettene, foreldrene og omgivelsene om hvilke verdier som skal prege barneidretten i Norge

#### Bestemmelser om barneidrett

1. Barneidrett er idrettsaktiviteter for barn til og med det året de fyller 12 år.

2. For konkurranser i barneidretten gjelder følgende:

- a) Fra det året barnet fyller 6 år kan det delta i lokale konkurranser og idretts- arrangementer, først og fremst i eget idrettslag.
  - b) Fra det året barnet fyller 11 år kan det delta i regionale konkurranser og idrettsarrangementer.
  - c) Fra det året barnet fyller 11 år kan det delta i åpne idrettsarrangementer uten krav til kvalifisering i Norge, Norden og Nordkalotten (inkl. Barentsregionen). Barn fra disse landene/områdene kan delta på tilsvarende idrettsarrangementer i Norge fra det året de fyller 11 år.
  - d) Fra det året barnet fyller 11 år kan det benyttes resultatlister, tabeller og rangeringer i konkurranser, dersom dette er formålstjenlig.
  - e) Fra det året barnet fyller 13 år kan det delta i mesterskap som NM, nordiske mesterskap, EM og VM. Dette inkluderer også norgescuper, nordiske cuper, verdenscuper og tilsvarende mesterskap.
3. Det kan ikke søkes dispensasjon fra Bestemmelser om barneidrett
4. Alle barn skal få premie i et idretts- arrangement dersom premiering skjer
5. Alle idrettslag som organiserer barneidrett skal oppnevne et styre- medlem med ansvar for barneidretten

Les mer på: [www.idrett.no/tema/barneidrett](http://www.idrett.no/tema/barneidrett)

## **Idrettens barnerettigheter**

### **1. Trygghet**

Barn har rett til å delta i et trygt treningsmiljø, fritt for press og utnyttelse. Barn under 6 år skal ha med seg en voksen på aktivitetene. Skader skal forebygges.

### **2. Vennskap og trivsel**

Barn har rett til å delta i trenings- og konkurranseaktiviteter der det er lagt til rette for at de skal utvikle vennskap og solidaritet.

### **3. Mestring**

Barn har rett til å oppleve mestring og lære mange ulike ferdigheter. De skal også ha muligheter for variasjon, øving og samspill med andre.

### **4. Påvirkning**

Barn har rett til å si sin mening og bli hørt. De skal ha mulighet til å være med på planlegging og gjennomføring av egen idrettsaktivitet sammen med trenere og foresatte.

### **5. Frihet til å velge**

Barn har rett til å velge hvilken idrett, eller hvor mange idretter de vil delta i. De bestemmer selv hvor mye de vil trene.

### **6. Konkurranser for alle**

Barn har rett til å velge om de vil delta i konkurranser eller ikke. Barn som melder overgang fra en klubb innen samme idrett skal ha full rett til å delta i konkurranser for en ny klubb straks overgangen er registrert.

### **7. På barnas premisser**

Barn har rett til å delta i trenings- og konkurranseaktiviteter som er tilpasset deres alder, fysiske utvikling og modningsnivå.

## **Utviklingsplan**

Alle som driver barneidrett bør følge en felles utviklingsplan for å sikre størst mulig variasjon og muligheter for stor bevegelseserfaring. Innholdet i utdanningsplanene til de enkelte særforbundene og trenernes praksis bør følge denne planen:

### **Opp til 6-års alder**

Lek og varierte aktiviteter skal stimulere barnas utvikling og styrke de grunnleggende bevegelsene.

### **7–9 år**

Gode muligheter til å utforske og øve på ulike fysiske aktiviteter eller idrettsøvelser med forskjellige bevegelsesmønstre, slik at de får bred bevegelseserfaring. Dette gir et godt grunnlag for senere bevegelseslæring. Slike aktiviteter kan drives innenfor en eller flere idretter, men hver idrett har ansvaret for å gjøre tilbudet variert og tilpasset barnas utviklingsnivå.

### **10–12 år**

Idretten skal preges av varierte aktiviteter og høyt aktivitetsnivå som sikrer gode basisferdigheter. Fordypning i en eller noen få idretter kan sikre et godt teknikk- grunnlag for senere utvikling innenfor idrettsgrenen.