



# Bacheloroppgave

**IDR600 Sport Management**

**Frafall i fotball - fra et trenerperspektiv/ Dropping out of football - from a coach´s perspective**

**Guro Nordli Andersen**

**Totalt antall sider inkludert forsiden: 37**

**Molde, 23.05.2013**



## Obligatorisk egenerklæring/gruppeerklæring

Den enkelte student er selv ansvarlig for å sette seg inn i hva som er lovlige hjelpemidler, retningslinjer for bruk av disse og regler om kildebruk. Erklæringen skal bevisstgjøre studentene på deres ansvar og hvilke konsekvenser fusk kan medføre. Manglende erklæring fritar ikke studentene fra sitt ansvar.

Du/dere fyller ut erklæringen ved å klikke i ruten til høyre for den enkelte del 1-6:		
1.	Jeg/vi erklærer herved at min/vår besvarelse er mitt/vårt eget arbeid, og at jeg/vi ikke har brukt andre kilder eller har mottatt annen hjelp enn det som er nevnt i besvarelsen.	<input checked="" type="checkbox"/>
2.	Jeg/vi erklærer videre at denne besvarelsen: <ul style="list-style-type: none"><li>• ikke har vært brukt til annen eksamen ved annen avdeling/universitet/høgskole innenlands eller utenlands.</li><li>• ikke refererer til andres arbeid uten at det er oppgitt.</li><li>• ikke refererer til eget tidligere arbeid uten at det er oppgitt.</li><li>• har alle referansene oppgitt i litteraturlisten.</li><li>• ikke er en kopi, duplikat eller avskrift av andres arbeid eller besvarelse.</li></ul>	<input checked="" type="checkbox"/>
3.	Jeg/vi er kjent med at brudd på ovennevnte er å <u>betrakte som fusk</u> og kan medføre annullering av eksamen og utestengelse fra universiteter og høgskoler i Norge, jf. <a href="#">Universitets- og høgskoleloven</a> §§4-7 og 4-8 og <a href="#">Forskrift om eksamen</a> §§14 og 15.	<input checked="" type="checkbox"/>
4.	Jeg/vi er kjent med at alle innleverte oppgaver kan bli plagiattrollert i Ephorus, se <a href="#">Retningslinjer for elektronisk innlevering og publisering av studiepoenggivende studentoppgaver</a>	<input checked="" type="checkbox"/>
5.	Jeg/vi er kjent med at høgskolen vil behandle alle saker hvor det forligger mistanke om fusk etter høgskolens <a href="#">retningslinjer for behandling av saker om fusk</a>	<input checked="" type="checkbox"/>
6.	Jeg/vi har satt oss inn i regler og retningslinjer i bruk av <a href="#">kilder og referanser på biblioteket sine nettsider</a>	<input checked="" type="checkbox"/>

# Publiseringsavtale

Studiepoeng: 15

Veileder: Oskar Solenes

## Fullmakt til elektronisk publisering av oppgaven

Forfatter(ne) har opphavsrett til oppgaven. Det betyr blant annet enerett til å gjøre verket tilgjengelig for allmennheten (Åndsverkloven, §2).

Alle oppgaver som fyller kriteriene vil bli registrert og publisert i Brage HiM med forfatter(ne)s godkjennelse.

Oppgaver som er unntatt offentlighet eller båndlagt vil ikke bli publisert.

Jeg/vi gir herved Høgskolen i Molde en vederlagsfri rett til å gjøre oppgaven tilgjengelig for elektronisk publisering:

ja  nei

Er oppgaven båndlagt (konfidensiell)?

ja  nei

(Båndleggingsavtale må fylles ut)

- Hvis ja:

Kan oppgaven publiseres når båndleggingsperioden er over?

ja  nei

Er oppgaven unntatt offentlighet?

ja  nei

(inneholder taushetsbelagt informasjon. Jfr. Offl. §13/Fvl. §13)

Dato: 23.05.2013

## Forord

Etter tre år som student ved Høgskolen i Molde er det nå tid for å levere inn den avsluttende bacheloroppgaven i Sports Management. Tre år som for øvrig har gått utrolig raskt, med flinke og inspirerende forelesere. Det siste halvåret har stort sett gått med til bachelorskriving, men jeg har også vært frivillig i administrasjonen til Hønefoss Ballklubb noe som for øvrig har vært svært interessant og lærerikt.

Jeg har alltid vært veldig interessert i fotball og temaet frafall har lenge fasinert meg, det var derfor ikke så veldig vanskelig å velge hva jeg skulle basere bacheloroppgaven på. Selve prosessen med å starte på bacheloren har vært lang og krevende, men når jeg først kom godt i gang ble jeg raskt revet med av all informasjonen som ble samlet inn. Det har vært en utrolig lærerikt prosess, og jeg føler jeg sitter igjen med mye interessant informasjon som jeg kan ta med meg videre.

Jeg vil rette en stor takk til "Ola", "Per" og "Petter" for å ha stilt opp på intervjuer, uten dere hadde ikke denne oppgaven sett dagens lys. Dere har gitt meg utrolig mye spennende informasjon og det har vært veldig lærerikt å få et lite innblikk i "trenerhverdagen" deres. Så, tusen takk til dere! Og sist, men ikke minst, vil jeg rette en stor takk til veileder Oskar Solenes.

Håper resultatet faller i smak!

## **Sammendrag**

**Forfatter:** Guro Nordli Andersen

**Tittel:** Frafall i idrett – fra et trenerperspektiv

**Problemområde:** Frafall i idrett med fokus på treneres bakgrunn og erfaring, gjennomføring av trening og syn på frafallsproblematikken blant barn og unge.

**Problemstilling:** *”Hvordan arbeider trenere i en klubb i Buskerud fotballkrets med å motvirke frafall blant barn og unge, og hva tenker de om frafallsproblematikken?”*

**Metode:** Jeg har valgt å benytte meg av kvalitativ metode for å belyse problemstillingen i min oppgave og utførte derfor tre intervjuer av trenere i en klubb i Buskerud Fotballkrets. Intervjuene ble strukturert av en intervjuguide og delt inn i tre temaer og selve intervjuene ble holdt ansikt-til-ansikt.

**Resultat:** Prosessen med å transkribere og analysere resultatet av intervjuene var lang, og det var i alt et 20-talls sider med stoff å gå igjennom. Gjennom intervjuene kom det frem at alle trenerne hadde relevant erfaring innen idrett, to av dem var også trener for egne barn. Jeg fikk høre om en generell god treningskultur og til dels lite frafall blant egne spillere, noe som var positivt. Respondentene hadde også sine forslag på hva som kan endres for å hindre fremtidig frafall, blant annet større fokus på utvikling og bedre kommunikasjon mellom klubber for å hindre oppløsning av lag.



## Innholdsfortegnelse

<b>1.0 Innledning.....</b>	<b>1</b>
1.1 Bakgrunn.....	1
1.2 Problemstilling.....	2
1.3 Kontekst.....	3
<b>2.0 Teoretisk bakgrunn.....</b>	<b>5</b>
2.1 Frafall i idretten.....	5
2.2 Barne- og ungdomsidrett .....	6
2.2.1 Barneidrettsbestemmelsene.....	6
2.3 Betydningen av en god trener .....	6
2.4 Differensiering .....	7
2.4.1 Oppbygging av trening.....	8
2.5. Motivasjonsklima.....	8
<b>3.0 Metode.....</b>	<b>9</b>
3.1 Kvalitativ og kvantitativ metode .....	9
3.2 Valg av metode.....	9
3.3 Intervju som forskningsmetode .....	10
3.4 Valg av respondenter .....	11
3.4 Fremgangsmåte og gjennomføring .....	11
3.5 Etikk /etiske retningslinjer .....	12
3.6 Vurdering av undersøkelsens gyldighet .....	12
<b>4.0 Resultater.....</b>	<b>14</b>
4.1 Bakgrunn og erfaring .....	14
4.2 Gjennomføring og oppbygging av treninger.....	15
4.2.1 Barne- og ungdomsidrett.....	17
4.2.2 Motivasjonsklima.....	18
4.2.3 Differensiering.....	19
4.3 Opplevelser og tanker om temaet frafall.....	20
<b>5.0 Avslutning.....</b>	<b>23</b>
5.1 Hva kunne vært gjort annerledes .....	25
<b>Referanseliste * .....</b>	<b>26</b>
<b>Vedlegg.....</b>	<b>28</b>
Prosjektbeskrivelse .....	28
Intervjuguide.....	29

\* Internettikilder har blitt nummerert, både i tekst og referanseliste, og blir forklart i fotnote på hver side etter hvert som de dukker opp

## 1.0 Innledning

### 1.1 Bakgrunn

På bakgrunn av egne erfaringer med frafall i organisert idrett valgte jeg våren 2011 å skrive en oppgave om frafallet blant jenter i organisert fotball i kurset ADM 201 Innføring i samfunnsvitenskapelig metode. Jeg mener det er et spennende og interessant tema og jeg har lenge vært ganske bestemt på at det er noe i denne retningen jeg også ville skrive bacheloroppgaven om. Etter mye research, diskutering og samtaler med veileder falt til slutt valget på å undersøke hvordan trenere arbeider med å motvirke frafallet i egen klubb og hvilke synspunkter de har på temaet. Det har vært mange undersøkelser om hvorfor barn og unge faller fra idretten, så derfor synes jeg det hadde vært interessant å se på temaet fra en klubbs og da spesielt trenernes synsvinkel. Også med tanke på sjansen for lengre og mer nyanserte svar i bakhodet. Trenere har en stor innflytelse på sine egne spillere, og er kanskje den personen som kjenner utøverne best, da sett bort i fra foreldre. Hva slags tanker går igjennom hodene deres når spillerne slutter? Gjør de noe bevisst for å hindre frafall? Oppgaven har fokus på en treners bakgrunn, treningsoppbygging og ser på frafall fra et trenerperspektiv.

Norges Idrettshøyskole, ved B.E. Solstad, la den 14.03.13 ut en artikkel<sup>10</sup> om hvorfor trener-utøver relasjonen er avgjørende for trivsel. Her blir det skrevet at rollen som trener går langt utover det idrettsesifikke, som kunnskap og taktiske vurderinger. I følge B.E Solstad<sup>10</sup> er en trener både en omsorgsperson, oppdrager og leder. Trivsel på trening, hvordan ivareta motivasjon (både treners og spilleres) og erfaring er viktige faktorer i min oppgave samt hvorvidt trenere er bevisst på nødvendigheten av et godt forhold. Både til spillergruppa, men også trener-utøver. Hvor mye tenker egentlig dagens trenere over at trivsel er viktig og hvordan arbeider de med å minske, det etter hvert så kraftige, frafallet blant unge i organisert idrett? Dette er noen spørsmål jeg håper å få svar på gjennom intervjuer med trenere i en klubb i Buskerud Fotballkrets.

Kulturdepartementet skrev i 2011/2012 en *Melding til Stortinget* (Meld. St 26)<sup>9</sup> om

---

<sup>10</sup> B.E. Solstad v/NIH om trener-utøver relasjonen

<sup>9</sup> Idrett og fysisk aktivitet – en statusbeskrivelse. St. Meld. 26



statusen til norsk idrett og fysisk aktivitet, der de tar opp ungdoms deltakelse i idrettslag i punkt 3.3.3. Her står det blant annet at idrettsdeltakelsen synker jevnt etter fylte 12 år<sup>9</sup>, og det blir indikert at det skjer noe med barn og unges forhold til organisert idrett i denne perioden. Det skjer en naturlig minking i antall medlemskap da mange av dobbeltmedlemskapene faller bort, men mange velger også å slutte helt med organisert idrett. I likhet med så mange andre (som f.eks; Seippel<sup>11</sup>, R. Haavelmoen<sup>12</sup> og NIF<sup>13</sup>) velger jeg å se det i sammenheng med at det er rundt denne tiden at idretten, både trening og konkurranse, tas mer alvorlig og ofte får man også andre interesser i tillegg. Fra 11 års alderen har man muligheter til å lage tabeller jfr. Barnebestemmelsene<sup>1</sup> og det blir som oftest nivådelte lag eller såkalt "topping av lagene". Og etter fylte 12 år regnes ikke idretten lenger som barneidrett. Idretten går fra og være lek, moro og gøy, til å bli mer "alvorlig" og seriøs. Og det er nettopp i denne fasen (12-15 år) jeg mener det er viktig at man har en trener, som har kompetanse, erfaring og i tillegg har evnen til å se hver enkelt utøver. Også en trener som har evnen til å gjøre idretten gøy – lenger. Trenere har en stor påvirkelseskraft på spillere. Og at man har en trener som man er trygg på, som er flink og kompetent i det han gjør, er kanskje også sjansen for at flere velger å fortsette med idrett større.

## **1.2 Problemstilling**

I følge Jacobsen (2005, s.81.82) skal en problemstilling være spennende, enkel og fruktbar. Det at man kommer frem til en konklusjon man ikke hadde forventet gjør problemstillingen spennende, samtidig er det viktig og ikke ta for seg for mye i en bred problemstilling – den skal være enkel. Det siste punktet om fruktbarhet går på det at problemstillingen skal kunne føre til nye kunnskaper.

Opprinnelig var meningen å ha en problemstilling som gikk på forskjellene blant jenter og gutter med tanke på årsaker til frafall, men som sagt innledningsvis endret dette seg og jeg valgte å skifte fokuset over på trenere. Jeg endte til slutt opp med følgende problemstilling:

---

<sup>11</sup> Seippel, Ø. – "orke ikke, gidder ikke, passer ikke"

<sup>12</sup> Haavelmoen, R. – Årsaker til frafall i barne- og ungdomsfotballen

<sup>13</sup> NIF – utvikling av ungdomsidretten

<sup>1</sup> Barneidrettsbestemmelsene: [www.idrett.no](http://www.idrett.no)

***”Hvordan arbeider trenere i en klubb i Buskerud fotballkrets med å motvirke frafall blant barn og unge, og hva tenker de om frafallsproblematikken?”***

Dette mener jeg er en problemstilling som tilfredsstillende Jacobsen sine (2005) ”krav” til en problemstilling, den er spennende, interessant og samtidig veldig aktuell. Den er begrenset til én klubb som gir oss en ramme for undersøkelsen slik at den ikke blir for bred, og det er en problemstilling som jeg mener kan lede til nye kunnskaper og også forslag til tiltak for å forbedre situasjonen.

### ***1.3 Kontekst***

Det er i alt 18 fotballkretser i Norge, disse er delt inn i geografisk områder og underlagt Norges Fotballforbund (NFF). Buskerud Fotballkrets er en av disse og er også den kretsen som blir omtalt i min oppgave. Kretsen består av Buskerud, Jevnaker (Oppland), Svelvik og Sande (Vestfold) og innehar totalt 90 klubber med ca 1474 lag fordelt på hver av disse klubbene<sup>14</sup>. Kretsen ble stiftet 19. November 1922 og markerte i fjor sitt 90 års jubileum<sup>16</sup>. De siste årene har kretsen markert seg godt i norsk toppfotball med både Strømsgodset IF som tok sølv og Hønefoss BK som fornyet kontrakten i Tippeligaen i fjor (2012). I 2011 hadde Buskerud Fotballkrets rekordmange lag ute på banen (1484 lag) og selv om de har mistet noen av de i løpet av 2012 så mener Jan Olav Knutsen, kretsleder, at de har klart å holde på mange barn og unge i en tid hvor det stadig dukker opp nye konkurrenter til fotballen og han ser på det som noe positivt<sup>16</sup>.

I Buskerud Fotballkrets er klubben den viktigste utviklingsarenaen i kretsens modell, det er her utøverne får størst påvirkning og det er derfor viktig at denne påvirkningen er så god som mulig. Noe som gjør at trenerkurs, lederkurs og andre tiltak (for å heve kompetansen) står svært sentralt<sup>16</sup>. De har, de siste årene, hatt stor fokus på barnefotballen med en målsetting om at *”Alle trenere i Barnefotballen skal ha Barnefotballkurset”*, et tiltak de er svært fornøyd med. Og de avholder også trener C-lisens kurs som de mener er et viktig fundament for å beholde flere barn og unge lengre i fotballen. Kretsen samarbeider tett med Buskerud fylkeskommune (BFK), i følge BFKs

---

<sup>14</sup> Buskerud Fotballkrets

<sup>16</sup> Årsrapport Buskerud Fotballkrets; PDF

hjemmesider<sup>15</sup>, for å sikre gode rammer rundt aktivitetsutviklingen i Buskerud.

Fylkeskommunen har et ønske om at så mange som mulig skal ha anledning til å holde på med idrett og fysisk aktivitet.

Den aktuelle klubben, heretter omtalt som "Grei IL", ble valgt ut fordi den lå i nærområde og sånn sett var enkel å komme i kontakt med. Jeg fikk i tillegg god hjelp av lederen for ungdoms fotballen i klubben med å komme i kontakt med aktuelle trenere. De 3 trenerne som ble intervjuet i denne oppgaven er trenere for både gutte- og jentelag i alderen 13-15 år. Her kommer en kort presentasjon av trenerne og lagene (med fiktive navn);

"Per" er trener for det ene guttelaget (G"Y") og har en spillergruppe på 24 stk, laget er sammensatt av to lag som nylig har slått seg sammen. Det er nivådelte lag, ikke bare etter ferdigheter, men også etter oppmøte på treninger der det er muligheter for å rullere mellom nivå 1 og 2. De har i utgangspunktet 3 treninger i uka. Per har fulgt det ene laget en god stund, men er ganske fersk for det andre laget. Han er utdannet lærer og har vært trener i 10 år.

"Ola" er trener for et jentelag (J"Y") i Grei IL, han har en spillergruppe på 22 stk som han har fulgt helt fra oppstart. De har 2 økter i uken i tillegg til kamp og i likhet med Per sitt lag er også dette laget delt opp i nivåer. De er ikke nok spillere til å ha to separate lag, så det er litt flytt mellom lagene og noen er nødt til å spille 1 kamp mer. På førstelaget spiller de 15 beste til en hver tid (med hensyn til motstander og hvem som er i flytsonen), mens på andrelaget så er det et antall spillere fra førstelaget som hjelper til å spille en ekstra kamp. Laget gjør det veldig bra resultatmessig og er blant Norges beste jentelag i sin årsklasse. Dette laget har Ola vært med på å starte opp, og det var en av de første jentelagene i klubben på en god stund, bortsett fra ett som ble oppløst samme år som J"Y" startet opp. Han har vært trener i ca 6 år og er også lærer i likhet med Per.

Så har vi "Petter", han er trener for det eldste guttelaget G"X" i denne undersøkelsen.

---

<sup>15</sup> Buskerud Fylkeskommune: Idrett og friluftsliv

Laget han er trener for har en spillergruppe på 17 stk – og er et av satsningslagene i klubben. De trener som regel fire ganger i uken, i tillegg til kamper. Petter startet opp som trener for dette laget i januar i år (2013), og har 2,5 års erfaring som trener i tillegg studerer han til master i coaching og treningspsykologi.

## **2.0 Teoretisk bakgrunn**

### ***2.1 Frafall i idretten***

Når man snakker om frafall som et problem i idretten er det først og fremst at folk slutter man tenker på, men selve begrepet frafall kan lett gi andre assosiasjoner som er mer drastiske/alvorlig. I denne oppgaven relateres begrepet frafall til det å slutte (for)tidelig med organisert idrett, da rettet spesielt mot barn og unge i 12-15 års alderen sett fra et trenerperspektiv. Frafall i idretten blant barn og unge er et vedvarende problem, og blir av NIF omtalt som en av idrettes største utfordringer<sup>13</sup>. Selv om NIF har opplevd økning av antall medlemskap i barneidretten, så har antall medlemskap i ungdomsidretten sunket<sup>13</sup> og frafallsproblematikken har for alvor blitt tatt opp som et sentralt tema blant de fleste idrettsforbund.

Altfor mange barn og unge slutter med organisert idrett og grunnene varierer. Det kan være at man får andre interesser, dårlige relasjoner til treneren, mangel på tid, andre venner slutter og det faktum at man kommer til et punkt der idretten blir mer spesialisert og man derfor blir nødt til å velge hvilken idrett man vil fortsette med. Det kan derfor synes vanskelig å finne konkrete tiltak for å endre på dette, i denne oppgaven vil jeg fokusere på trenerens rolle og hva som kan gjøres annerledes med tanke på å hindre frafall. Jeg tror det også det er viktig å belyse forskjellige grunner til hvorfor barn slutter, da også forskjell på det man omtaler som drop-out og burn-out, i forhold til hva trenere kan gjøre for å hindre frafall.

Burn-out og drop-out er to begreper som ofte blir brukt om hverandre når vi snakker om frafall, men som egentlig er to forskjellige begreper. Burn-out blir brukt i tilfeller der

---

<sup>13</sup> NIF: utvikling av ungdomsidretten

utøvere har blitt utsatt for langtidseffektene av overtrening/feiltrening; som ofte kan føre til skader, manglende fremgang på trening og i konkurranse og/eller generelt misnøye med idretten generelt<sup>4</sup>. Mens drop-out refererer blant annet til at utøverne slutter tidlig med idrett, enten fordi de begynner på noe annet, har manglende utvikling, misliker treneren eller at idretten ikke er gøy lenger.

## **2.2 Barne- og ungdomsidrett**

*Idrett for barn og ungdom* går fra en 6-7 års alder og opp til 25, der *idrett for barn* er definert som et idrettstilbud for barn til og med fylte 12 år, mens *idrett for ungdom* er fra 13-25 år (Ommundsen 2009, s.163). Barne- og ungdomsidrett har som mål at flest mulig skal ønske å delta og treningen skal hjelpe til å utvikle det hele mennesket, både fysisk, psykisk og sosialt<sup>13</sup>. Hovedhensikten er, i følge Espen Tønnessen<sup>7</sup> å tilrettelegge og gjennomføre aktivitetsopplegg som fører til at barn og unge "(1) får en varig lyst til å drive idrett, og (2) tilegner seg en bevegelseserfaring som muliggjør en fremtidig idrettskarriere." Barneidretten skal kjennetegnes av at den forgår på barnas egne premisser, alle skal få være med uavhengig av ambisjoner og den skal være allsidig (nok tilbud og aktiviteter).

### **2.2.1 Barneidrettsbestemmelsene**

Norges Idrettsforbund (NIF) har utarbeidet Barneidrettsbestemmelsene<sup>1</sup> for å sikre et passende og riktig aktivitetstilbud for barn og unge, med retningslinjer for trening av barn og ungdom. Treningene må tilpasses barnas alder med tanke på utvikling og vekst, og må i tillegg følge retningslinjene og bestemmelser som gjelder for å gi en god treningsvirkning. Det er viktig at konkurransene blir en del av idrettsopplæringen og ikke et mål i seg selv<sup>13</sup>.

## **2.3 Betydningen av en god trener**

Idretten i Norge kjennetegnes av frivillighet, og ofte er det frivillige foreldre som må steppe opp som trenere for de yngste. Ledere, trenere og foreldre kan ofte være svært prestasjonsorienterte da med fare for at resultater og selektering tidlig blir satt høyst. Tar man dette i betraktning med manglende psykologisk, pedagogisk og idrettslig

---

<sup>4</sup> Forskjeller på drop-out og burn-out

<sup>13</sup> NIF: utvikling av ungdomsidretten

<sup>7</sup> E.Tønnessen: spesialisert eller allsidig barne- og ungdomstrening

<sup>1</sup> Barneidrettsbestemmelsene

kompetanse kan det skape et uheldig utslag på de yngstes idrettserfaringer, i følge Y. Ommundsen (2009). Ommundsen skriver videre om resultater fra en studie blant engelske eliteserietrenere, der trenerne understreker betydningen av blant annet relasjon mellom trener og spiller, balanse i utøvernes hverdag og autonomi. Selv om dette er referert til eliteserietrenere, vil jeg påstå at det er visse trekk som gjelder for trenere til yngre lag også. Selve faktorene som påvirker utøvernes hverdag er nok noe annerledes, men viktigheten av en god relasjon til treneren vil alltid være tilstede. Som ungdom har du mye å tenke på og man står ovenfor viktige valg med tanke på skolegang og fremtidige jobbmuligheter. Noe som fører til at man får et større press til å prestere, både på banen, men også utenfor. Det er derfor viktig at man har en trener man er trygg på, som man også kan prate med om andre ting enn bare fotballen

## ***2.4 Differensiering***

Det å differensiere (i idrettssammenheng) vil si å tilrettelegge f.eks treninger i forhold til ønske, modning og forutsetninger, ikke bare for de som har kommet langt i utviklingen, men også de som henger litt etter. NFF omtaler differensiering som en ”positiv forskjellsbehandling”<sup>6</sup>, det er veldig mye snakk om likhet i idrettsammenheng, alle skal være like mye verdt å ha like stor betydning, men når alt kommer til alt er vi mennesker forskjellige, vi utvikler oss forskjellig og ifølge NIF bør treninger tilrettelegges ”i forhold til spillernes ønsker, modning og forutsetninger”<sup>6</sup>.

Når man kommer til 11-12 års alderen blir plutselig dette med nivådeling en reel problemstilling som trenere står ovenfor. Alle skal være med, alle skal delta, men nå har man også mulighet (jf. Barneidrettsbestemmelsene) til å skille lagene etter nivå eventuelt det mange omtaler som ”topping” av lag. En trener vil ofte ha god oversikt over de som er godt utviklet og de som er litt mindre utviklet i eget lag, og har da mulighet til å sette de som er godt utviklet i en egen gruppe når en gjør diverse øvelser og de som er litt mindre utviklet sammen i en annen gruppe. Men det er også viktig for spillere å utvikle seg, og man sier det er enklere å yte bedre dersom man konkurrerer på mest mulig likt nivå som det man er på selv. Men det er viktig å tenke på at ikke alle utvikler seg på lik linje, ofte har barn som er født tidlig på året et fysisk fortrinn i forhold til de som er født

---

<sup>6</sup> NIF: differensiering

sent på året. Derfor er det en viktig egenskap for trener at man evner å se alle spillerne og ikke favoriserer talenter. I følge Y. Ommundsen kan det eventuelt ende i drop-out blant spillere som ikke føler de blir sett av treneren noe han omtaler som en "ond sirkel" som følge av fortidlig talentutvelgelse (2009).

#### **2.4.1 Oppbygging av trening**

Når det kommer til oppbyggingen av treningen er det viktig å tenke på at en gutt på 10 år har ikke de samme forutsetningene som en som på 25 år; muskelmasse, høyde, vekt og psykiske og sosiale egenskaper – er alle faktorer som er veldig ulikt i de forskjellige fasene i livet og det er derfor naturlig at man også trener ulikt; avhengig av alder<sup>7</sup>. Barneidretten kjennetegnes ofte ved at det er lekbetonte treninger, sammenlignet med elitelagene som ofte trener spesifikt på en ting. Den motoriske læreevnen, som er evnen til å lære seg bevegelser og ferdigheter raskt og effektivt, blir utviklet ved mye og variert trening<sup>7</sup>. Og det er derfor viktig at trenere kjører et variert opplegg på trening slik at ungene får et godt utgangspunkt. Når utøverne går over i *idrett for ungdom* har trenerne litt mer spillerom og det åpnes for en jevnt (økende) grad av spesialisering og større fokus på konkurranse, men treningen må allikevel tilpasses ungenes utvikling, behov og forutsetninger.

#### **2.5. Motivasjonsklima**

Den atmosfæren som blir skapt av voksne i idrett og fysisk aktivitet er viktig for å skape et grunnlag for motivasjon og trivsel blant utøverne (Ommundsen, 2009). For at utvikling skal skje er det viktig at det blir tilrettelagt for et godt og trygt miljø, der de unges velvære, trivsel og motivasjon står i sentrum. Etablering av det man omtaler som et motivasjonsklima skjer både ubevisst og bevisst gjennom en treners kommunikasjon med utøverne og gjennomføring av treninger og konkurranse. Yngvar Ommundsen skriver videre at "et oppgaveklima og et prestasjonsklima reflekterer to forskjellige psykologiske atmosfærer i idrett." (2009).

Tidligere forskning (Weinberg & Gould 2006, s.67) har erfart at det er et mer tilpasningsdyktige motivasjonsmønster; som positive holdninger, økt innsats og effektive læringsstrategier ved et motivasjonsklima med oppgave- og mestringsfokus i motsetning

---

<sup>7</sup> E. Tønnessen: Spesialisert eller allsidig barne- og ungdomstrening

til et motivasjonsklima med prestasjonsfokus. En trener som har et oppgavefokus vil oppmuntrer spilleres fremgang og innsats, istedenfor å fokusere på tap- og seiersstatistikk (Ommundsen, 2009). Ommundsen mener også at et slikt fokus vil stimulere de unges kontroll på egen mestring og blant annet hjelpe til med å bidra til prestasjonsutvikling over tid. Dersom treneren derimot vektlegger et prestasjonsklima, er det det å vinne som står i fokus, noe som kan skape et uheldig utfall for de unge spillerne og også føre til frafall.

### **3.0 Metode**

Metode er en måte å gå frem på for å samle inn empiri (data) om virkeligheten, et hjelpemiddel til å gi beskrivelse av den såkalte virkeligheten (Jacobsen 2005, 24). Vanligvis skiller man mellom kvantitativ og kvalitativ metode, som benyttes i ulikesammenhenger avhengig av hva man vil forske på.

#### ***3.1 Kvalitativ og kvantitativ metode***

*Kvantitativ metode* egner seg best når man skal forske på et stort antall enheter og man er ute etter generelle og målbare resultater, man samler her inn data ved hjelp av tall. Denne metoden kjennetegnes for å være svært lukket og man får sjelden svar på annet enn det man spør om i undersøkelsen (Jacobsen, 2005).

Ved *kvalitativ metode* samler man inn data i form av ord. I følge Jacobsen benyttes denne metoden ofte for å få frem hvordan mennesker forstår og fortolker en gitt situasjon (Jacobsen 2005, s.131). Den egner seg godt når man skal undersøke færre enheter, man kommer mer i dybden på temaet og det er generelt en veldig åpen form for innsamling av data.

#### ***3.2 Valg av metode***

Når man skal bestemme seg for valg av metode, er det viktig å ta hensyn til at begge metodene både har positive og negative sider. Og man må ta dette, i tillegg til valgt problemstilling, i betraktning når man skal velge metode. Jeg valgte å benytte meg av kvalitativ metode fordi jeg ønsket å komme mer i dybden på temaet og ville ikke at oppgaven skulle bli for lukket og begrenset til et spørreskjema.

Fordelene med kvalitative undersøkelser er graden av åpenhet, høy begrepsgyldighet,



nyanserte svar og fleksibilitet. Grad av åpenhet går ut på hvorvidt respondenten har mulighet til å svare fritt i/under undersøkelsen, ved en kvalitativ tilnærming benytter man seg ofte av åpne spørsmål som legger få føringer på respondent og dermed er en fordel når hensikten er å gå i dybden på temaet (Jacobsen 2005). Negative sider ved denne metoden er blant annet at den er veldig ressurskrevende (Jacobsen 2005). Intervjuer tar ofte lang tid, man sitter ofte igjen med flere titals sider med data og har man begrensede ressurser kan det dermed være nødvendig å nøye seg med få respondenter. Problemet blir da om disse respondentene i liten grad/ikke er representative for andre enn seg selv. I tillegg vil dataen vi samler inn være komplekse, det er mye informasjon som skal behandles og analyseres og som ikke nødvendigvis er innenfor samme kategori.

Allikevel mener jeg fordelene veier opp for de negative sidene. En kvalitativ tilnærming passer best til min problemstilling og det temaet jeg har lyst til å forske på. Mye på grunn av åpenheten, noe som gjør at oppgaven blir mer utforskende. Men også fordi det var snakk om få respondenter og jeg var interessert i trenernes egne oppfattelser og inntrykk om/rundt temaet.

### ***3.3 Intervju som forskningsmetode***

Under kvalitativ metode finnes det flere forskjellige metoder for å samle inn data, og for å belyse min problemstilling har jeg valgt å benytte meg av det individuelle, åpne intervjuet. Det er, i følge Jacobsen (2005), en forskningsmetode som egner seg best når det er relativt få enheter som skal undersøkes og når vi er interessert i hva det enkelte individ har å si (s.142). Denne metoden ble valgt for å komme mer i dybden på tema, i tillegg til at det er interessant å komme tettere på respondentene, og dermed også ha mulighet til å stille eventuelle oppfølgingsspørsmål underveis, noe man ikke har mulighet til med f.eks. et spørreskjema (kvantitativ metode).

Intervjuene ble utført ansikt-til-ansikt, istedenfor over telefon/internett, med utgangspunkt i at det var relativt få respondenter som skulle intervjues. På denne måten var jeg også sikret respons fra de som var villige til stille opp, og man oppnår i tillegg en personlig kontakt når man sitter fysisk ovenfor hverandre (Jacobsen, 2005). For å strukturere intervjuet ble det på forhånd utarbeidet en intervjuguide (se vedlegg) som

blir omtalt senere i oppgaven. Jeg ga respondentene mulighet til å foreslå sted for intervjuet selv, med et alternativ i klubbhuset til "Grei IL". Selve intervjuene ble foretatt på klubbhuset samt på kontoret til en av respondentene.

### ***3.4 Valg av respondenter***

I en kvalitativ undersøkelse er det ikke et mål å ha et stort utvalg, da det som sagt er viktigere å komme mer i dybden av temaet for å få frem individets egne meninger. Jeg valgte ut en klubb i Buskerud fotballkrets og i samtaler med leder for ungdoms fotballen kom vi frem til fire trenere som kunne være aktuelle å intervju i forhold til den aldersgruppen jeg syntes det var interessant å forske på (12-15 år). Lederen sendte deretter en e-mail til de aktuelle med generell informasjon om oppgaven, samt kopi til meg så jeg fikk e-postadresser. Jeg kontaktet så respondentene på e-mail, for å avtale tid og sted for intervjuet. Det ble i tillegg lagt ved en prosjektbeskrivelse (se vedlegg) slik at de skulle få mer kunnskap om hva jeg ønsket å undersøke, samt det at undersøkelsen var frivillig og anonym. Jeg fikk fort respons og det var utelukkende positive svar, bortsett fra én som ikke hadde mulighet i det aktuelle tidsrommet som var satt opp. Jeg endte derfor opp med å intervju 3 trenere, i tidsperioden 22.-25. april.

### ***3.4 Fremgangsmåte og gjennomføring***

I følge Jacobsen (2005) så bør ikke kvalitative intervjuer være helt ustrukturerte og som jeg skrev tidligere valgte jeg å benytte meg av en intervjuguide som ble brukt under alle intervjuene. Denne intervjuguiden er lagt ved som vedlegg, og ble utarbeidet i forkant av intervjuene og i samarbeid med veileder. Hensikten med en slik intervjuguide var å ha noen retningslinjer under intervjuene og for å forsikre meg om at jeg fikk hensiktsmessige svar i forhold til det jeg var på utkikk etter å undersøke. Den ble delt opp i tre deler med hvert sitt tema:

1. Generelle spørsmål om bakgrunn
2. Gjennomføring av treninger
3. Frafall

Før hvert intervju startet forhørte jeg meg om det var greit å ta opp intervjuene, noe som gjorde det lettere å komme i gang med analyseprosessen i tillegg til at jeg ikke trengte være like opptatt av å skrive notater under selve intervjuet. Jeg skrev allikevel noen

stikkord ned for hvert intervju, slik at jeg skulle huske bedre hva svarene var og for å ha noe å se tilbake på. Hele intervjuprosessen gikk veldig greit for seg og jeg følte intervjuguiden fungerte på en bra måte, respondentene var veldig åpne, de virket interessert og engasjert i temaet og det var ingen problemer med å få flyt i samtalen. Lengden på intervjuene varierte fra ca 26 -57 minutter.

### ***3.5 Etikk /etiske retningslinjer***

Når man skal avholde intervjuer til en slik oppgave er det viktig at respondentene har informert samtykke, respondentene har også krav på privatliv og til at data blir riktig presentert spesielt i forhold til sitater. At respondenten har gitt informert samtykke vil si at de har kompetanse, full informasjon, forståelse og det som skal svares på er frivillig. (Jacobsen 2005) Å bevare respondentenes anonymitet er viktig, da det skal være umulig å spore opp hvem som har deltatt i undersøkelsen. Faren for å identifisere enkeltpersoner er større jo mindre utvalg vi jobber med, og med tanke på at jeg har såpass få respondenter i min undersøkelse kan tiltak som sletting av personlige opplysninger (kjønn og alder) være et alternativ for å hindre dette. (Jacobsen 2005, 48). Jeg har valgt å gi respondentene fiktive navn for å gjøre det mer oversiktlig i tillegg til å ha mulighet til å skille mellom respondentene i resultatdelen.

Det at undersøkelsen er frivillig vil si at respondenten selv har valget om det er aktuelt å delta, uten at man skal bli presset av andre. Graden av frivillighet kan ha blitt påvirket av at lederen sendte en e-post i forkant og oppfordret trenerne til å bli med i undersøkelsen, men jeg tror allikevel at de selv valgte om de ville være med og ikke følte seg presset. De hadde i tillegg muligheten til å trekke seg selv etter at intervjuet var utført.

### ***3.6 Vurdering av undersøkelsens gyldighet***

Det er to krav som stilles til en undersøkelse, den skal være gyldig og pålitelig, undersøkelsens gyldighet (validitet) sier noe om hvorvidt vi måler det vi ønsker å måle. Mens påliteligheten sier noe om hvordan metoden kan påvirke resultatet, det at selve måten vi har undersøkt på kan være årsaken til de resultatene vi ender opp med. I og med at det var såpass få respondenter, kan det blir vanskelig å påstå at de resultatene som kommer frem i oppgaven vil gjelde for hele populasjonen. Dette kan sette oppgavens gyldighet i fare. Jeg mener uansett at det er muligheter til å trekke noen konklusjoner

som kan hjelpe til å bedre situasjonen, basert på informasjonen jeg har samlet inn fra de tre respondentene.

Denne undersøkelsen ble gjort på trenere i en fotball klubb, og jeg vil derfor påstå at alle respondentene både hadde kunnskap og interesse for det aktuelle temaet. Jeg føler ikke at de hadde noe å vinne på å svare strategisk, da intervjuet var anonymt og hensikten tilsier heller ikke at det er en fordel å svare strategisk da intervjuene er anonyme.

Når det kommer til intervjuguiden var det viktig å ikke ha verken ja/nei spørsmål og/eller ledende spørsmål. Ja/nei spørsmål ble utelukket for å få mest mulig flyt i samtalen og derfor var også de fleste spørsmålene ment å være ganske åpne. Jeg merket at noen av spørsmålene gikk litt i hverandre, men stort sett ga de litt ulike vinklinger fra respondent til respondent. I ettertid ser jeg også at spørsmålet om "trener-spiller forhold" kan være litt ledende, men jeg velger allikevel å se på svarene som pålitelige på bakgrunn av informasjonen om treningskultur i gruppa. En utfordring var å få inn et spørsmål om målsetning, som i utgangspunktet kan ses på som et ledende spørsmål, i hvert fall når det er snakk om barne- og ungdomsidrett. Dette ble løst ved å stille spørsmål om hva som motiverte trenerne istedenfor. I etterpåklokskap kan det vurderes om det hadde vært lurt å gjennomføre prøveintervjuer, både for å bli mer forberedt samt for å teste intervjuguiden, men grunnet mangel på tid ble dette nedprioritert.

## 4.0 Resultater

I dette kapittelet skal jeg gå over informasjonen og trekke fram det som kan hjelpe å belyse problemstillingen, men før jeg presenterer resultatene mine vil jeg først kort introdusere de 3 respondentene (igjen) med fiktive navn:

- "Per" trener for G"Y" i "Grei IL"
- "Ola" trener for J"Y" i "Grei IL"
- "Petter" trener for G"X" i "Grei IL"

Analyse av kvalitative data vil dreie seg om tre ting; beskrive, systematisere og kategorisere og til slutt sammenbinde. I følge Jacobsen (2005) kan ingen undersøkelser gi objektive, riktige eller absolutte svar, resultatene som kommer frem vil ofte være tvetydige og må tolkes av den som har fortatt undersøkelsen. Jeg har valgt å dele opp dette resultatkapitelet på samme måte som intervjuguiden; med tre forskjellige kategorier.

### 4.1 Bakgrunn og erfaring

I den første delen av intervjuet var jeg interessert i å vite litt generelt om respondentenes bakgrunn og hvorfor de ønsket å bli trenere i første omgang. Felles for alle trenerne var at de selv hadde spilt fotball i mange år og er generelt veldig interessert i fotball. Når det kommer til hvor lenge de hadde vært trenere, så varierte dette noe. Per har vært trener i 10 år, og startet, i all hovedsak, som trener på grunn av egne barn, men også fordi ingen andre foreldre ville. Mens Ola startet som trener i 2007 for laget til datteren sin, som han var med å starte opp. Dette var det første jentelaget i klubben på et par år, jentefotballen var visstnok *"blitt lagt død, det var muligens ett lag til, med det gikk i oppløsning samme år"*. Petter på sin side har vært trener 2,5 år og er den yngste av respondentene. Han har trent alt fra 7 åringer til 14/15 åringer og ønsket å være trener i all hovedsak på grunn at han ønsker å jobbe med fotball. I tillegg er han opptatt av å se utvikling hos unge spillere som har et ønske om å bli god og som er villige til å legge ned en innsats for å bli god. Ved siden av trenerjobben studerer Petter som sagt til en master og han har, fra tidligere, en bachelor i trenerrollen som han har fått UEFA B-lisens gjennom. Ola og Per er som sagt begge lærere og merker begge at psykologien og pedagogikken kommer godt med i

trenertilværelsen. I tillegg har Ola UEFA B-lisens og Per har Trener C kurs og ønsker å ta B også.

Jeg ba alle trenere bruke 3-5 ord på å beskrive seg selv som trener, og de var alle svært klare på hva som "definerte" de. Både Petter og Per sa de var veldig rettferdige, Per kunne være streng – men alltid veldig rettferdig. Han beskrev seg selv videre med ordene direkte, disiplin, mye humor og at alle skal ha tilbud også ut ifra ferdigheter og forutsetninger. Mens Ola sa det var viktig for han å skape trygghet, han er en engasjert person som alltid går inn for noe 100 % og er generelt en positiv person med en positiv tilnærming. Han beskriver seg som en person som er god til å se enkeltpersoner, og mener det er viktig å rose et godt valg fremfor å fokusere på alt det som nødvendigvis ikke var så bra. Petter beskrev seg selv som en trener som strekker seg mot å være utviklingsorientert. Han sa videre at å være trener innebar mange vurderinger (vurdering av utvikling, ferdigheter, potensial, prestasjon på trening/kamp) som det var vanskelig å ha objektive mål på og som dermed innebar en del subjektive vurderinger der det var vanskelig å alltid få de 100% valide. Men han prøver allikevel å være mest mulig rettferdig i alt han gjør.

#### **4.2 Gjennomføring og oppbygging av treninger**

Videre i intervjuet snakket vi om laget generelt, hvordan treningene er og hvordan spillergruppa er. Per som er trener for G"Y" har som sagt tidligere treninger 3 ganger i uken. Laget er også nivådelt etter oppmøte på trening og innsats. Han er trener for begge nivåene, men har også med seg to andre personer. Antall trenere på hver trening varierer, noen ganger er de der alle tre, andre ganger bare to og i noen tilfeller bare han. Det blir kjørt samme opplegg på både nivå 1 og 2, men til forskjell fra nivå 1 har de på nivå 2 mulighet til å velge bort noen treninger om de ønsker det. Til tross for det er det generelt sett et veldig bra oppmøte på begge lag, og det er liten forskjell på oppmøte fra nivå 1 til nivå 2 noe han mener skyldes en bra treningskultur.

J"Y" har blitt fulgt av Ola siden oppstart og han forteller at han har opplevd enorm utvikling på spillerne fra oppstart og til nå. Flere av de som har ligget etter i utviklingen har begynt å ta igjen de andre, og som han sier selv at "*spriket mellom topp og bunn er*

*ikke så stort i dag som det var for to år siden”*. Dette laget er også delt opp etter nivå, men ut av de 22 spillerne så mener han at 18 av de beste spillerne kan starte en kamp uten at det påvirker laget, men de har en eller to nøkkelspillere som er viktige å ha med. Han sier videre at det er en stor treningsvilje i gruppa som han mener de har klart å bygge opp gjennom alle disse årene som følge av det gode miljøet i gruppa. Ola har også hatt med seg en kvinnelig medtrener siden 2009. I liket med Ola har hun også trener kurs og har tidligere spilt fotball i 1.div for damer. Og han poengterer at;

*(...)det er kanskje en av suksessfaktorene at man har med seg en kvinnelig trener. For hun ser ting som ikke vi mannfolka ser, særlig det der med relasjoner mellom jentene og, hvis det har oppstått en eller annen intrige mellom spillerne så er hun veldig raskt på plass og tar tak i det da.*

Petter kjører ofte treningene på egenhånd, men av og til har han med to andre trenere da enten som trener eller spiller. De har den tankegangen at når de selv er med å spille så lærer spillerne mer. Trenerne har alle spilt fotball på forholdsvis greit nivå og har derfor en god spillerforståelse som de unge kan lære av, både offensivt og defensivt. Om selve treningene sier Petter dette;

*(...) omtrent alt vi gjør er med ball, enten det er koordinasjonstrening eller oppvarming, det eneste som er uten ball er vel egentlig basistrening. (...)det er fotball vi skal bli gode til å spille så da må vi spille fotball.*

Sånn sett var det her en stor forskjell mellom satsningslaget til Petter og de to andre lagene. Jentelaget hadde f.eks i vinter en økt på treningsstudio med instruktør som Ola omtalte som ” et bra tilbud som ”Grei IL” gir til lagene”. Dette viser til litt forskjellig fokus. Satsningslaget er mer spesialisert, men ut i fra det Petter sier kommer det også frem at det er variasjon i det de gjør, men den store forskjellen ligger i det at alt blir utført med ball. Noe som er viktig for den motoriske læreevnen.

Jeg var også nysgjerrig på om de hadde noen tanker om hvordan det ville være å trene et lag av det motsatte kjønn, ville de ha gjort noe spesifikt annerledes?

*Sånn i selve treningsinnholdet så tror jeg det hadde vært mye likt, det ville jo såklart variert, avhengig av nivå da. Men, de samme prinsippene ville vært der. –*

*Petter*

*Jeg vet ikke, jeg har jo aldri vært det, men jeg innbiller meg nok at det er noen forskjeller. Jeg tror at gutta er mer, hva skal vi kalle det, de er der mer for fotballens skyld alene, kanskje ikke alle selvfølgelig, men jeg tror at jentene i stor, i mye større grad er mer avhengig av at det er godt miljø at de får truffet vennene sine. – Ola*

*Nei, jeg hadde ikke gjort noe annerledes. Grunnen til det er at når jeg har vært lærer nå, så har jeg også hatt ansvar for basketball der. Og det som jeg synes det er enklest å trene er faktisk jenter – jeg vet ikke det om det er fordi de er mer lydhor, men de er flinkere til å hint og gjøre det de får beskjed om. (...)Når det gjelder idrett så mener jeg ikke det er forskjell på jenter og gutter – Per*

Verken Ola eller Petter har erfaring med å være trener for det motsatte kjønn, og har også to helt forskjellige synspunkter på det. Mens Per har litt erfaring og omtaler det å trene jenter som enklere enn gutter, basert på oppmerksomhet og at de er flinkere til å gjøre det de får beskjed om. Men poengterer også at han ikke mener det er noen forskjell på kjønn når det kommer til idrett.

#### **4.2.1 Barne- og ungdomsidrett**

Vi snakket også om den mye omtalte debatten om organiseringen av barne- og ungdomsfotballen som har gått i diverse norske medier den siste tiden. Steen Jensen mener klubber bør dele inn lag etter hvilke barn som satser og at "vi er altfor redde" som han sier selv<sup>2</sup>. Debatten ble av alle respondentene oppfattet som vanskelig eller som et dilemma. Petter mente at det er nesten umulig å si hvem som blir god eller ikke om man for eksempel tar en 10 åring. Og at det er vanskelig når man skal vurdere prestasjon oppimot potensial, for i den alderen er det så ekstreme forskjeller på spillere. Det er ikke til å stikke under en stol at noen utvikler seg raskere enn andre, og som Petter også sa er

---

<sup>2</sup> Steen Jensen om barnefotball. [www.vg.no](http://www.vg.no)



det ofte han/hun som har utviklet seg først som blir valgt ut på diverse kretslag osv. Per derimot var mer splittet, og mente at om Norge skal kunne gjøre det bedre som fotballnasjon så er de nødt til å gi de gode flere muligheter. Det må være kompetente folk som er i stand til å se hvilke unger som er der fordi de selv vil og hvilke unger som blir "presset" av foreldre . Det må legges tilrette for at de som vil skal kunne bli så gode som mulig ut i fra sine forutsetninger. I "Grei IL" har de fått inn mer og mer kompetente folk, det blir holdt trenerseminarer og lignende på klubbhuset i regi av klubben som bidrar til å utvikle også de trenerne på de lavere aldersgruppene. De følger reglene fra idrettsforbundet som tilsier at de har et lag de kan kalle "Grei IL 1" og "Grei IL 2" i den alderen ungene er i. Ola omtalte det som et dilemma og kom med et konkret eksempel på noe han selv hadde opplevd i laget. En av spillerne med "dårligst" ferdigheter for to år siden er nå en av de faste i første elleveren. Hun har hatt en stor treningsiver og har derfor også fått spille kamper, som han sa det så fint selv *"så tror jeg at det er nyanser i debatten og at det er viktig at man ikke avskriver noen fortidlig "*, men at det skal være treningsvilje som avgjør. Og legger til at han ser at det ellers i barnefotballen er mange som snakker om at resultatene ikke er så viktige, men så kommer man til selve kampen og da er alt det glemte. Selv tenker han at hans eget lag har godt av å tape en kamp i ny og ne og at de må "lære å tape med hevet hode" som han pleier å si.

#### **4.2.2 Motivasjonsklima**

Miljøet eller kulturen i spillergruppa var også et tema som kom opp, det ble også brakt opp av respondentene i mange av spørsmålene. Det er viktig at treningskulturen er god, at man føler seg trygg, sett og ivaretatt. Ola starter ofte treningene med å samle alle spillerne i en sirkel, og trekker frem spillere som har spilt en bra kamp, gjort noe positivt for miljøet eller har hatt bursdag. Og på slutten av hver trening har de kåringer både med fokus på det sportslige, som hvem som scora det fineste målet og også hvem som har vært den mest positive jenta på trening. Alt i alt ligger det mye humor bak det de gjør, og han presiserer at de byr nok mye på seg selv. Han mener *"at som voksen person blant barn og unge, at man tørr å være seg selv og leke litt på en måte."* er viktig og at man ikke tar seg selv så høytidelig, men kommer ned på deres nivå

.

Jeg lurte også på hva de tenkte rundt trener-spiller relasjonen og hva de gjør for å oppnå en god relasjon mellom seg selv og spillerne. Ola forklarte at han trodde mye handlet om trenerens personlighet, at man er en person som har evnen til å kommunisere med barn og unge. Og de har som mål *”at vi på hver eneste trening så skal hver eneste spiller ha fått minst en positiv kommentar eller opplevelse av å bli sett”* .

Petter svarte at han prøver å bli så godt kjent med spillerne som mulig, både som fotballspiller (med tanke på ambisjoner) og også hvordan personen er utenfor banen. Han forteller at han alltid prøver å snakke med de om ting som ikke omhandler fotball, og som han sier så fint selv *”Jeg er jo fotballtrener, men jeg ønsker jo at de skal ha det bra også.”*. Han påpeker også at han er heldig som har fått et slikt lag, der alle er godt motiverte og mener det er mindre sjans for frafall når man er utviklingsorientert. Og legger til at fokuset hans ligger i at spillerne gjør sitt aller beste (både for egen del og lagets del) uavhengig av resultat. Per på sin side mener det er viktig å legge merke til alle, og at man fort kan peke ut de spillerne som er utadvendte og de som ikke er så utadvendte. Han forteller videre at han har spillere, både på nivå 1 og 2 som trenger litt ekstra motivasjon og oppmuntring. Og legger til at på grunn av at de har vært 3 trenere så har de også hatt mulighet til trener-spiller samtale for å få innspill fra spillerne.

### **4.2.3 Differensiering**

De yngste utøverne vet akkurat hvor gode de selv og andre er, som Steen Jenssen sa til VG<sup>2</sup> . Videre nevner han også det at barna forstår mer enn det vi tror med tanke på oppdeling i grupper. Dette har også Per erfart med noen av hans spillere, da en av spillerne av noen årsaker ikke kunne møte opp på trening. Han var en av de beste spillerne på laget og når han ble bytta ut/ikke fikk spille lurte alle de andre (spillerne) på hvorfor han ikke kom på banen. Da Per forklarte hvorfor ble de alle enige om at det var rettferdig, men poenget med det hele er at de også forstår hva som foregår. Han forteller også at han er en tilhenger av differensiering på treninger, ofte deler han inn i grupper der de kjører små øvelser, basert på spillernes ferdigheter. Men for han er det også viktig at laget er bevisst på at de er et fellesskap, og han kan derfor også bryte

---

<sup>2</sup> Steen Jensen om barnefotball

dette helt og sette de 3 beste med 3 som er nest best. Og forklarer at han *” starter med en gruppe, også tar jeg den andre gruppa og gjør de samme tingene, gir samme oppmerksomheten til alle spillere”*. Han presiserer også at som fotballtrener så får du klar beskjed *”du skal differensiere, selv når de er 6 år gamle så skal du differensiere, på treninger i hvert fall”*.

### **4.3 Opplevelser og tanker om temaet frafall**

Det som fikk størst fokus i intervjuguiden var nok spørsmålene om frafall, og det var også her jeg fikk mest utfyllende svar. Det første jeg lurte på var hva de tenkte om den mye omtalte frafallsproblematikken og om de selv har opplevd at spillere har sluttet. Ola tenker at det ikke er unaturlig at frafall finner sted, og mener det har mye å gjøre med at det stilles høyere krav når man kommer til et visst nivå. Og legger til at dersom man skal henge med er man nødt til å trene mer og ta idretten mer alvorlig. Ungene er også

(...)i en fase hvor de får mer lekser på skolen, det er mer spennende dette med gutter og jenter, mange andre faktorer som kommer inn. Sånn at fotballen får flere konkurrenter tror jeg. (...) du er veldig avhengig av å skape et miljø som gjør at de gjerne vil være i det miljøet. *Noen ganger kan det være riktig å bli enige om at vårt mål er ikke å bli kretsmestere, men vårt mål er å ha det gøy, vårt mål er å ha det gøyest når vi spiller kamper. Man kan jo like gjerne lage et ritual når motstanderen scorer som når en scorer selv (...)*

som Ola sier. Det er viktig å skape et miljø som alle ønsker å ta del i og basere forventningene på spillernes ønsker, forutsetninger og ferdigheter.

Petter omtaler frafallsproblematikken som veldig synd, men barn og unge har ofte ulike interesser, så noen vil alltid falle fra. Men legger til at han synes det er synd dersom grunnene tilsier at det fordi det er for dårlige opplegg eller at treneren ikke er særlig flink. Han mener en viktig grunn til at folk slutter med idrett er det store resultatfokus *”både blant trenere og foreldre, som gjør at en 13 åring som kanskje ikke har så veldig store ambisjoner er på et lag der det aller viktigste er å vinne.”* som han sa.

I intervjuet med Per kom det frem at laget hans har vært lite preget av frafallsproblematikken, i hvert fall de siste 3-4 årene. Laget Per trener er sammenslått av to forskjellige lag, det ene laget har han fulgt hele veien mens det andre er helt nytt for han. Da han tok over opplevde han at 4 spillere fra det nye laget slutta, han fikk høre av den gamle treneren at dette ikke var noe nytt. Han forklarte at de hadde vært av og på lenge, og det at de slutta først nå kunne være et resultat av at de "endelig" fikk en god unnskyldning til det. Han fikk høre av foreldre at de (som slutta) hadde følt seg "skvisa ut" og fortalte at det skjøner han lite av da han legger opp til et opplegg der alle skal få like muligheter og uten denne sammenslåingen så hadde nok laget blitt oppløst. Han fortalte også at det var en gutt som sluttet i desember i fjor fordi han ville fortsette med basket istedenfor, noe han følte han presterte bedre i.

I likhet med Per har også Ola opplevd å "miste" spillere til andre idretter, blant annet ei jente; "hun var av den typen som ikke ønsket å spille 11'er, hun ville bare spille 7'er, hun synes at 11'er virket så vanskelig, dette med offside det var liksom litt skummelt." og han fortalte at hun ønsket begynne på friidrett isteden. Et annet eksempel han kom med var en av spillerne som skadet benet i en ulykke i fjor, hun ble derfor naturligvis lenge borte fra treningene. Når hun tilslutt kom tilbake på treningene igjen følte hun seg litt akterutseilt, i følge Ola, så hun valgte å slutte. Og la til at det også var to andre som sluttet, men de virket ikke å være særlig interessert i fotball – de var der mest for det sosiale og merket kanskje at fotball ikke var for dem allikevel. Ola omtaler heller ikke frafall som et bestemt problem i spillergruppa, men innrømmer at de nå er i en kritisk fase og er forberedt på at det kan skje.

*(...) innerst inne så håper jeg at kanskje vi kan føre mange av disse jentene inn i en fotballtilværelse også som ungdom og unge voksne, at de kan kombinere det med videregående og andre studier. (...)Også de som vil spille fotball og satse litt da, de må reise helt inn til Bærum eller Oslo for å finne en klubb. Så hvis vi hadde klart å ha noe som var attraktivt her, så hadde vi sannsynligvis også beholdt flere, da hadde de hatt noe å glede seg til da (...)jeg tenker sånn at hvis du har et A-lag da som du kan se at det er en vei dit for meg (...) så er det lettere å fortsette enn at hvis de vet at når jeg blir 17 da er det ikke noen tilbud lenger her i byen da må jeg kjøre en time på trening. Det kan fort skje (at*

*folk faller fra) hos oss også, selv om vi har verdens beste kultur og miljø, kan det fort bli til at noen finner ut at, nei fotball er ikke så viktig for meg, nå vil jeg satse på noe annet, eller skolen krever mer av meg eller. Men vi får se, det er historie vi kan se tilbake på om noen år, hvordan gjorde vi det, gjorde vi det riktig?*

Petter har ikke vært trener så lenge, og har ikke opplevd noe frafall i de lagene han har vært trener for tidligere. Men han spør seg selv hvor mye av det som er hans ansvar, han har som sagt vært heldig å trene mange satsningslag. Han legger til at det er allikevel gledelig å se at ingen har sluttet. Ola nevnte også det at siden laget er delt opp i to nivåer er det enda viktigere å ha fokus på at de er ett lag, hvis ikke ville kanskje de 4/5 spillerne som ble satt på nivå 2 kanskje ha sluttet. Både Ola og Per har som sagt opplevd frafall og det skal legges til at begge to også har prøvd å hindre det. Til ingen nytte.

Jeg lurte også på om de hadde noen forslag til hva som kunne gjøre annerledes for å bevare barn og unge i idretten. Både Petter og Ola mener det generelt bør være et større fokus på utvikling, ikke bare fokus på fotball, men også menneskelig utvikling. Kan også være nødvendig å styre foreldre litt, minne de på at de burde oppfordre til innsats og ikke resultater. Petter nevnte også at de har pratet en del med foreldre om "fornuftig foreldreoppførsel", at de skal være oppmuntrende og la laget ta seg av resten. Mens Per ser et problem i det at flere og flere unge spillere går over til de beste lagene/satsningslag, som fører til at mange av de mindre lagene rundt omkring blir oppløst på grunn av for få spillere. Han mener klubber generelt bør være mer oppmerksomme og kommunisere bedre med hverandre, for å hindre oppløsning av lag. I tillegg presiserer han at det er viktig at man har ledere som følger med. Petter forklarte også at han trodde det var viktig å utdanne trenere til å bli enda flinkere og at de skal ha mer fokus på læring og utvikling.

## 5.0 Avslutning

En fellesfaktor for alle tre respondentene er relevant bakgrunn fra fotballen, i tillegg er Per og Ola lærere og Petter har også relevant utdanning. Dette står i tråd med Buskerud Fotballkrets sitt ønske om å ha godt utdannede trenere og virker å være en fordel for lagene de trener. De virker alle som svært motiverte trenere som ønsker å se spillere utvikle seg og ønsker at fotball skal spilles og ikke sparkes, som det heter. De omtaler også "Grei IL" som en bra klubb å jobbe i, det er et godt miljø med kompetente trenere rundt som har mulighet til å gi tips og råd. Og fortalte også at de opplever egen utvikling noe som motiverer dem.

Et kjennetegn ved alle lagene er at de har en sterk spillergruppe hvor det er grobunn for en solid og bra kultur samt et godt miljø. Sånn som jeg ser det virker det som Ola, Per og Petter virkelig har lyktes i å gjøre idretten gøy, samtidig som de også ser og opplever utvikling hos spillerne. Ut i fra det som ble nevnt i resultatkapittelet; der Ola mener laget har godt av å tape i blant og Petter kan være missfornøyd tross tap, kan man se at de legger opp til et motivasjonsklima basert på et oppgave- og mestringsfokus. Noe som er positivt i forhold til det å hindre frafall.

En ting jeg vil trekke fram er det at Ola mener "Grei IL" har et stykke å gå med tanke på jentefotballen og at det ikke er et stort nok tilbud når man kommer over i "juniorfasen". Det er veldig få lag i aldersgruppen 16-17 år i kommunen, noe som godt forståelig gjør han bekymret med tanke på eget lag. En løsning som vi diskuterte var et økende bruk av 7'er lag, men skal det realiseres så må denne spillemåten bli mer profilert. For både Ola og jeg tror den har en ganske lav status blant dagens ungdom. De fleste vil nok foretrekke å spille 11'er, men det kan være et nødvendig steg å ta for å holde på flere spillere og for å hindre frafall dersom lag blir oppløst. Jeg har også lyst til å trekke frem den kvinnelige medtreneren til Ola, som han omtaler som en suksessfaktor til laget. Det kan kanskje være aktuelt å få frem flere kvinnelige trenere i "Grei IL" og at det videre kan hjelpe jentefotballen i klubben til å stabilisere seg. Og etter hvert kanskje også utvikle seg til flere lag i juniorklassen så det blir et større tilbud. Dette kan være nødvendige steg for å hindre fremtidig frafall blant jentene i klubben.

Trenerne viser også at de vil gjøre fotballen tilgjengelig for alle, det er i sær et tilfelle som belyser det på en fin måte. En spiller på et av lagene hadde en vanskelig økonomisk situasjon hjemme og trenerne stilte derfor opp og gikk til klubben for å høre om det var noe gammelt treningstøy som lå liggende. Dette viser at de gir alle like muligheter til å delta i idretten og de ønsker å ta vare på alle, det får nok også den aktuelle personen til å føle seg mer "lik alle andre".

Alle de omtalte lagene har en stor oppslutning av foreldre og andre engasjerte rundt seg, og på enkelte lags treninger er de sjelden mindre enn 6-8 voksne som bidrar som "ballhentere", ekstra keepertrenere osv. Dette ser jeg som veldig positivt, da det er viktig å ha engasjerte foreldre rundt laget. Også for barnas del er det å ha engasjerte foreldre viktig i forhold til videresatsning og oppmuntring hjemmefra.

Når det gjelder trenernes arbeid for å motvirke frafall så tror jeg det skjer mer ubevisst enn bevisst, men når det er sagt så er de nok veldig bevisst på at frafall er ett reelt problem blant dagens barn og unge. Det store spørsmålet må jo bli hvor mye av ansvaret trenerne selv skal ta for det frafallet som skjer. Som sagt kan ikke alt kontrolleres, og jeg tror det også derfor var lite disse trenerne kunne gjøre for å hindre det frafallet som allerede har skjedd. Kanskje kunne personen som slutta på grunn av manglende fremgang omtales mer som burn-out enn drop-out og derfor muligens vært hindret med bedre oppfølging. Både fra treneren sin side, men også familie og eventuelt en fysioterapeut. Nå blir jo dette bare spekulasjoner, men for å få et ordentlig bilde av hvordan situasjonen er kan det kanskje være nødvendig å kartlegge grunner til frafall blant alle lagene i klubben. For å så gått igjennom å se om det er noen fellestrekk og derfra sett på mulige løsninger.

Det er uansett veldig beklagelig at barn slutter med fotball, men det er nok ikke alle som er like glad i idretten og derfor finner de seg også noe annet å holde på med. I noen av tilfellene skjedde frafallet til fordel for en annen idrett, noe som kan relateres til idrettens økende spesialisering og at man rett og slett ikke har nok tid til å holde på med begge idretter. Og jeg mener at slikt frafall ikke bør ses på som like "negativt" som de som dropper helt ut av idrett, det er nok heller slike frafall det bør fokuseres mer på.

Alt i alt er det mye positivt som forgår i "Grei IL", nå kan ikke jeg si noe om hvordan tilstanden er i andre klubber, men ut i fra egne erfaringer vil jeg påstå at det er mye interessant her som kan føres videre til andre trenere. Ola har blant annet startet opp med en statistikk over treningsoppmøte, og fant med dette ut at 16-17 stk (av 22) hadde vært på mer en 78% av treningene. Per har som nevnt tidligere hatt muligheten til å ha egne spillersamtaler med hver enkelt, noe jeg selv aldri har vært borti i fotballsammenheng.

Petter har ikke vært trener for laget mer enn 5/6 mnd og det kan være årsak til at han ikke har opplevd så mye frafall, i tillegg er han trener for et satsningslag hvor det ligger til rette at spillerne har god motivasjon og ambisjoner. Sett bort i fra det så tror jeg at det lille frafallet skyldes at det er tilrettelagt for et godt motivasjonsklima, hvor alle barna føler seg trygge og velkomne. De svarte også godt reflektert om frafallsproblematikken, og forhåpentligvis tenker de kanskje litt mer over det nå etter intervjuene ble avholdt. Jeg tror også de har lagt opp til et godt utgangspunkt for årene som kommer og det virker som trenerne har lyktes i å ivareta fotballen som noe gøy. Jeg håper det finnes mange trenere akkurat som dem og tenker for meg selv at jeg hadde trivdes veldig godt som spiller på alle tre lagene.

### ***5.1 Hva kunne vært gjort annerledes***

Hadde jeg hatt lenger tid kunne det vært aktuelt å foreta flere intervjuer av de samme trenerne om f.eks. ett år igjen for å se om noe har endret seg i løpet av denne perioden. Eventuelt også holdt en spørreundersøkelse blant spillerne for å sammenligne svar å se hva de synes om treneren og hvordan de har det på trening. En annen ting jeg kunne gjort annerledes kunne vært å intervjuer trenere av lag som allerede har blitt oppløst i (tillegg til de jeg allerede har intervjuet.) Det hadde vært interessant å se på hvilke faktorer som fører til en oppløsning av lag og hvordan mulighetene er til å slå sammen lag – da også med fokus på klubbens kommunikasjon med hverandre.



## Referanseliste

Litterære:

**Jacobsen, Dag Ingvar** (2005): *Hvordan gjennomføre undersøkelser: Innføring i samfunnsvitenskapelig metode*. 2. Utgave. Kristiansand. Høyskoleforlaget.

**Ommundsen, Yngvar** (2009): Hvem er talentene, må vi spesialisere tidlig, og hva er en god trener? I: **Johansen, B.T., Høigaard, R. & Fjeld, J.B.** (2009): *Nyere perspektiv innen idrett og idrettspedagogikk*. (s. 163-193) Kristiansand: Høyskoleforlaget.

**Weinberg, R. S. & D. Gould** (2006) *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. 4. Utgave. Human Kinetics

Andre kilder:

Barnebestemmelsene. Tilgjengelig fra URL:

<http://www.idrett.no/tema/barneidrett/bestemmelserogrettigheter/barnebestemmelser/Sider/default.aspx> <sup>(1)</sup>

Sist sjekket 04.05.2013

Steen Jensen om barnefotball. Tilgjengelig fra URL:

<http://www.vg.no/sport/fotball/norsk/artikkel.php?artid=10109125> <sup>(2)</sup>

Sist sjekket 14.05.2013

Spiller-trener-forhold. Tilgjengelig fra URL:

<http://www.ihoops.com/training-room/coaches/How-to-Keep-a-Strong-Player-Coach-Relationship.htm> <sup>(3)</sup>

Sist sjekket 13.04.2013

Forskjeller på drop-out og burn-out. Tilgjengelig fra URL:

<http://www.thesportjournal.org/article/coachs-responsibility-learning-how-prepare-athletes-peak-performance> <sup>(4)</sup>

Lest den 20.04.2013

Hva er frafall. Tilgjengelig fra URL:

[http://prezi.com/hfo\\_izvcecyb/hva-er-fracfall-ledermte-for-idrettsrad-mars-2013/](http://prezi.com/hfo_izvcecyb/hva-er-fracfall-ledermte-for-idrettsrad-mars-2013/) <sup>(5)</sup>

Sist sjekket 14.05.2013

NFF – differensiering. Tilgjengelig fra URL:

<http://www.fotball.no/Utdanning-og-kompetanse/Fagartikler/Barn-og-ungdom/2009/Differensieringsartikkel/> <sup>(6)</sup>

Sist sjekket 29.04.2013

E. Tønnessen: spesialisert eller allsidig barne- og ungdomstrening. Tilgjengelig fra URL:

<http://www.olympiatoppen.no/fagomraader/utholdenhet/fagartikler/media3532.media> <sup>(7)</sup>  
Sist sjekket 02.05.2013

Faktorer til frafall. Tilgjengelig fra URL:

<http://www.chandlersocceracademy.com/Downloads/Sports%20Psychology%20-%20Player%20Burnout%20and%20Drop%20Out.pdf> <sup>(8)</sup>

Lest den 29.04.2013

Kulturdepartementet. 2012. *Den norske idrettsmodellen*. Meld. St. 26 (2011-2012).

Tilgjengelig fra URL:

<http://www.regjeringen.no/nb/dep/kud/dok/regpubl/stmeld/2011-2012/meld-st-26-20112012/3.html?id=684369> <sup>(9)</sup>

Lest den 04.05.2013

Trener-utøver relasjon avgjørende for tivsel. Tilgjengelig fra URL:

<http://www.nih.no/om-nih/aktuelt/nih-bloggen/bard-erlend-solstad/trener--utover-relasjonen-avgjorende-for-trivsel/> <sup>(10)</sup>

Sist sjekket 14.5.2013

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

Oslo: Institutt for samfunnsforskning. Tilgjengelig fra URL:

<http://www.idrett.no/tema/ungdomsidrett/Documents/Orker%20ikke%20gidder%20ikke.pdf> <sup>(11)</sup>

Sist sjekket 20.05.2013

**Haavelmoen R.** (2012) *Årsaker til frafall i barne- og ungdomsfotballen*. Bacheloroppgave i idrett med spesialisering i trenerrollen, Høgskolen i Elverum.

<http://brage.bibys.no/hhe/retrieve/2604/Haavelmoen.pdf> <sup>(12)</sup>

Sist sjekket 15.05.2013

NIF: utvikling av ungdomsidretten. Tilgjengelig fra URL:

[http://www.idrett.no/english/Documents/IDRETT-445035-v1-Idrettsmeldingen\\_-\\_utvikling\\_av\\_ungdomsidretten.pdf](http://www.idrett.no/english/Documents/IDRETT-445035-v1-Idrettsmeldingen_-_utvikling_av_ungdomsidretten.pdf) <sup>(13)</sup>

Sist sjekket 14.05.2013

Buskerud Fotballkrets. Tilgjengelig fra URL:

<http://www.fotball.no/Kretser/buskerud/> <sup>(14)</sup>

Lest 15.05.2013

Buskerud Fylkeskommune: Idrett og friluftsliv. Tilgjengelig fra URL:

<http://www.bfk.no/Tjenesteomrade/Kultur-og-idrett/Idrett-og-friluftsliv/> <sup>(15)</sup>

Lest 15.05.2013

Årsrapport Buskerud Fotballkrets. PDF. Tilgjengelig fra URL:

[http://www.fotball.no/Documents/Kretser/Buskerud/Årsrapport%202012\\_ny.pdf](http://www.fotball.no/Documents/Kretser/Buskerud/Årsrapport%202012_ny.pdf) <sup>(16)</sup>

Lest 20.05.2013

## Vedlegg

### *Prosjektbeskrivelse*

#### **Informasjon:**

Hei, mitt navn er Guro og jeg går 3 året Sports Management v/Høgskolen i Molde og skriver i den anledningen en bacheloroppgave om frafall i fotballen. Den foreløpige problemstillingen min er *"Hvordan arbeider en klubb i Buskerud fotballkrets med å motvirke frafall blant barn og unge i egen klubb?"* og jeg ønsker derfor å ta en prat med deg som trener/leder for et fotballag i [REDACTED] for å få et innblikk i dette.

Intervjuet vil ha tre temaer – først vil jeg vite litt generelt om deg og din bakgrunn, så litt om gjennomføring/organisering av treninger og tilslutt om frafall.

Intervjuet vil være anonymt og bruk av båndopptakning vil trenge godkjenning av deg samt bli slettet senest 30.juni.2013.

Eventuelle navn i oppgaven vil være fiktive.

Det vil være frivillig deltakelse og mulighet til å trekke seg selv etter at intervjuet er utført.

## ***Intervjuguide***

### **Informasjon**

Dette intervjuet vil bestå av tre deler, jeg vil starte med å spørre deg litt om din bakgrunn generelt, så videre på gjennomføring/organisering av trening og helt til slutt noen spørsmål ang. frafall.

### **Bakgrunn:**

Navn:

1. Kan du fortelle litt om hvor lenge du har vært trener, og litt om hvorfor du ble trener i utgangspunktet?
  - Egne barn
  - Rekruttert inn av andre
  - Meldte seg selv
2. Hva slags erfaring/bakgrunn har du selv fra idretten? Utøver? Trener? Annen relevant utdanning?
  - Har du jobb ved siden av å være trener, hva jobber du med?
3. Hvis du skulle bruke 3-5 ord på å beskrive deg selv som trener, hvilke ord ville du da ha brukt? Forklar gjerne hvorfor.

### **Gjennomføring/organisering av treningene:**

Jeg vil at vi nå skal snakke mer om hvordan treningene du har ansvar for fortøner seg.

4. Kan du starte med å beskrive litt om laget du trener?
  - Alder, kjønn, hvor mange spillere – er de fra samme skole?
5. Beskriv en vanlig trening for ditt lag.
  - Antall treninger pr. uke
  - Flere trenere?
6. Dersom du hadde vært trener for et lag av det motsatte kjønn, hadde du gjort noe annerledes da?
7. Hva tenker du om den debatten som har gått i norske medier nå de siste ukene om barnefotballen og organiseringen av denne? Skal de beste plukkes ut og samles eller skal alle barn og ungdommer få like muligheter så lenge som mulig, til å bli så gode som de selv vil?

8. Den siste tiden har det også kommet frem hvor viktig det er med gode trener-spiller forhold. Hva gjør du for å oppnå et godt forhold med dine egne spillere?
  - Har du f.eks noen spillere som du vet trenger litt mer motivasjon enn andre?
9. Hva motiverer deg som trener?

### **Frafall**

10. I idretten og fotballen hender det seg at man snakker om ”frafallsproblematikken”; at barn/ungdom i alderen 13-15 faller fra organisert idrett/fotball. Hvilke tanker gjør du deg rundt et slikt fenomen?
  - Hvorfor tror du at noen velger å slutte med fotball?
11. Har du opplevd at ”dine” spillere har valgt og slutte?
  - Vet du i så fall noe om hvorfor de sluttet?
12. Har du noen forslag til hva som kan gjøres annerledes for å bevare barn og unge i fotballen?
13. Helt til slutt, er det noe du har lyst til å si som vi ikke har kommet inn på tidligere?