

Nils Petter Aspvik og Jan Erik Ingebrigtsen

# Barne- og ungdoms- idrettens innhold



**Rapport 2010**  
Senter for idrettsforskning

**Nils Petter Aspvik og Jan Erik Ingebrigtsen**

# **Barne- og ungdomsidrettens innhold**

**NTNU Samfunnsforskning AS**

**Senter for idrettsforskning**

Trondheim, desember 2010



Postadresse: NTNU Dragvoll  
7491 Trondheim  
Besøksadresse: Dragvoll Allé 38 B  
Telefon: 73 59 63 00  
Telefaks: 73 59 62 24  
E-post: kontakt@samfunn.ntnu.no  
www.ntnusamfunnsforskning.no/  
Foretaksnr. NO 986 243 836 MVA

TITTEL:

## Barne- og ungdomsidrettens innhold

FORFATTERE

Nils Petter Aspvik og Jan Erik Ingebrigtsen

BILDER OG LAYOUT

Jusing design &amp; Nils Petter Aspvik

PROSJEKTLEDERE

Nils Petter Aspvik og Jan Erik Ingebrigtsen

RAPPORT  
2010GRADERING  
ÅpenISBN  
978-82-7570-232-4

PROSJEKTNR.

ANTALL SIDER OG VEDLEGG  
72 + 9PRIS  
100,-PROSJEKTMEDARBEIDER  
Hallgeir Viken

### SAMMENDRAG

Denne undersøkelsen er gjennomført i 15 treningsgrupper, fordelt på tre avdelinger i to idrettslag. Treningene er observert, og både utøvere og trenere har besvart et spørreskjema. Idrettslagene er valgt fordi de har en stor og veldrevet barne- og ungdomsidrett. Begge lagene presterer også godt på seniornivå. Utøverne har brukt aktivitetsmålere på en trening hver. Til sammen er det 232 utøvere som har deltatt. Datainnsamlingen er begrenset til to idrettsgrener, fotball og håndball.

Undersøkelsen viser at utøverne trives godt i idretten. Dette er ikke noe uventet resultat når vi spør de som deltar frivillig. Sammenlignet med andre studier er det en særlig høy trivsel i konkurranser. Dette skyldes nok i stor grad at idrettslagene som er med i denne undersøkelsen drives på særdeles god måte.

Aktivitetsnivået er meget varierende i løpet av treningen. Fotball og håndball handler ikke bare om fysisk aktivitet. Det er både teknisk og taktisk trening hvor det fysiske aktivitetsnivået blir relativt lavt. Noe av tiden med lav fysisk intensitet kan også være viktig for det sosiale miljøet i treningsgruppen.

Det er også forskjeller mellom utøverne i løpet av treningene. Dette skyldes flere forhold. Utøvernes fysiske form (aerob kapasitet) er bestemmende for intensitetsnivået på treningene. Treningsopplegget er imidlertid mest bestemmende for variasjoner i denne gruppens intensitet på treningene. Øvelser hvor alle gjør "det samme" fører til likt intensitetsnivå, mens fotball- og håndballkamper på treninga gir store variasjoner i intensitetsnivået. Hvilke roller en har (blir tildelt) på laget, påvirker også intensiteten sterkt.

Denne undersøkelsen gir et bilde av en godt drevet barne- og ungdomsidrett. Selv om vi nok vil finne det samme positive bildet i mange andre idrettslag, er det ingen grunn til å anta at den undersøkelsen er representativ for barne- og ungdomsidretten. De to aktuelle idrettslagene er valgt fordi de er kjent som veldrevet. Treningsgruppene er fordelt på flere aldersgrupper, men innenfor hver aldersgruppe har gruppene (trenerne) valgt selv om de vil delta. Vi har derfor også en overvekt av ekstra positive trenere. Undersøkelsen må derfor beskrives som studie av den veldrevne barne- og ungdomsidretten.

Trenere til de respektive treningsgruppene ble også spurt om å delta i undersøkelsen. I alt 13 trenere deltok. Disse varierte i alder og erfaring. Trenerne pekte unisont på utøvernes trivsel som sin viktigste oppgave. For at utøverne skulle trives ble "Ros fra treneren", "Være i et godt sosialt miljø", "Oppleve mestring" og "høy grad av aktivitet" rangert høyest.

STIKKORD

NORSK

ENGELSK

Barne- og ungdomsidretten

Children &amp; youth sport

Trivsel

Enjoyment

Fysisk aktivitet

Physical activity



## **Forord**

I denne rapporten presenteres resultater fra en undersøkelse av barne- og ungdomsidrettens innhold. Det fokuseres særlig på utøvernes aktivitet og trivsel på treningene. Det er gjennomført få slike undersøkelser tidligere. Denne undersøkelsen er gjennomført i samarbeid med 15 treningsgrupper, fordelt på tre avdelinger i to idrettslag. Vi vil takke de 232 utøverne, deres trenere og ledere for at de har gjort det mulig å gjennomføre prosjektet.

Vi håper denne rapporten kan være nyttig for deltakerne i undersøkelsen. Det er lagt stor vekt på å anonymisere alle deltakerne. De 15 treningsgruppene er nummerert tilfeldig, men deltakerne får innsikt i hvilket nummer deres treningsgruppe er tildelt.

Rapporten er også ment som et bidrag i utviklingen av den generelle kunnskapen om barne- og ungdomsidretten. Vi håper derfor at rapporten blir lest av ledere og trenere som er opptatt av barne- og ungdomsidretten.

Trondheim 22.12.2010

Nils Petter Aspvik

Jan Erik Ingebrigtsen



# Innholdsfortegnelse

<b>Forord</b> .....	<b>5</b>
<b>Sammendrag</b> .....	<b>9</b>
<b>1. Innledning</b> .....	<b>11</b>
<b>2. Metode</b> .....	<b>13</b>
2.1. Utvalg.....	13
2.2. Datainnsamling .....	14
2.3. Aktivitetsmåler .....	14
<b>3. Bakgrunnen for rapporten</b> .....	<b>15</b>
<b>4. Resultat</b> .....	<b>17</b>
4.1. Samlet utvalg .....	17
4.1.1. Trivsel .....	18
4.1.1.1. Trenerne om trivsel.....	19
4.1.2. Selvvurdering.....	19
4.1.3. Fysisk aktivitet .....	21
4.1.4. Fysisk aktivitet, kjønn og alder .....	22
4.2. Avdelingsnivå .....	23
4.3. Treningsgruppenivå .....	23
4.3.1. Treningsgruppe 1.....	24
4.3.2. Treningsgruppe 2.....	26
4.3.3. Treningsgruppe 3.....	28
4.3.4. Treningsgruppe 4.....	30
4.3.5. Treningsgruppe 5.....	32
4.3.6. Treningsgruppe 6.....	34
4.3.7. Treningsgruppe 7.....	36
4.3.8. Treningsgruppe 8.....	38
4.3.9. Treningsgruppe 9.....	40
4.3.10. Treningsgruppe 10.....	42
4.3.11. Treningsgruppe 11.....	44
4.3.12. Treningsgruppe 12.....	46
4.3.13. Treningsgruppe 13.....	48
4.3.14. Treningsgruppe 14.....	50
4.3.15. Treningsgruppe 15.....	52



<b>5. Barn og ungdoms idrettslige og fysiske aktivitet i Norge .....</b>	<b>55</b>
5.1.1. Idrett og trivsel .....	55
5.1.2. Treneren .....	58
5.1.3. Fysisk aktivitet .....	59
5.1.4. Alder og kjønnsforskjeller .....	60
<b>6. Etterord .....</b>	<b>63</b>
<b>7. Litteraturliste .....</b>	<b>65</b>

## Sammendrag

Denne undersøkelsen er gjennomført i 15 treningsgrupper, fordelt på tre avdelinger i to idrettslag. Treningene er observert, og både utøvere og trenere har besvart et spørreskjema. Idrettslagene er valgt fordi de har en stor og veldrevet barne- og ungdomsidrett. Begge lagene presterer også godt på seniornivå. Utøverne har brukt aktivitetsmålere på en trening hver. Til sammen er det 232 utøvere som har deltatt. Datainnsamlingen er begrenset til to idrettsgrener, fotball og håndball.

Undersøkelsen viser at utøverne trives godt i idretten. Dette er ikke noe uventet resultat når vi spør de som deltar frivillig. Sammenlignet med andre studier er det en særlig høy trivsel i konkurranser. Dette skyldes nok i stor grad at idrettslagene som er med i denne undersøkelsen drives på særdeles god måte.

Aktivitetsnivået er meget varierende i løpet av treningen. Fotball og håndball handler ikke bare om fysisk aktivitet. Det er både teknisk og taktisk trening hvor det fysiske aktivitetsnivået blir relativt lavt. Noe av tiden med lav fysisk intensitet kan også være viktig for det sosiale miljøet i treningsgruppen.

Det er også forskjeller mellom utøverne i løpet av treningene. Dette skyldes flere forhold. Utøvernes fysiske form (aerob kapasitet) er bestemmende for intensitetsnivået på treningene. Treningsopplegget er imidlertid mest bestemmende for variasjoner i denne gruppens intensitet på treningene. Øvelser hvor alle gjør "det samme" fører til likt intensitetsnivå, mens fotball- og håndballkamper på treninga gir store variasjoner i intensitetsnivået. Hvilke roller en har (blir tildelt) på laget, påvirker også intensiteten sterkt.

Denne undersøkelsen gir et bilde av en godt drevet barne- og ungdomsidrett. Selv om vi nok vil finne det samme positive bildet i mange andre idrettslag, er det ingen grunn til å anta at den undersøkelsen er representativ for barne- og ungdomsidretten. De to aktuelle idrettslagene er valgt fordi de er kjent som veldrevet. Treningsgruppene er fordelt på flere aldersgrupper, men innenfor hver aldersgruppe har gruppene (trenere) valgt selv om de vil delta. Vi har derfor også en overvekt av ekstra positive trenere. Undersøkelsen må derfor beskrives som studie av den veldrevne barne- og ungdomsidretten.

Trenere til de respektive treningsgruppene ble også spurt om å delta i undersøkelsen. I alt 13 trenere deltok. Disse varierte i alder og erfaring. De pekte unisont på utøvernes trivsel som sin viktigste oppgave. For at utøverne skulle trives ble "Ros fra treneren", "Være i et godt sosialt miljø", "Opplive mestring" og "høy grad av aktivitet" rangert høyt.



# 1. Innledning

Nesten alle barn deltar i organisert idrett i en kortere eller lengre tid i løpet av oppveksten. Idretten har ulik betydning for ulike barn og ungdom. For enkelte er idretten det viktigste i livet, mens det for andre har forholdsvis liten betydning. I dette prosjektet ønsker vi å finne ut hvordan de unge utøverne opplever idretten. Hvor godt trives de på treninger og i konkurranser? Vi ønsker også å finne ut hvordan opplevelsene varierer innad i og mellom treningsgrupper. Har gutter og jenter ulike opplevelse av idretten, og endres opplevelsene med alderen?

Mange argumenterer for at idretten er særdeles viktig i et samfunn hvor vi i stor grad oppmuntres til stillesittende aktiviteter, både i skole og på fritiden. På hvilken måte, og i hvilken grad bidrar idretten til at ungdom får en fysisk aktiv livsstil, på og utenfor treninger?

De fleste barn som begynner med organisert idrett avslutter sin deltakelse i barne- eller ungdomsårene. I dette prosjektet ønsker vi å undersøke nærmere hva som kjennetegner idrettsmiljøer hvor mange utøvere ønsker å fortsette sin idrettsdeltakelse opp gjennom ungdomsårene.

I dette prosjektet har vi gjennom samarbeid med 15 treningsgrupper, fordelt på tre avdelinger i to idrettslag, fått økt innsikt i barne- og ungdomsidrettens innhold. Dette er ikke tilfeldige idrettslag og treningsgrupper. De er spurt om å delta i denne undersøkelsen på grunn av at de representerer gode idrettsmiljø, med stor deltakelse og gode idrettslige prestasjoner. Undersøkelsen er godkjent og i henhold til Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste (NSD).

## Leseguide

Det er nok ikke alle som er like interessert i alle deler av rapporten. Den sentrale delen av rapporten er resultater. Her kan en lese hvordan utøverne trives og hvor aktive der er på trening. For de som ønsker innsikt i hvordan undersøkelsen er gjennomført, vil vi anbefale å lese metodekapitlet (kap.2). I slutten av rapporten presenteres annen forskning om barn og ungdoms idrettslige og fysiske aktivitet i Norge.

I resultatkapitlet presenteres resultater på tre nivå: utvalget totalt, avdelingsnivå og treningsgruppenivå. På treningsgruppenivå presenteres en kort beskrivelse av treningen med utgangspunkt i observasjonsdataene, utvalgte variabler fra spørreskjemaet, samt illustrasjoner fra aktivitetsmåleren. Alle treningsgrupper er anonymisert, men en kan se hvordan aktivitet og trivsel varierer i og mellom gruppene. Spørreskjema og svarfordeling er vedlagt.



## 2. Metode

Undersøkelsen er gjennomført i Sør-Trøndelag i perioden februar – november 2010. Flere treninger i barne- og ungdomsidretten ble observert. Utøverne i alderen 11-18 år fylte ut et spørreskjema og hadde på seg en aktivitetsmåler på treningen.

### 2.1. Utvalg

I denne undersøkelsen studeres utøvernes opplevelse og fysiske aktivitetsnivå i organisert idrett. Utvalget består av jenter og gutter i alderen 11 til 18 år. Det er gjennomført aktivitetsmålinger på i overkant av 200 barn og unge. Utøverne er fordelt på 15 treningsgrupper i tre avdelinger. Idrettsgrenene er fotball og håndball - to av de meste utbredte barne- og ungdomsidrettene i Norge, også kjent som typiske "gutte- og jenteidretter".

**Tabell 1: Utvalgsbeskrivelse**

	6. - 8. klasse (%)	9. - 10. klasse (%)	1. Vgs. - 3. Vgs. (%)	Totalt (%)
Gutter	62 (41.6)	47 (31.5)	40 (26.8)	149 (65.6)
Jenter	27 (36.0)	39 (52.0)	9 (12.0)	78 (34.4)
Totalt	89 (39.7)	86 (38.4)	49 (21.9)	232 (100.0)

Grunnet lav deltakelse blant de eldste jentene blir aldersfordelingen for utvalget totalt, litt skjevt. Det er flere gutter enn jenter med i undersøkelsen, henholdsvis 65.6 prosent mot 34.4 prosent.

Ved de tre avdelingene er aldersfordelingen god. Kjønnfordelingen gjenspeiler totalutvalget med flere gutter i både avdeling 1 og avdeling 2. Undersøkelsen består av flest fotballspillere.

En trener fra hver av de femten treningsgruppene ble forespurt om å delta i undersøkelsen. I alt tretten deltok. Alle menn, med en gjennomsnittsalder på 41 år. Den yngste var 23 år og den eldste var 53 år.

## **2.2. Datainnsamling**

Utvalget har blitt behandlet i henhold til NSD` retningslinjer, som innebærer informasjonsskjema, samtykke fra foreldrene til utøvere i gjeldende alder (samtykkeskjema), og sikker oppbevaring av data. Hele utvalget er også anonymisert og vil ikke være gjenkjennbart for leseren.

De deltagende idrettslagene/treningsgruppene ble kontaktet, informert og forespurt om deltagelse. Data ble samlet inn på avtalte treninger. Utøverne ble informert om prosjektet, inkludert prosjektets målsetning og sine rettigheter ved deltagelse. Datainnsamlingen var triangulær ved bruk av både spørreskjema, observasjon og aktivitetsmåling.

Ved treningens start fikk utøverne utdelt aktivitetsmålere. Treningen ble observert, med fokus på type aktivitet og utøvernes handlinger (engasjement, intensitet, gjennomføringer osv.). Alt knyttet opp mot treningens tidslinje. Etter treningen ble aktivitetsmålerne samlet inn og utøverne besvarte et spørreskjema. Treneren fikk også forespørsel om å besvare et utarbeidet trenerskjema. Noen fikk tilsendt på e-post i etterkant av praktiske årsaker.

## **2.3. Aktivitetsmåler**

Får å samle inn aktivitetsdata benyttet vi et akselerometer. Et akselerometer bygger på kunnskapen om at personer som er i bevegelse skaper akselerasjon i ekstremitetene og i truncus. Man antar at akselerasjonen er proporsjonal med muskelkraften og en kan da estimere energiforbruket etter det (Montoye m.fl. 1996). I dette prosjektet ble det brukt et endimensjonalt akselerometer. *Endimensjonale* akselerometer har en tendens til å underestimere energiforbruket når bevegelsene skjer i frontalplanet eller når bevegelsene går mye fremover og bakover (Montoye m.fl. 1996). Fordelene med akselerometerne er at de er enkle i bruk og enhetene er små og krever lite anstrengelse ved montering. Ulempene ved bruken av dem er at det er en ressurskrevende målemetode med mye for- og etterarbeid og krevende analysering (Hausken 2004). SEF (1/2001) anbefaler ikke å bruke akselerometer i storskala undersøkelser.

I en nasjonal kartleggingsundersøkelse i regi av helsedirektoratet ble det i 2005/2006 samlet inn akselerometerdata blant 9- og 15-åringene (Helsedirektoratet 2008). Vi benytter den samme grenseverdien for moderat intensitet i våre analyser; 2000 tellinger i minuttet.

### 3. Bakgrunnen for rapporten

Et raskt søk i den tilgjengelige faglitteraturen viser at det er lite offentlig vitenskapelig kunnskap om idrettens innhold – det vil si innholdet på trening i barne- og ungdomsidretten, og hvordan barn og unge opplever innholdet. Undersøkelsen til Aspvik (2007) med fokus på kommunikasjon på trening; Moseng (2008) med fokus på organisering av fotballtreningen; og Kjelstadli (2004) med fokus på holdninger og verdier i idretten, er eksempler på en tilnærming vi ønsker mer av. Denne kunnskapen er viktig for idretten, slik at den kan leve opp til egne målsettinger, og aller viktigst, tilpasse seg og leve opp til barn og ungdom sine ønsker og behov for å få den gode idrettsopplevelsen og dermed forbli i idretten.

Idretten er sentral for mange barn og unges utvikling, både fysisk, psykisk og sosialt. Man får fysisk stimuli (utholdenhet og styrke), man lærer nye ferdigheter og bevegelsesmønstre (motorisk utvikling), man mestrer, og man lærer seg å forholde seg til andre mennesker, både jevnaldrende og voksne. Det er samtidig viktig å påpeke at denne utviklingen ikke trenger å være ensartet positivt<sup>1</sup>.

Vår undersøkelse er en forlengelse av tidligere undersøkelser hos Senter for Idrettsforskning, hvor vi har som mål å kunne si mer om idrettens innhold (Sæther og Ingebrigtsen 2006). I denne rapporten har vi begrenset oss til å se på treneren i barne- og ungdomsidretten, barn og unges fysiske aktivitet på fritiden; fysisk aktivitetsnivå på trening; samt idrettsesifikk selvvurdering og trivsel.

I denne rapporten ønsker vi å formidle et innblikk i barne- og ungdomsidrettens innhold. Årsakene er mange. For det første viser studier at nærmere 90 % av barna deltar i organisert idrett i løpet av oppveksten. Videre ser man at deltagelsen er avtakende med alderen (Ingebrigtsen og Aspvik 2010). Dette kan være uttrykk for at idretten ikke klarer å gi utøveren det aktivitetsinnholdet de ønsker seg.

---

<sup>1</sup> I et helhetsperspektiv vil flere barn og unge oppleve skader og fysisk utmattelse i idretten, noen vil oppleve motgang som kan ha negativ innvirkning på selvvurderingen, og noen vil oppleve å bli ekskludert, både på individ- og gruppenivå.





## 4. Resultat

Vi innleder med å beskrive idrettens innhold ved å trekke ut resultater fra våre observasjoner av treningene. Deretter vil også noen utvalgte variabler presenteres for samlet utvalg. Disse variablene blir også presentert på avdelingsnivå. Vi avslutter med å presentere data på treningsgruppenivå.

### 4.1. Samlet utvalg

Observasjonene ga oss verdifull kunnskap. For det første kunne vi knytte type aktivitet og aktivitetsdata. Videre fikk vi en generell god beskrivelse av treningens innhold.

Vi observerte til tider stor variasjon i aktivitetsnivået mellom utøverne på trening. Variasjonen var størst i de periodene hvor aktiviteten på trening var høyest. Aktivitetsnivået varierte gjennom treningen, mellom utøverne på trening, og mellom treningsgruppene.

Observasjonen og aktivitetsmåleren viser generelt høyest aktivitetsnivå tidlig i treningen. Forklaringen er at oppvarmingsøvelsene var kjente øvelser, både med og uten ball, med mål om å bli varm. Utover i treningene var det veldig vanlig med to til fire mønsterøvelser. Med mønsterøvelser tenker vi på øvelser som er satt i system og som oftest inkluderer pasning, løp, mottak, avslutning. Aktivitetsnivået i disse øvelsene varierer mye. Både over tid og mellom utøverne. I følge observasjonsdata, skyldes dette variasjon i engasjement, gjennomførelse og organisering (venting på tur og pauser m.m.). Variasjonene kan også komme av at utøverne er i ulik form – men siden vi ikke har noen målinger på fysisk form, blir det bare en antagelse basert på observasjonene.

Samtlige treninger ble avsluttet med spill – med ulik varighet. Her var det mindre variasjon i aktivitetsnivået. Den variasjonen man kunne observere og måle kunne flere ganger sees i sammenheng med utøvernes gjennomførelse/ferdighetsnivå. De som utpekte seg meg høyere ferdigheter hadde som oftest et høyere aktivitetsnivå og flere ballberørelser enn de med relativt lavere ferdigheter. Dette var mest tydelig i treningsgruppene med størst variasjon på ferdighet.

Det er viktig å ikke bli for sterkt opptatt av det fysiske aktivitetsnivået. Idrett dreier seg ikke bare om fysisk aktivitet. Idrett handler også om læring av teknikk og taktikk. Og ikke minst

om samhandling, sosiale relasjoner og trivsel. Gjennom våre observasjoner kunne vi se at organiseringen, inkludert venting på tur og organiserte pauser, skape rom for å være sosial. Jentene så ut til å benytte seg av dette sosiale rommet i større grad enn guttene. I disse situasjonene var det mye prat og latter. Trenerne slo veldig sjelden ned på slike "sosiale forstyrrelser".

Våre resultater viser at organiseringen av treningene påvirker den enkeltes aktivitetsnivå. Det er også klart at noen utøvere har relativt lavt aktivitetsnivå på trening. Noen ganger kan det være passende med lav intensitet, mens andre ganger kan den lave intensiteten være et uttrykk for at treningene ikke er godt nok tilpasset den enkelte.

#### 4.1.1. Trivsel

Trivsel er et sammensatt begrep og det finnes mange ulike definisjoner. Kimiecik og Harris (1996, s.259) definerer trivsel under fysisk trening slik:

*"Enjoyment is an optimal psychological state that leads to performing an activity primarily for its own sake"*

De knytter det å trives opp mot indre motivasjon. Det er egenverdien i aktiviteten som har betydning og som gir positive følelser og glede. Dette kan i følge Raedeke (2007) ha konsekvenser for hvordan man har det i hverdagen generelt. Trives man godt på trening øker sjansen for å trives i hverdagen generelt. En analyse av vårt datamateriale bekrefter denne påstanden (upubliserte data). I tabell 3 presenteres utøvernes trivsel i ulike situasjoner hvor de utøver fysisk aktivitet.

**Tabell 2: Utøvernes trivsel på trening, gjennomsnitt og standardavvik.**

Trivsel:	Gjennomsnitt	Standardavvik	N
Denne treningen	6.1	1.17	208
På trening generelt	6.2	0.92	206
Idrettskonkurransen	6.4	0.84	205
Kroppsøving	5.9	1.32	202
Trening egen hånd	5.6	1.43	204

Barn og ungdom i denne undersøkelsen trives generelt svært godt under fysisk aktivitet. Resultatene samsvarer derfor med tidligere undersøkelser (Ingebrigtsen 2003, MMI 2004,

Sæther og Ingebrigtsen 2006b). De trives aller best under idrettskonkurransen og på trening. De trives godt også i kroppsøving. Relativt sett, så trives de minst når de trener på egen hånd. Her er også variasjonen i utvalget størst. Man kan kanskje anta at det er det sosiale i idretten som gjør at man trives bedre på trening og i konkurranse enn når man trener på egen hånd.

Senere skal vi få se at det ikke er noen sammenheng mellom aktivitetsnivået på trening og trivsel. Dette kan sees i sammenheng med Ingebrigtsen og Mehus (2006) sin konklusjon om at type aktivitet er viktigere for trivselen enn aktivitetsnivået. I vårt utvalg er det små variasjoner også mellom trivsel og type aktivitet (tabell 3). Men viderefører man tolkningen av type aktivitet til innhold – hva man gjør på trening, får man et mer nyansert bilde. På treningene ble det observert variasjon i blant annet engasjement, intensitet og gjennomførelse mellom øvelsene på trening. Dette kan være et resultat av, eller noe som resulterte i, høyere eller lavere trivsel. På tross av at vi observerte en variasjon både mellom øvelsene og utøverne, er det en unison enighet mellom utøverne om at trivselen på trening var bra (tabell 3). Vi mener allikevel at informasjonen utøverne signaliserer på trening, via verbal og nonverbal kommunikasjon, indikerer større variasjon i trivselen enn hva utøverne svarer. Summen av opplevelsene på treningene vil være avgjørende for om man ønsker å fortsette.

#### **4.1.1.1. Trenerne om trivsel**

I vår undersøkelse ser trenerne på "Ros fra treneren", "Være i et godt sosialt miljø", "Oppleve mestring" og "høy grad av aktivitet" som viktig for at utøverne skal trives. De to sistnevnte kan sees i sammenheng med utøvernes selvvurdering og fysisk aktivitetsnivå på trening. Trenerne ser på medbestemmelse som mindre viktig for utøvernes trivsel. Tid til fri lek blir sett på som minst viktig.

#### **4.1.2. Selvvurdering**

Tangen (2007) hevder at den organiserte idrettens medium er seier. Det er derfor naturlig å kunne betegne idretten som en prestasjonsarena. Forskingen på selvvurdering har flere ulike tradisjoner. I vårt tilfelle ønsker vi å benytte Marsh (1993) sin tilnærming, som i den engelskspråklige litteraturen benevnes som "Self-concept". I Norge har vi kalt den

selvvurdering og handler om individets generelle følelse av å være dyktig eller mindre dyktig. Dette er subjektiv opplevelse som ikke kan observeres av andre.

Oppfatningen som en person har av seg selv er en viktig forutsetning for personens tanker, følelser og motiver. Utøverne fikk derfor i oppgave å gjøre noen seg selvvurderinger. Vi finner områdespesifikk selvvurdering som mest interessant for leser i dette tilfelle – og velger derfor å presentere denne på alle tre nivåene.

**Tabell 3: Områdespesifikk selvvurdering.**

	Gjennomsnitt	Standardavvik	N
Jeg er flink i idretten	5.6	1.33	208

Utøverne scorer høyt på områdespesifikk selvvurdering. Noe som, i følge Skaalvik (2006), kan ha store konsekvenser for valg av aktiviteter, motivasjon, hvilke mål en setter seg, innsats, utholdenhet, strategier og prestasjonsnivå (Skaalvik og Bong 2003). Samtidig kan lav selvvurdering gi økt sjanse for angst og stress i lærings- og prestasjonssituasjoner (Bandura 1986, Covington 1992, Skaalvik 2006).

Ingrebrigtsen og Mehus (2006) skriver at gutter har en høyere selvvurdering enn jenter og at selvvurdering er noe som faller med alderen. Resultatene er hentet fra en undersøkelse på ungdomsskoleelever gjennomført i Møre og Romsdal høsten 2004 (Ingrebrigtsen 2004).

I vårt utvalg er det også en sammenheng mellom selvvurdering og kjønn, hvor guttene har både høyere områdespesifikk selvvurdering og generell selvvurdering. Det er ingen sammenheng mellom selvvurdering og alder, som kan være et resultat av at dette er et strategisk utvalg – hvor alle deltar, har opprettholdt sin deltagelse, i idretten. I følge Miller m.fl (1996) og Ascii m.fl. (2001) er det også riktig å anta at vårt utvalg, har høyere selvvurdering enn det gjennomsnittlige barnet/ungdommen i samfunnet. De fant at de som deltok i idretten registrerte høyere selvvurdering enn de som ikke deltok i idretten. Om den høye selvvurderingen er et resultat av noe man har ervervet seg underveis i sin idrettsdeltagelse, eller om det bare er et kjennetegn hos de som begynner med idrett vet man ikke. Skaalvik (2006) etterlyser mer systematisk forskning på selvvurdering i kroppsøvings- og idrettssammenheng.

### 4.1.3. Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet er noe som oppstår i en variasjon av former og kontekster og er derfor en komplisert variabel i seg selv. Fysisk aktivitet har mange ulike definisjoner. I denne rapporten velger vi å benytte oss av Caspersen sin definisjon: *Any bodily movement produced by skeletal muscles that result in energy expenditure* (Caspersen m.fl. 1985, s.125).

Barn og unges fysiske aktivitet har vært høy og stabil de siste 20 årene (WHO 2005). Også levekårsundersøkelsen (2004 og 2007) og 9-15-årsundersøkelsen (Helsedirektoratet 2008 og Kolle 2009) kan vise til lignende funn.

Mennesker er fysisk aktive store deler av døgnet. Men det er variasjoner som må vurderes, da i forhold til dens innhold, varighet, hyppighet og intensitet.

I rapporten har vi begrenset oss til å presentere fysisk aktivitet på fritiden (selvrapportert) og fysisk aktivitetsnivå på trening (aktivitetsmåling). Disse vil bli presentert på alle tre nivåene.

**Tabell 4: Fysisk aktivitet på fritiden.**

	Gjennomsnitt	Standardavvik	N
Fysisk aktivitet på fritiden <sup>2</sup>	5.4	0.78	211

Barn og unge som deltar i den organiserte idretten er veldig aktiv på fritiden. I gjennomsnitt driver de i overkant av 4-6 timer i uken utenom skoletid, med idrett/sport eller fysisk aktivitet så mye at de blir andpustne/svette.

**Tabell 5: Fysisk aktivitetsnivå på trening.**

	Gjennomsnitt	Standardavvik	N
Fysisk aktivitetsnivå på trening <sup>3</sup>	2882.1	728.90	224

Barn og unge er aktive på trening, hvor det gjennomsnittlige aktivitetsnivå er i underkant av 3000 tellinger i minuttet (t/min), som er godt over terskelen for moderat intensitet (2000 t/min<). Det er en betydelig variasjon mellom utøverne i gruppen.

En nærmere analyse av utøvernes aktivitetsdata viser at treningen i gjennomsnitt består av 64 % med moderat intensitet eller hardere. Den med lavest registrering hadde 8.2 % og den med høyest registrering hadde 91.8 %.

<sup>2</sup> Variabelen "fysisk aktivitet i fritiden": "Utenom skoletida: Hvor mange klokketimer i uka driver du med idrett eller fysisk aktivitet så mye at du bli andpusten/svett?". Skalaen går fra "ingen timer" til "7 timer eller mer"

<sup>3</sup> Variabelen "Fysisk aktivitetsnivå på trening" er et resultat fra aktivitetsmåleren. Vi presenterer "tellingene i minuttet (t/min.), som gir en beskrivelse av det gjennomsnittlige fysiske aktivitetsnivået for hele gruppen.

#### 4.1.4. Fysisk aktivitet, kjønn og alder

I en større kartleggingsundersøkelse, som vi videre refererer til som 9-15-årsundersøkelsen, viser at guttene registrerer høyere fysisk aktivitet enn jentene, og at den fysiske aktiviteten går noe ned i overgangen fra å være barn til tenåring (Helsedirektoratet 2008). Dette blir støttet av flere undersøkelser (Klasson-Heggebø mfl., 2003, Riddoch mfl., 2004, Riddoch mfl., 2007, Troiano mfl., 2008, Eiberg mfl., 2005, Dencker mfl, 2006 og Rizzo mfl., 2007, Klasson-Heggebø & Anderssen, 2003, Van Sluijs mfl., 2008).

Aron argumenterer med at denne nedgangen snarere reflekterer en nedgang i antallet aktiviteter de deltar i, enn tid brukt på de ulike aktivitetene (Aron m.fl. 2002).

**Tabell 6: Sammenhengen mellom fysisk aktivitet, kjønn og alder.**

	Kjønn (N)	Alder (N)	Fysisk aktivitet i fritiden (N)
Fysisk aktivitetsnivå på trening	0.201* (224)	0.329* (224)	0.323** (208)
Fysisk aktivitet i fritiden	0.029 (211)	0.168* (211)	

\* Statistisk signifikant sammenheng på 0.05-nivå, \*\* Statistisk signifikant sammenheng på 0.01-nivå.

I vår undersøkelse ser man at aktiviteten vil øke med alderen. Dette er motstridende funn sammenlignet med andre undersøkelser på fysisk aktivitet (Hansen & Breivik 1998, Breivik 1996, Wichstrøm 1995, Ingebrigtsen og Sæther 2006a, Aspvik, Sæther og Ingebrigtsen 2008, Helsedirektoratet 2008). Vår undersøkelse viser også at intensiteten på trening går opp med alderen. Dette er nok et resultat av ulikhetene i barne- og ungdomsidrettens organisering, hvor ungdomsidretten har et større fokus på konkurranse og prestasjon. Det er også en sammenheng mellom intensitet på trening og fysisk aktivitet på fritiden.

Gutter har høyere intensitet på trening enn jentene. Det er derimot ingen signifikant sammenheng mellom kjønn og hvor fysisk aktiv man er på fritiden. I Helsedirektoratets 9-15-års undersøkelse var guttene mer fysisk aktiv enn jentene (Helsedirektoratet 2008, Kolle m.fl. 2009). Her deltok ikke hele utvalget i den organiserte idretten.

Hvor aktiv man er på fritiden har en positiv sammenheng med aktivitetsnivået på trening. Dette indikerer at jo mer fysisk aktiv man er på fritiden, jo høyere aktivitetsnivå har man på trening. Sammenhengen er statistisk signifikant på 0.01-nivå.

## 4.2. Avdelingsnivå

Utvalget i undersøkelsen består av tre avdelinger. Her er resultatene fra undersøkelsen fordelt på de tre avdelingene.

**Tabell 7: Utøvernes fysiske aktivitet, selvoppfatning og trivsel fordelt på avdelingsnivå.**

Spørsmål	Gjennomsnitt (standardavvik)					
	N	Avdeling 1	N	Avdeling 2	N	Avdeling 3
Fysisk aktivitet i fritiden	60	5.5 (0.77)	98	5.3 (0.87)	53	5.5 (0.57)
Jeg er flink i idretten	59	5.6 (1.35)	96	5.6 (1.32)	53	5.6 (1.35)
Trivsel:						
Denne treningen	60	6.3 (1.08)	95	5.9 (1.18)	53	6.0 (1.22)
På trening generelt	60	6.5 (0.68)	94	6.1 (1.03)	52	6.2 (0.89)
Idrettskonkurransen	60	6.6 (0.67)	93	6.4 (0.92)	52	6.4 (0.85)
Kroppsøving	59	6.0 (1.05)	93	5.7 (1.53)	50	6.0 (1.15)
Trening egen hånd	60	6.0 (1.24)	91	5.3 (1.59)	53	5.5 (1.22)
Fysisk aktivitetsnivå på trening	73	3081.1 (578.26)	98	2853.0 (805.93)	53	2661.8 (705.08)

Ved å sammenligne de tre avdelingene, ser man at det er svært små variasjoner mellom avdelingene. Hvilken avdeling utøverne tilhører har derfor marginal, om ingen, betydning for de analyserte variablene, som for eksempel utøvernes trivsel og aktivitetsnivå på trening.

## 4.3. Treningsgruppenivå

For å kunne sammenligne seg med totalutvalget i undersøkelsen eller eventuelt sin egen avdeling, presenterer vi nå resultatene på treningsgruppenivå. I tillegg blir det presentert en kort beskrivelse av treningene med observasjonsdataene, samt to figurer for å illustrere aktivitetsnivået gjennom treningen og mellom utøverne på trening. En slik dokumentasjon av treningene i den norske barne- og ungdomsidretten er unik.

Det er fem treningsgrupper tilknyttet hver av de tre avdelingene. Disse blir presentert med tallkode fra 1 til 15 for å opprettholde anonymiteten.



### 4.3.1. Treningsgruppe 1

Treningen ble organisert av tre trenere. Varigheten var 1 time og 30 minutter og det var 23 utøvere som deltok (Alle gikk med aktivitetsmåler, 7 svarte på spørreskjema).

Treningen kan deles inn i fem hoveddeler.

*Del 1: Oppvarming. Utøverne får en ball hver og skal føre denne i en løype med ulike oppgaver. Utøverne deles inn i to grupper og gjennomfører øvelsene på runde (del 2/del 3).*

*Del 2: Mønsterøvelse med fokus på løp, pasning og timing.*

*Del 3: To lag konkurrerer om å holde ballen i laget innenfor et gitt område.*

*Del 4: Mønsterøvelse med fokus på pasning, mottak og konsentrasjon.*

*Del 5: Utøverne deles inn i fire lag som spiller kamper parallelt.*

*Treningen varierer noe på intensitet, mye på ferdighet, gjennomførelse og engasjement. Trenerne er veldig ulik i sin kommunikasjon (hard/mild). Mye prat og god stemning gjennom treningen.*

**Tabell 8: Treningsgruppe 1; utøvernes trivsel, fysiske aktivitet på fritiden og selvvurdering.**

Spørsmål	Gjennomsnitt*	Standardavvik	N
Fysisk aktivitet, timer i uken*	5.1	0.38	7
Jeg er flink i idretten	6.6	0.54	7
Trivsel:			
Denne treningen	6.7	0.49	7
På trening generelt	6.7	0.49	7
Idrettskonkurransen	6.9	0.38	7
Kroppsøving	6.3	1.11	7
Trening egen hånd	6.4	0.54	7

\*Se vedlegg for nærmere beskrivelse av spørsmålsformulering og variabelenes skala

Utøverne plasserer seg i overkant av verdien fem (5.1) på spørsmål om fysisk aktivitet en vanlig uke utenom skoletid – dette tilsvarer 4 til 6 timer i uken.

På spørsmål om utøverne synes de selv er flinke i idretten får gruppen et gjennomsnitt på 6.6 (+/- 0.54), som tyder på høy spesifikk selvvurdering.

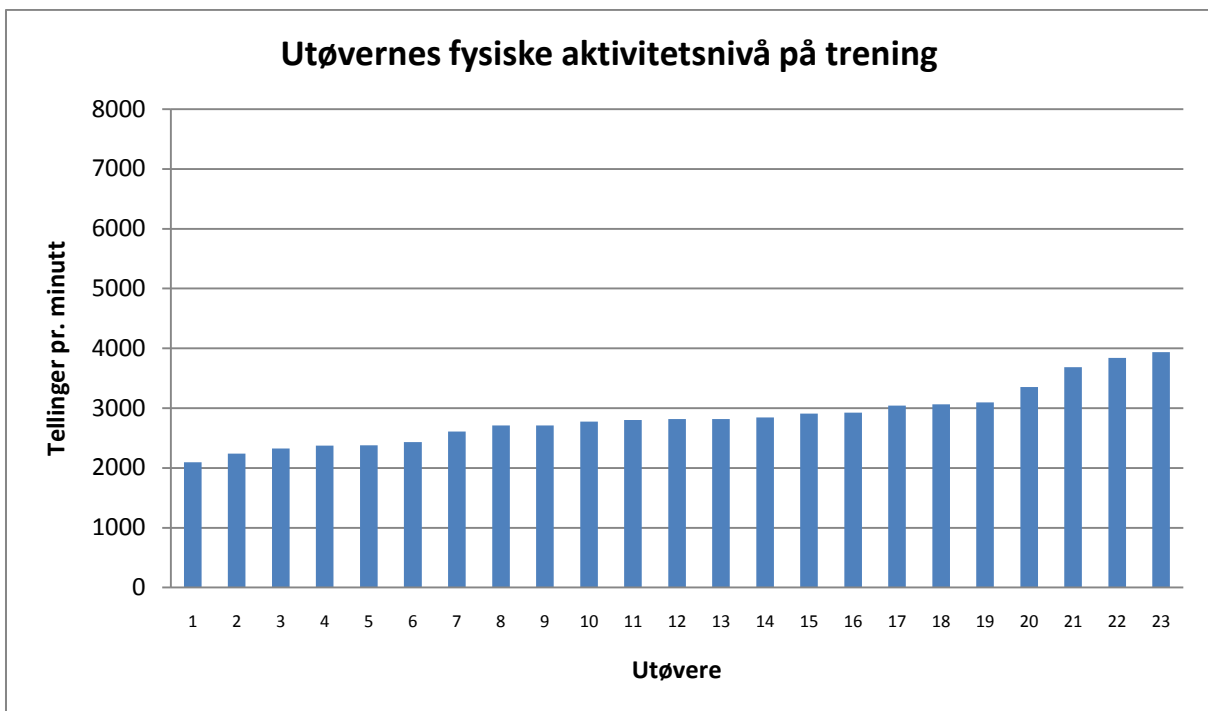
Utøverne trivdes svært godt på den observerte treningen (6.7), noe de også gjør på trening generelt (6.7). De ser ut til å trives best i idrettskonkurranser og minst i kroppsøvingstimen.

Aktivitetsnivået er desidert høyest innledningvis i treningen (oppvarmingen). Deretter varierer intensiteten innenfor moderat intensitet (2000-3000 t/min).



**Figur 1: Gjennomsnittlig fysisk aktivitetsnivå gjennom treningen for treningsgruppe 1**

Gjennomsnittet for gruppen er 2871 tellinger pr. min. som ligger godt over grensen for moderat intensitet (2000 t/min). Tre utøvere bemerker seg med relativt høy intensitet sammenlignet med resten av gruppen.



**Figur 2: Treningsgruppe 1; utøvernes gjennomsnittlige fysiske aktivitetsnivå på trening.**

### 4.3.2. Treningsgruppe 2

Treningens varighet var 1 time og 30 minutter og ble gjennomført på en halv fotballbane. Det var i underkant av 20 utøvere på treningen. Treningen ble organisert av en trener.

Treningen bestod hovedsakelig av tre deler:

*Del 1: Oppvarming. Oppvarmingen var en øvelse hvor halvparten av utøverne skulle danne en stor sirkel, mens resterende skulle oppholde seg i midten. De som dannet sirkelen skulle levere ball til møtende utøver som igjen skulle levere den tilbake, ved ulike mottaks- og pasningsøvelser.*

*Del 2: Pasnings- og avslutningsøvelse. En vanlig mønsterøvelse, hvor man har i oppgave å slå pasning; gå på løp; få den tilbake; avslutte.*

*Del 3: Spill. Treningen ble avsluttet med en lengre spilløkt. To lag, store mål og kort bane.*

*Hele treningen hadde relativt høy intensitet. Det var liten variasjon mellom utøverne. Både med tanke på intensitet, engasjement og gjennomføring. Treningen hadde høyest intensitet under oppvarmingen, mens engasjementet (verbalt og kroppslig) var størst under spillingen.*

**Tabell 9: Treningsgruppe 2; utøvernes trivsel, fysiske aktivitet på fritiden og selvvurdering**

Spørsmål	Gjennomsnitt*	Standardavvik	N
Fysisk aktivitet, timer i uken*	5.0	1.23	13
Jeg er flink i idretten	5.8	0.94	12
Trivsel:			
Denne treningen	6.4	0.77	13
På trening generelt	6.8	0.44	13
Idrettskonkurransen	6.7	0.48	13
Kroppsøving	6.2	0.80	13
Trening egen hånd	6.5	0.78	13

\*Se vedlegg for nærmere beskrivelse av spørsmålsformulering og variabelenes skala

Utøverne plasserer på verdien fem (5.1) på spørsmål om fysisk aktivitet en vanlig uke utenom skoletid – dette tilsvarer 4 til 6 timer i uken. Det er stor variasjon i gruppen (1.23).

På spørsmål om utøverne synes de selv er flinke i idretten får gruppen et gjennomsnitt på 5.8 (+/- 0.54), som tyder på høy spesifikk selvvurdering.

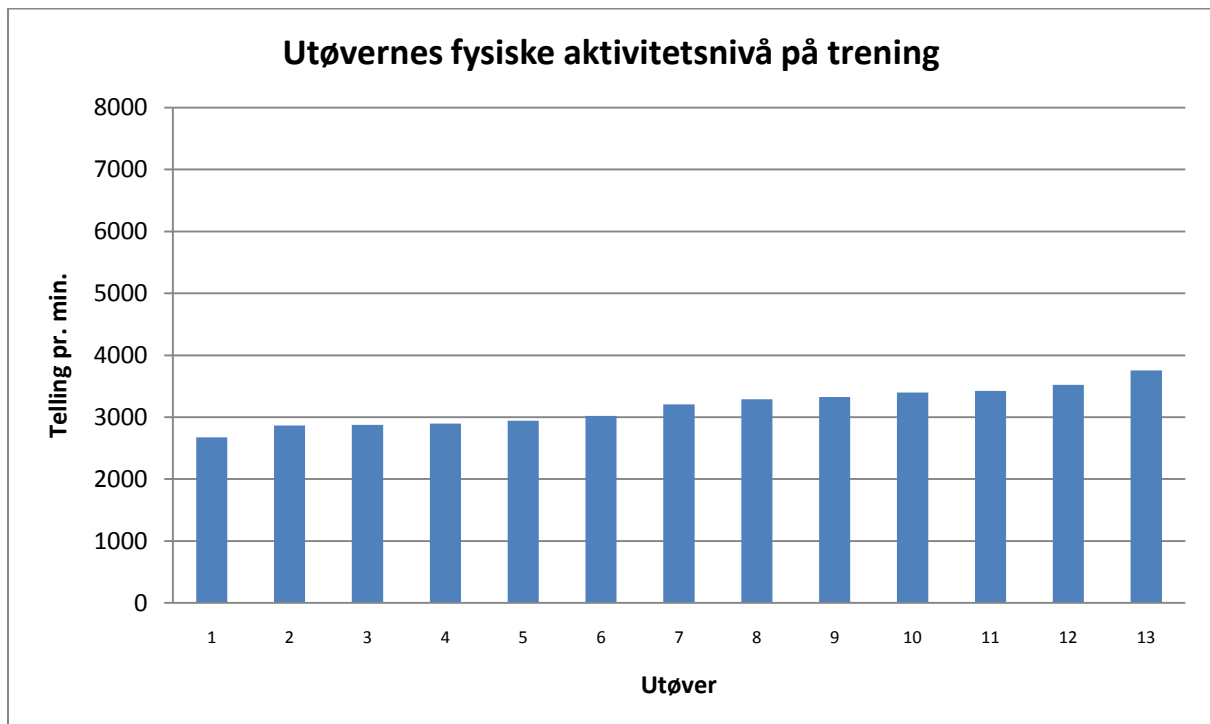
Utøverne trivdes svært godt på den observerte treningen (6.4), noe de også gjør på trening generelt (6.8). De ser ut til å trives minst i kroppsøvingstimen - men også der er trivselen høy.

Aktivitetsnivået var høyest under oppvarmingsøvelsen og under spill avslutningsvis. Lavest intensitet var det under pasnings- og avslutningsøvelsen - øvelser hvor man må vente på tur.



**Figur 3: Gjennomsnittlig fysisk aktivitetsnivå gjennom treningen for treningsgruppe 2.**

Det gjennomsnittlige aktivitetsnivået for gruppen var 3170 tellinger pr. min. Det var liten variasjon mellom utøverne, hvor alle lå over grensen for moderat fysisk aktivitet (2000 tellinger pr. min.).



**Figur 4: Treningsgruppe 2; utøvernes gjennomsnittlige fysiske aktivitetsnivå på trening.**

### 4.3.3. Treningsgruppe 3

På treningen deltok tre trenere og femten utøvere. Treningens varighet var ca. 1 time.

Treningen kan deles inn i fire hoveddeler.

Del 1: Egenorganisert oppvarming hvor utøverne jogger/løper.

Del 2: Ulike mønsterøvelser med fokus på pasning, avslutning, løp og timing.

Del 3: En gruppe deles inn i to lag og spiller på liten bane med mål, mens en annen gruppe deles inn i to lag med oppgave om å holde ballen i laget. Ruller etter ca. 15 minutter.

Del 5: Utøverne deles inn i to lag som spiller kamp på liten bane.

Unntatt keeper er intensitetsnivået relativt høyt, med liten variasjon. Det er større variasjon mellom utøverne på ferdighetsnivå og gjennomføring. Mye prat og latter, spesielt innledningsvis i økten. Ingen sammenheng mellom ferdighetsnivå, intensitet og ballberøring.

**Tabell 10: Treningsgruppe 3; utøvernes trivsel, fysiske aktivitet på fritiden og selvvurdering**

Spørsmål	Gjennomsnitt*	Standardavvik	N
Fysisk aktivitet, timer i uken*	5.7	0.49	18
Jeg er flink i idretten	4.7	1.57	18
Trivsel:			
Denne treningen	5.9	0.99	18
På trening generelt	6.2	0.65	18
Idrettskonkurransen	6.5	0.71	18
Kroppsøving	5.5	0.80	17
Trening egen hånd	5.9	1.23	18

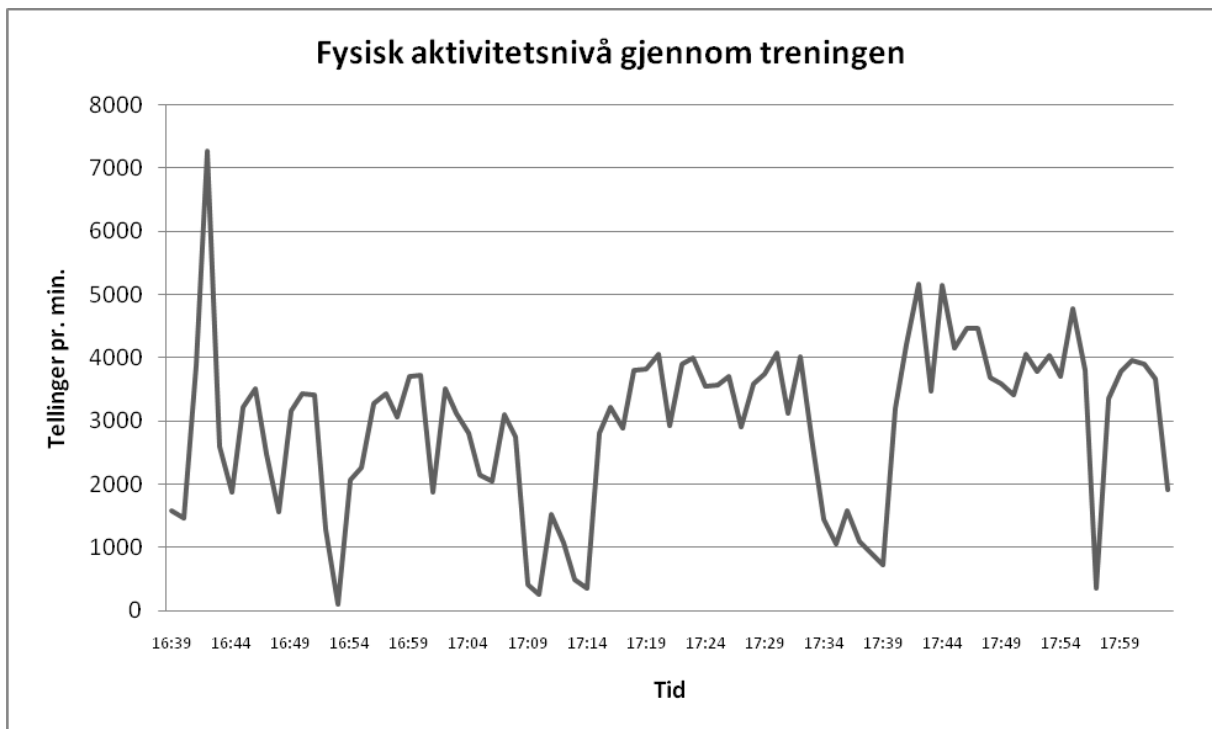
\*Se vedlegg for nærmere beskrivelse av spørsmålsformulering og variabelenes skala

Utøverne plasserer seg i underkant av verdien seks (5.7) på spørsmål om fysisk aktivitet en vanlig uke utenom skoletid – dette tilsvarer 4 til 6 timer i uken. Det er liten variasjon i gruppen (0.49).

På spørsmål om utøverne synes de selv er flinke i idretten får gruppen et gjennomsnitt på 4.7. Dette tilsvarer en relativt høy spesifikk selvvurdering, men med stor variasjon i gruppen.

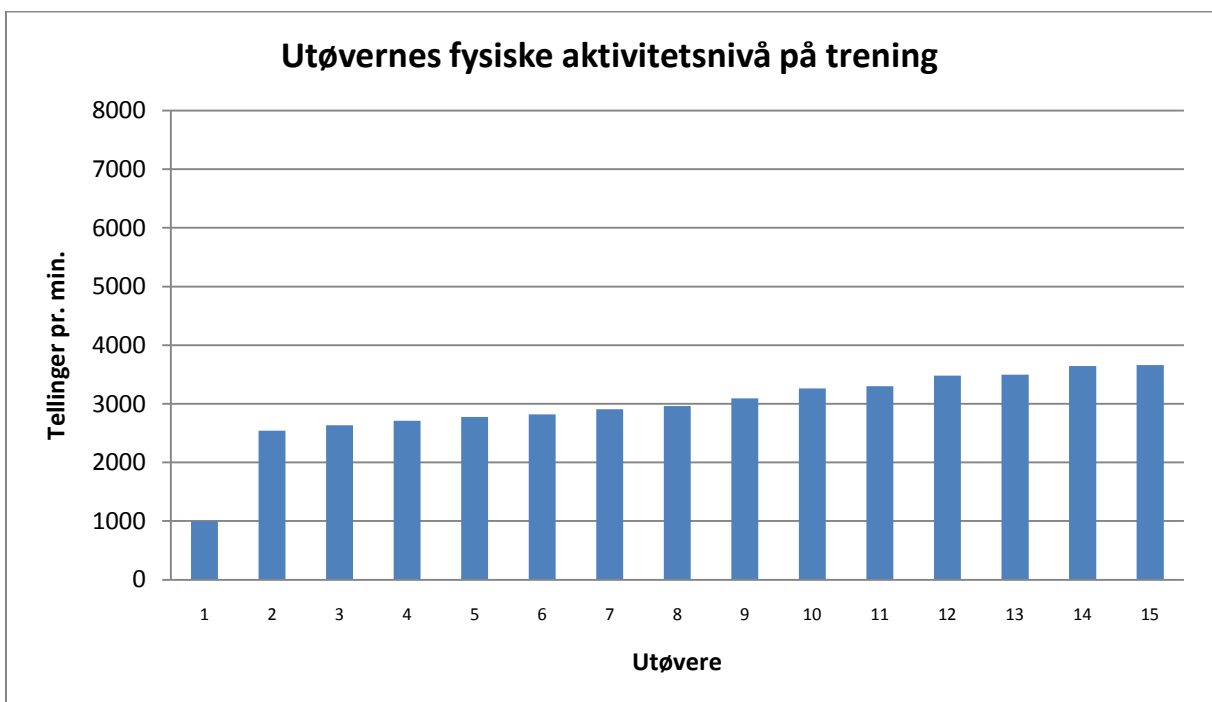
Utøverne trives godt på den observerte treningen, noe de også gjør på trening generelt. Utover en generell høy trivsel, trives de best i idrettskonkurranser og minst i kroppsøvingen.

Det er en relativt høy intensitet gjennom treningen. Øktene ser ut til å øke marginalt i intensitet utover treningen.



**Figur 5: Gjennomsnittlig fysisk aktivitetsnivå gjennom treningen for treningsgruppe 3.**

Det gjennomsnittlige fysiske aktivitetsnivået for gruppen var 2952.7 tellinger pr. min. Bortsett fra en utøver (keeperen) hadde alle et gjennomsnitt som lå over grensen for moderat intensitet.



**Figur 6: Treningsgruppe 3; utøvernes gjennomsnittlige fysiske aktivitetsnivå på trening.**

#### 4.3.4. Treningsgruppe 4

Treningen varte i 1 time og 30 minutter. Det var i underkant av tyve utøvere og en trener tilstede. Det ble samlet inn data på alle som var tilstede.

Treningen kan deles inn i tre hoveddeler.

*Del 1: Oppvarming. Ulike mottaks- og pasningsøvelser ble gjennomført i stor sirkel. Engasjementet og prestasjonene var varierende. Mye prat og latter tydet på høy trivsel.*

*Del 2: Ulike mønsterøvelser, som inkluderte løp og passninger, teknikk og timing. Varierende intensitet, prestasjon og engasjement. Det ble en del venting på tur, noe som reduserte intensiteten. På den andre siden skapte ventingen rom for relasjonell handling utøverne mellom.*

*Del 3: Spill på liten bane. Treneren delte gruppen inn i to lag og spilte på en kort bane med store mål. Målsettingen var høy intensitet. Det var liten variasjon mellom utøverne på intensitet. Derimot større på prestasjon og engasjement.*

*Intensiteten varierte nokså mye over tid, hvor den var høyest innledningsvis – i forbindelse med oppvarmingsøvelsene. Mellom utøverne var det derimot lite variasjon. Dette illustreres i figur 1 og 2 på neste side.*

**Tabell 11: Treningsgruppe 4; utøvernes trivsel, fysiske aktivitet på fritiden og selvvurdering**

Spørsmål	Gjennomsnitt*	Standardavvik	N
Fysisk aktivitet, timer i uken*	5.9	0.27	14
Jeg er flink i idretten	6.5	0.76	14
Trivsel:			
Denne treningen	6.3	1.64	14
På trening generelt	6.5	0.86	14
Idrettskonkurransen	6.6	0.65	14
Kroppsøving	6.5	0.76	14
Trening egen hånd	6.1	1.17	14

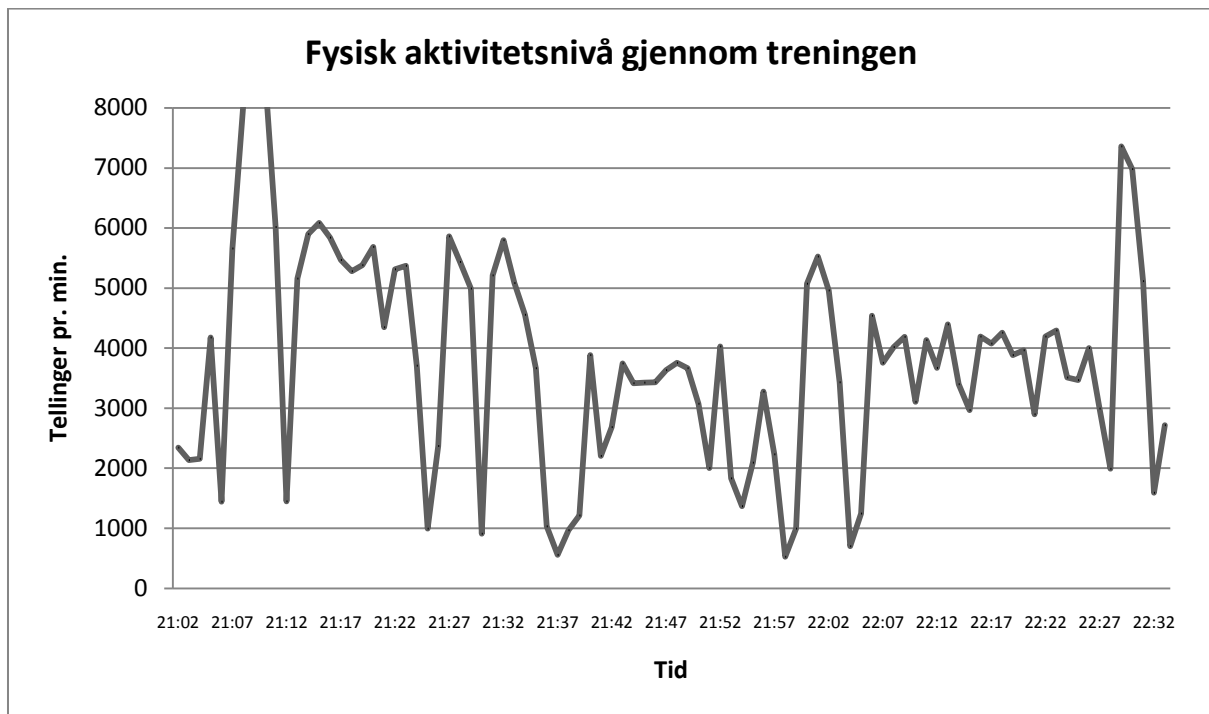
\*Se vedlegg for nærmere beskrivelse av spørsmålsformulering og variablenes skala

Utøverne plasserer seg oppunder verdien seks (5.9) på spørsmål om fysisk aktivitet en vanlig uke utenom skoletid – dette tilsvarer 4-6 timer eller mer i uken. Liten variasjon i gruppen.

På spørsmål om utøverne synes de selv er flinke i idretten får gruppen et gjennomsnitt på 6.5 (+/- 0.75), som tyder på høy spesifikk selvvurdering.

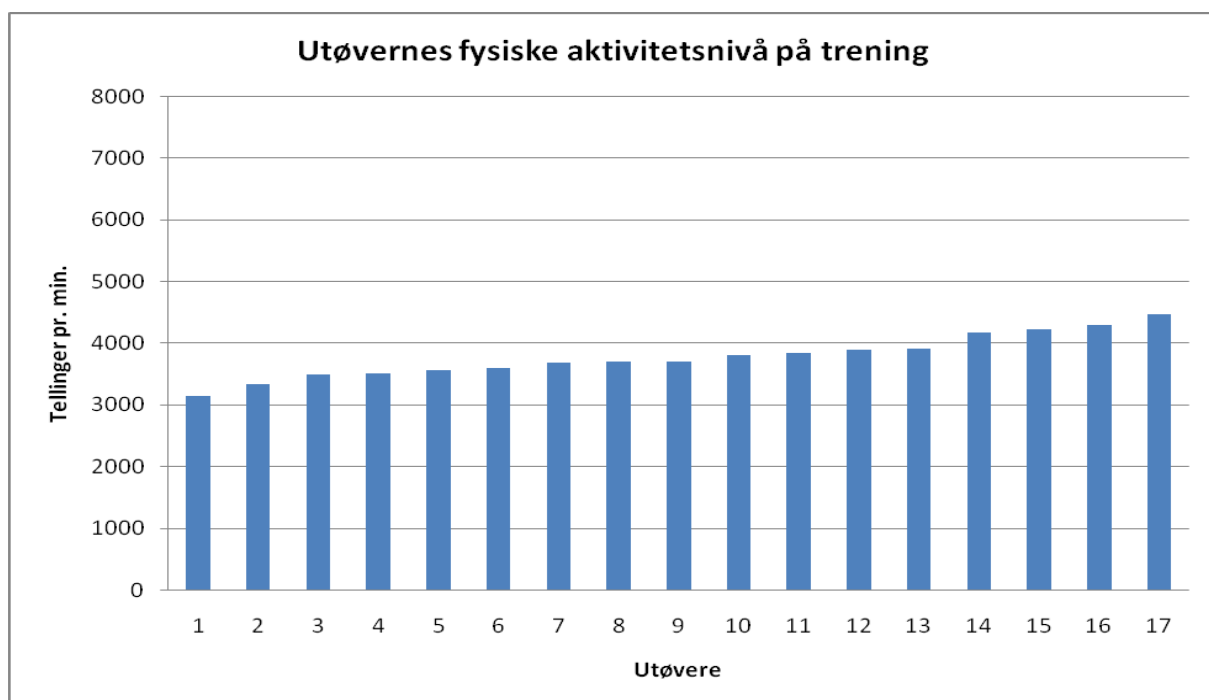
Utøverne trivdes svært godt på den observerte treningen, noe de også gjør på trening generelt (6.3 og 6.5). Variasjonen var relativt stor med et avvik på 1.64.

Intensiteten var høyest under oppvarmingsøvelsen. Under mønsterøvelsene gikk den noe ned (venting på tur og innspill fra trener). Intensiteten gikk opp under spilløvelsen.



**Figur 7: Gjennomsnittlig fysisk aktivitetsnivå gjennom treningen for treningsgruppe 4.**

Det var høy intensitet på treningen, hvor gjennomsnittet for gruppen var 3786 tellinger pr. min. Alle utøverne lå godt over grensen for moderat intensitet. Nokså liten variasjon i gruppen.



**Figur 8: Treningsgruppe 4; utøvernes gjennomsnittlige fysiske aktivitetsnivå på trening.**



#### 4.3.5. Treningsgruppe 5

Treningen ble organisert av to trenere og varte i ca. 1 time. Åtte utøvere deltok på treningen.

Treningen kan deles inn i fire hoveddeler.

Del1: Oppvarming. To og to gikk sammen med fokus på pasning – mottak øvelser.

Del2: Utøverne ble delt inn i grupper, fem mot fem. Oppgaven var å holde ballen i laget.

Del3: Avslutninger. Ulike avslutninger, med og uten pasninger fra trener.

Del4: Spill. Utøverne ble delt inn i to lag som spilte på liten bane (få utøvere).

Intensiteten var relativt høy og det var liten variasjon i intensiteten mellom utøverne. Det var mye prat og latter gjennom økta, spesielt da man ventet på tur. Det er stor variasjon i gjennomførelse og ferdighetsnivå. Ingen sammenheng mellom ferdighet og ballberøring.

**Tabell 12: Treningsgruppe 5; utøvernes trivsel, fysiske aktivitet på fritiden og selvvurdering**

Spørsmål	Gjennomsnitt*	Standardavvik	N
Fysisk aktivitet, timer i uken*	5.1	0.64	8
Jeg er flink i idretten	5.3	1.17	8
Trivsel:			
Denne treningen	6.5	0.76	8
På trening generelt	6.4	0.74	8
Idrettskonkurranse	6.3	1.04	8
Kroppsøving	5.6	1.77	8
Trening egen hånd	5.1	1.99	8

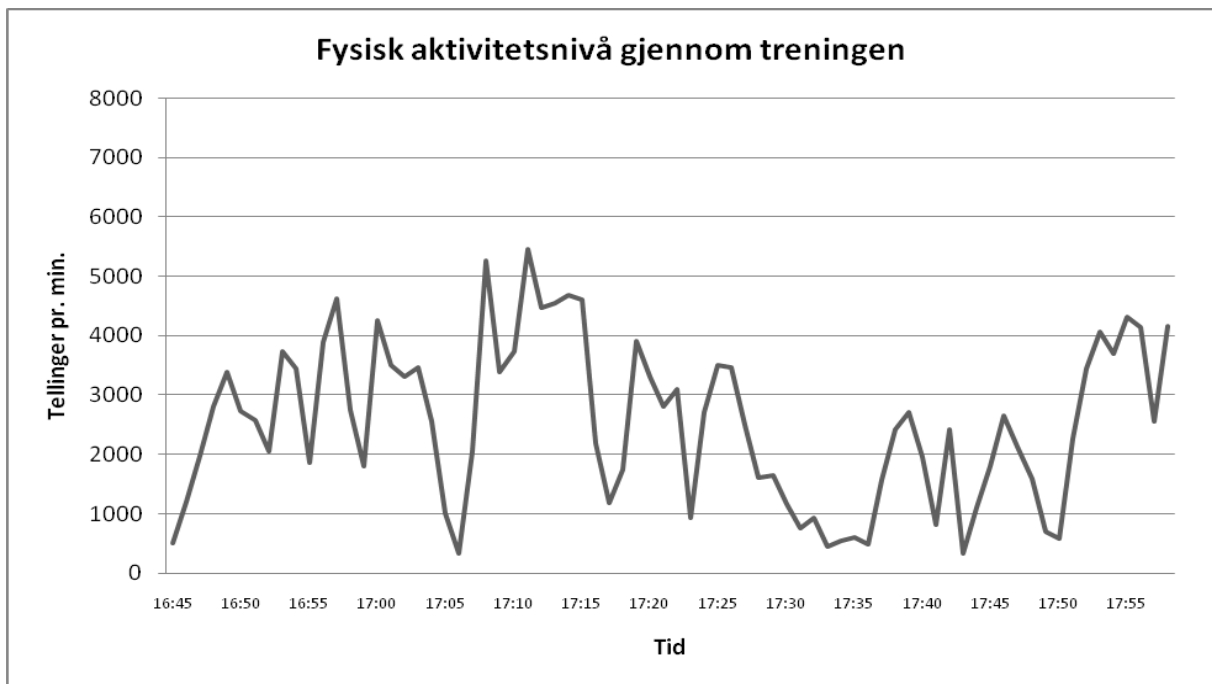
\*Se vedlegg for nærmere beskrivelse av spørsmålsformulering og variablenes skala

Utøverne plasserer seg i overkant av verdien fem (5.1) på spørsmål om fysisk aktivitet en vanlig uke utenom skoletid – dette tilsvarer 4 til 6 timer i uken. Det er liten variasjon i gruppen (0.64).

På spørsmål om utøverne synes de selv er flinke i idretten får gruppen et gjennomsnitt på 5.3. Dette tilsvarer en relativt høy spesifikk selvvurdering, men med stor variasjon i gruppen.

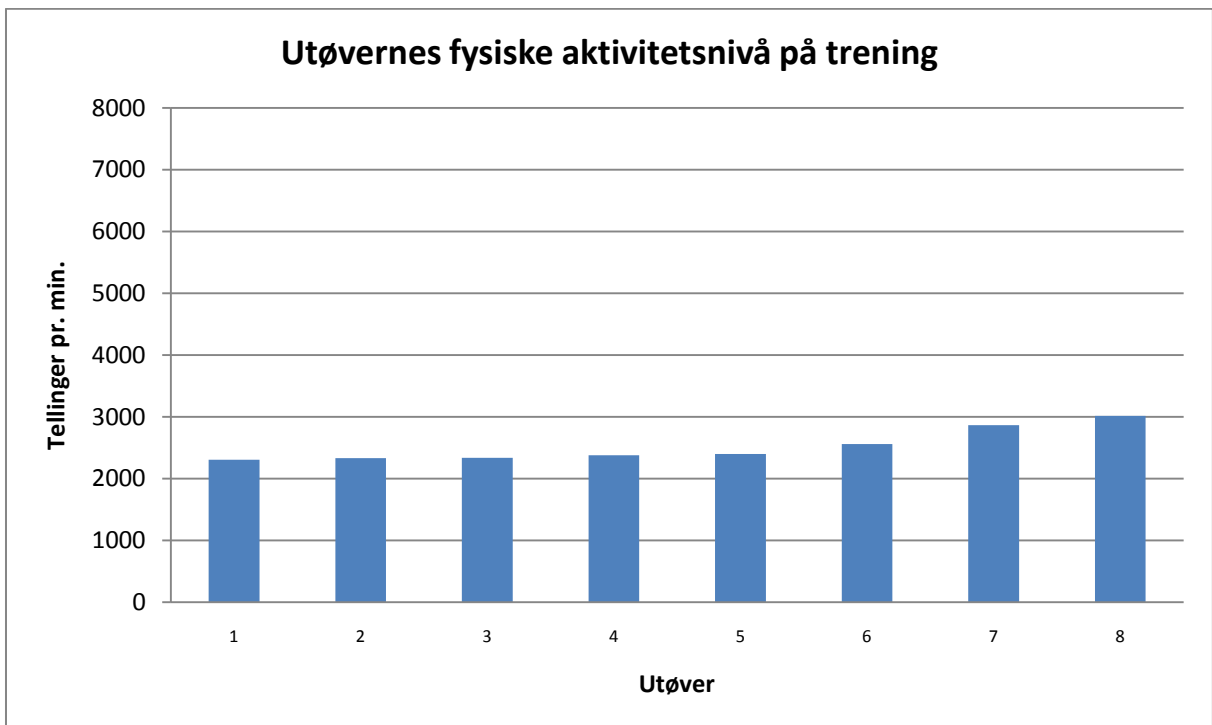
Utøverne trives godt på trening. Utover en generell høy trivsel, trives de dårligst i kroppsøving og ved trening på egen hånd. Her er det stor variasjon i gruppen.

Intensiteten var nokså høy under oppvarmingen (to og to). Den var høyest under del 2 (holde ballen i laget) og lavest under avslutningsøvelsene (del 3). Intensiteten varierte veldig under spilløvelsen.



**Figur 9: Gjennomsnittlig fysisk aktivitetsnivå gjennom treningen for treningsgruppe 5.**

Det var liten variasjon mellom utøvernes intensitet på trening, som i snitt lå i overkant av moderat intensitet (2505.8 t/min. >2000 t/min.).



**Figur 10: Treningsgruppe 5; utøvernes gjennomsnittlige fysiske aktivitetsnivå på trening.**

#### 4.3.6. Treningsgruppe 6

På treningen var det 20 utøvere. 12 brukte aktivitetsmåler (ikke alle hadde samtykke). Det var to trenere som organiserte økta, som varte i en time.

Treningen kan man dele inn i 4 hoveddeler.

Del 1: Oppvarming. Utøverne ble delt i to lag. Oppgaven var å holde ballen i laget (lek).

Del 2: Varierte øvelser som spensthopp, pushups, situps osv

Del 3: Utøverne ble delt inn i to grupper som skulle stille seg i to ringer. Oppgaven hadde fokus på pasning, mottak og konsentrasjon.

Del 4: Øvelse med fokus på forsvar/angrep. Avsluttet med spill på hel bane.

Det ble mange øvelser på kort tid. Det var høyt engasjement og mye prat gjennom hele treningen. Flere utøvere slet med å forstå noen øvelser, som skapte urolighet og passivitet i gruppen. Det var variasjon i intensitet, ballberøring, gjennomførelse og ferdighet.

**Tabell 13: Treningsgruppe 6; utøvernes trivsel, fysiske aktivitet på fritiden og selvvurdering**

Spørsmål	Gjennomsnitt*	Standardavvik	N
Fysisk aktivitet, timer i uken*	5.0	0.60	12
Jeg er flink i idretten	6.3	1.23	12
Trivsel:			
Denne treningen	6.6	0.79	12
På trening generelt	6.6	0.79	12
Idrettskonkurransen	6.7	0.89	12
Kroppsøving	6.0	1.30	12
Trening egen hånd	5.9	1.08	12

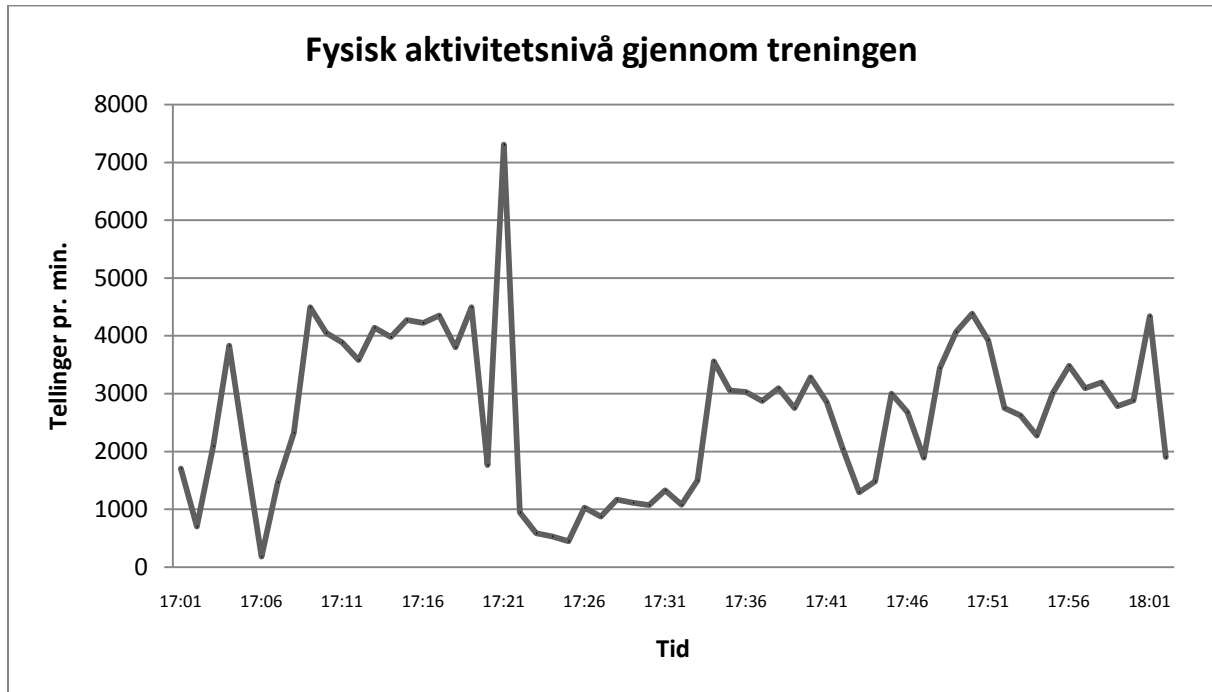
\*Se vedlegg for nærmere beskrivelse av spørsmålsformulering og variablenes skala

På spørsmål om mengden fysisk aktivitet en vanlig uke utenom skoletid, svarer utøverne 4 til 6 timer i uken (liten variasjon i gruppen).

På spørsmål om utøverne synes de selv er flinke i idretten, får gruppen et gjennomsnitt på 6.3. Dette tilsvarer en høy spesifikk selvvurdering i gruppen. Variasjonen er stor (+1.23).

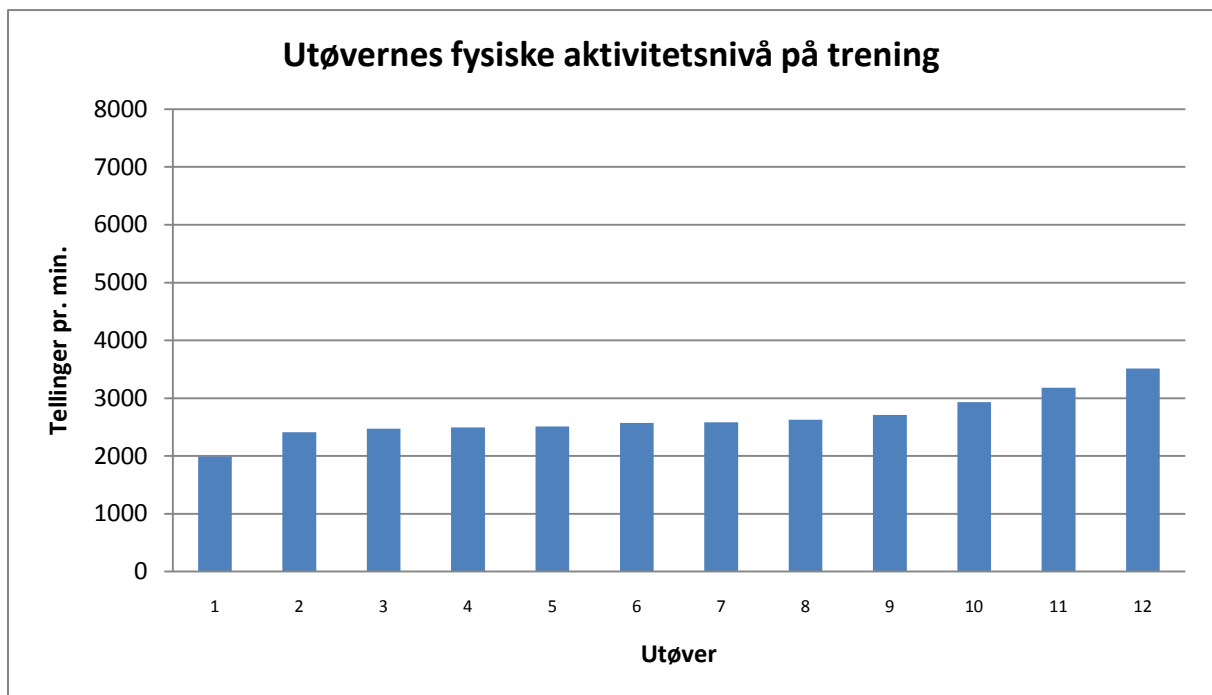
Utøverne trives godt på trening. Utover en generell høy trivsel, trives de best i idrettskonkurranser, mens de trives dårligst når de trener på egen hånd og i kroppsøving. Her er også variasjonen størst. (+1.08 og +1.30).

Oppvarmingsøvelsene innledningsvis (del 1 og del 2), skapte høy intensitet i gruppen. Den høye registreringen er et resultat av at alle gjennomførte spensthopp. Den lave intensiteten er del 3, hvor utøverne slet med å forstå øvelsen. Intensiteten i del 4 var relativt høy, men varierte mye.



**Figur 11: Gjennomsnittlig fysisk aktivitetsnivå gjennom treningen for treningsgruppe 6.**

Det var liten variasjon i intensiteten mellom utøverne. Gjennomsnittet for gruppen: 2666.2 t/min.



**Figur 12: Treningsgruppe 6; utøvernes gjennomsnittlige fysiske aktivitetsnivå på trening.**

#### 4.3.7. Treningsgruppe 7

Det var tretti utøvere på treningen. En trener organiserte økten, som varte i ca. 2 timer. Noen kom sent grunnet skole. Sytten brukte aktivitetsmåler.

Treningen kan deles opp i tre hoveddeler:

*Del 1: Oppvarming. Det ble delt opp i to lag, som hadde i oppgave å holde ballen i laget. Deretter ble utøverne delt inn i to og to, hvor de gjennomførte ulike pasningsøvelser.*

*Del 2: Mønsterøvelse med fokus på løp, pasning og timing. Deretter overganger og avslutning.*

*Del 3: Spill, med fokus på overgang.*

*En så stor gruppe som tretti utøvere gjorde at det ble en del venting. Det var også stor variasjon i engasjementet, intensiteten og gjennomførelsen til utøverne.*

*Under observasjonen merket man seg også en sammenheng mellom ferdighetsnivå og ballinnehav - de med tilsynelatende gode ferdigheter hadde et mye større ballinnehav.*

**Tabell 14: Treningsgruppe 7; utøvernes trivsel, fysiske aktivitet på fritiden og selvvurdering**

Spørsmål	Gjennomsnitt*	Standardavvik	N
Fysisk aktivitet, timer i uken*	5.8	0.44	17
Jeg er flink i idretten	5.7	0.92	17
Trivsel:			
Denne treningen	5.6	1.42	17
På trening generelt	6.1	0.77	16
Idrettskonkurransen	6.4	0.62	16
Kroppsøving	5.8	1.29	16
Trening egen hånd	5.3	1.05	17

\*Se vedlegg for nærmere beskrivelse av spørsmålsformulering og variablenes skala

Utøverne plasserer seg i underkant av verdien seks (5.8) på spørsmål om fysisk aktivitet en vanlig uke utenom skoletid – dette tilsvarer 4 til 6 timer i uken (liten variasjon i gruppen).

På spørsmål om utøverne synes de selv er flinke i idretten får gruppen et gjennomsnitt på 5.6. Dette tilsvarer en relativt høy spesifikk selvvurdering.

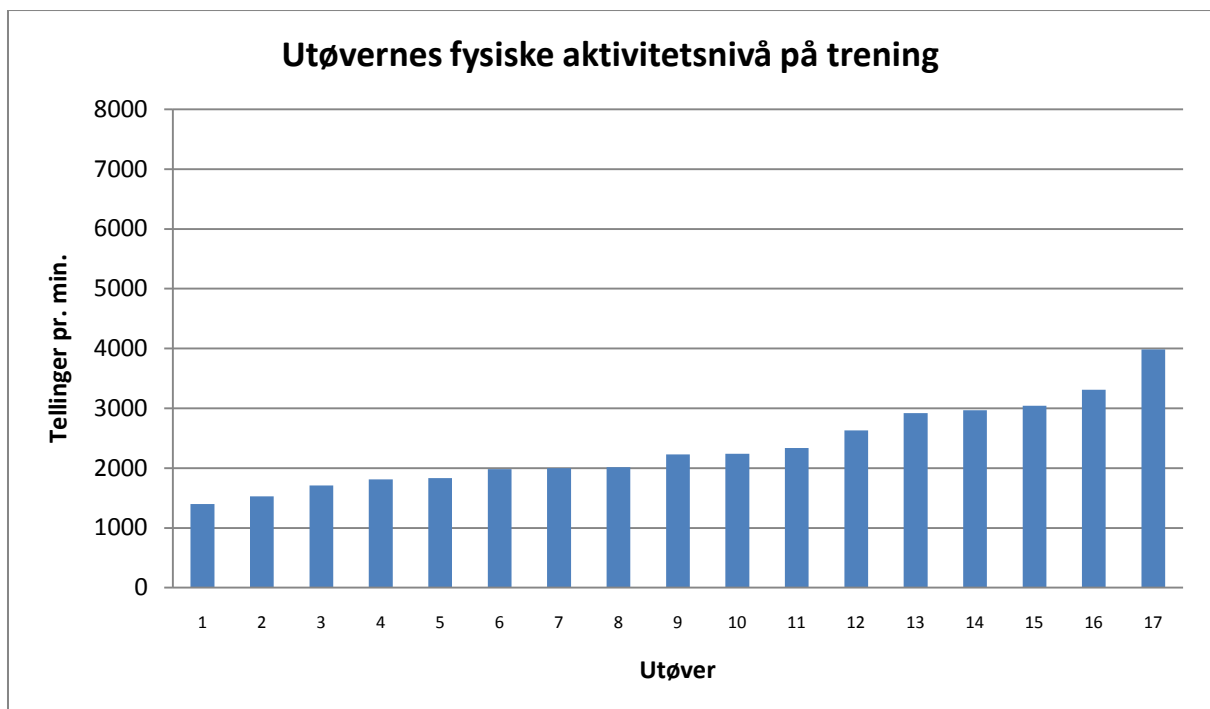
Utøverne trives godt på trening. Utover en generell høy trivsel, trives de dårligst i kroppsøving og ved trening på egen hånd. Her er det stor variasjon i gruppen, inkludert den observerte treningen.

Treningen hadde høyest intensitet i første halvdel, inkludert del 1 – del 3. Her var også intensiteten bolklagt, med tydelige pauser innimellom høy intensitet. Intensiteten ved del 4 (spill) ble preget av plassmangel – der noen til enhver tid måtte sitte på benken.



**Figur 13: Gjennomsnittlig fysisk aktivitetsnivå gjennom treningen for treningsgruppe 7.**

Intensiteten varierte mye mellom utøverne. Gjennomsnittet for gruppen var 2349, mens den med lavest og høyest intensitet, hadde henholdsvis 1397 og 3983 tellinger pr. min.



**Figur 14: Treningsgruppe 7; utøvernes gjennomsnittlige fysiske aktivitetsnivå på trening.**

#### 4.3.8. Treningsgruppe 8

Treningen ble organisert av en trener og varte i 1 time og 30 minutter. Tretten utøvere deltok på treningen (en utøver ønsket ikke å bruke aktivitetsmåler).

Treningen kan deles inn i hovedsakelig tre deler.

*Del1: Oppvarming. To og to stilte seg ovenfor hverandre på tvers av en håndballbane og passet til hverandre. Utøverne gikk så sammen fire og fire. En i midten mens de tre andre plasserte seg rundt. Den i midten prøvde å fange pasningene utøverne imellom.*

*Del2: Utøverne stilte seg opp i en stor firkant. Oppgaven er løp og pasning, med fokus på timing. Øvelsen stykkes opp med styrkeøvelser. Øvelsen skapte noe venting, som igjen skapte rom for samtaler utøverne imellom. Ved feil måtte utøverne gjennomføre styrkeøvelser.*

*Del3: Avslutninger. Fokus på avslutningene og på keeper. Avsluttet med spill på stor bane.*

*Det er nokså stor variasjon på intensitet, engasjement og gjennomføring på treningen. Treneren må bryte av noen ganger, men totalt sett god stemning.*

**Tabell 15: Treningsgruppe 8; utøvernes trivsel, fysiske aktivitet på fritiden og selvvurdering**

Spørsmål	Gjennomsnitt*	Standardavvik	N
Fysisk aktivitet, timer i uken*	5.2	0.39	12
Jeg er flink i idretten	4.5	1.78	12
Trivsel:			
Denne treningen	5.8	0.94	12
På trening generelt	5.8	1.12	12
Idrettskonkurransen	5.8	1.03	12
Kroppsøving	6.3	0.89	12
Trening egen hånd	5.0	1.71	12

\*Se vedlegg for nærmere beskrivelse av spørsmålsformulering og variablenes skala

Utøverne plasserer seg i overkant av verdien fem (5.2) på spørsmål om fysisk aktivitet en vanlig uke utenom skoletid, som tilsvarer 4 til 6 timer i uken (liten variasjon i gruppen).

På spørsmål om utøverne synes de selv er flinke i idretten, får gruppen et gjennomsnitt på 4.5. Dette er en relativt lav besvarelse i dette utvalget. Variasjonen er stor (+1.78).

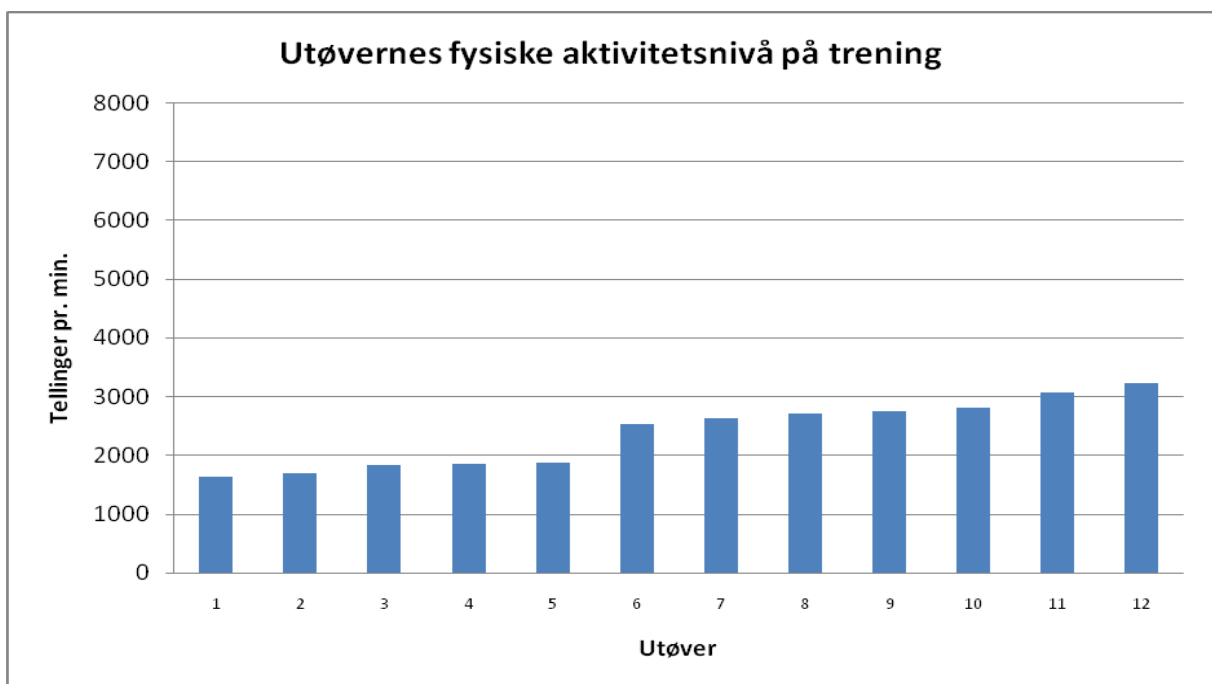
Utøverne trives godt på trening. Utover en generell høy trivsel, trives de best i kroppsøving, mens de trives dårligst når de trener på egen hånd. Det er størst variasjon for trivsel når man trener for egen hånd, deretter for trening generelt (+1.71 og +1.12).

Under oppvarmingen (del 1) er intensiteten lav. I del 2 går intensiteten opp – til tider svært høy. I del 3 varierer intensiteten mye mer. Avslutningsvis er intensiteten relativt stabil og høy (spill).



**Figur 15: Gjennomsnittlig fysisk aktivitetsnivå gjennom treningen for treningsgruppe 8.**

Gjennomsnittintensiteten for gruppen er: 2386 t/min. Det er variasjon mellom utøverne. Fem utøvere har intensitet under 2000, fire utøvere ligger mellom 2-3000 og to er over 3000.



**Figur 16: Treningsgruppe 8; utøvernes gjennomsnittlige fysiske aktivitetsnivå på trening.**



#### 4.3.9. Treningsgruppe 9

Det var fjorten utøvere på trening. En trener hadde ansvaret for treningen, som varte i 1 time og 30 minutter.

Treningen kan deles inn i fem hoveddeler.

Del 1: Oppvarming. To og to med ball gjennomfører ulike pasningsøvelser.

Del 2: Avslutning på keeper, inkludert avslutninger fra kant.

Del 3: Mønsterøvelse med fokus på overganger.

Del 4: Mønsterøvelse med fokus på forsvar/angrep.

Del 5: Spill på hel bane.

Det var en relativ høy intensitet treningen gjennom. Det var stor variasjon mellom utøverne, både med tanke på intensitet, engasjement og gjennomførelse. På noen øvelser blir det en del venting, som igjen skaper mye prat utøverne imellom. Det var en sammenheng mellom ballberøring og ferdighetsnivå. De med høy ferdighet hadde ballen oftere under spill.

**Tabell 16: Treningsgruppe 9; utøvernes trivsel, fysiske aktivitet på fritiden og selvvurdering**

Spørsmål	Gjennomsnitt*	Standardavvik	N
Fysisk aktivitet, timer i uken*	5.4	0.90	12
Jeg er flink i idretten	5.6	0.90	12
Trivsel:			
Denne treningen	5.1	1.17	12
På trening generelt	6.2	0.58	12
Idrettskonkurransen	6.7	0.65	12
Kroppsøving	5.9	0.97	12
Trening egen hånd	5.8	0.72	12

\*Se vedlegg for nærmere beskrivelse av spørsmålsformulering og variabelenes skala

Utøverne plasserer seg i overkant av verdien fem (5.4) på spørsmål om fysisk aktivitet en vanlig uke utenom skoletid, som tilsvarer 4 til 6 timer i uken (nokså stor variasjon i gruppen).

På spørsmål om utøverne synes de selv er flinke i idretten, får gruppen et gjennomsnitt på 5.6. Dette tilsvarer en høy spesifikk selvvurdering i gruppen. Standardavviket er på 0.90.

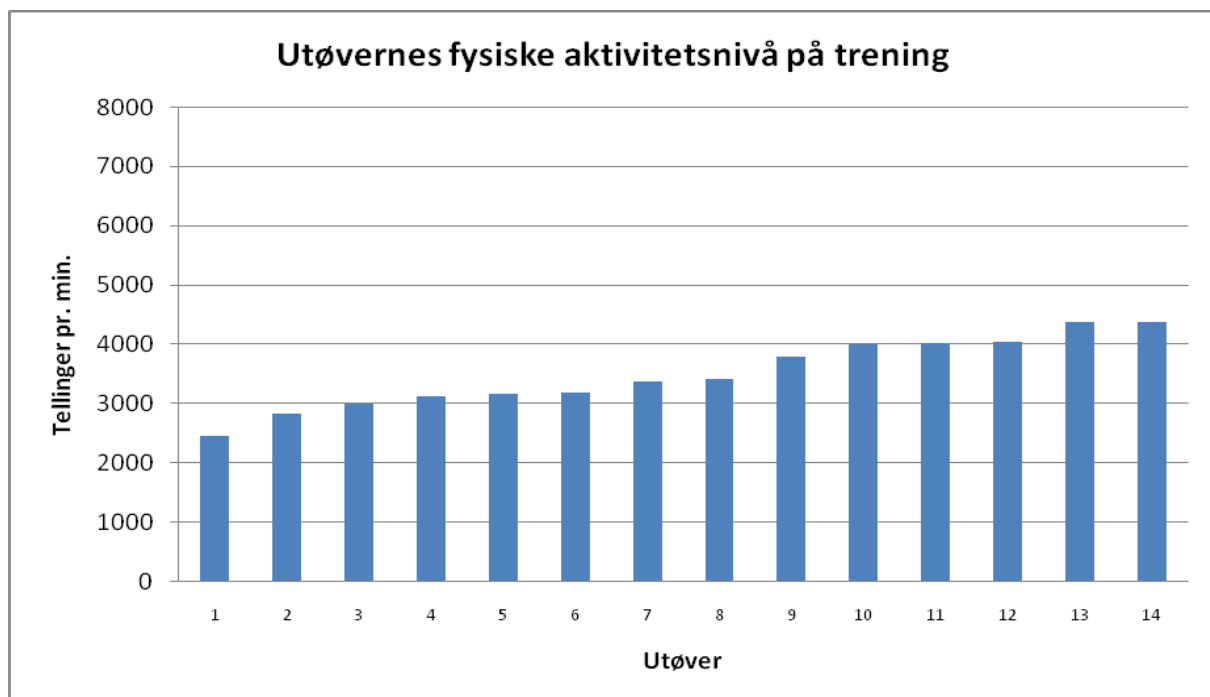
Utøverne trives godt på trening. Utover en generell høy trivsel, trives de best i idrettskonkurransen, mens de trives dårligst på den observerte treningen. Her er det stor variasjon i gruppen (standardavvik: 1.17).

Etter kort informasjon fra treneren starter økten med veldig høy intensitet (del 1 og del 2). Intensiteten går ned under del 3 og del 4, men er fortsatt høy. Del 5 med spill har to høye intensitetsbolker.



**Figur 17: Gjennomsnittlig fysisk aktivitetsnivå gjennom treningen for treningsgruppe 9.**

Det var høy intensitet på treningen. Gjennomsnittet for gruppen er: 3510 t/min. Variasjonen mellom alle utøverne var høy. Mellom laveste (2464 t/min.) og høyeste intensitet (4370 t/min.) var det ca. 2000 t/min i forskjell.



**Figur 18: Treningsgruppe 9; utøvernes gjennomsnittlige fysiske aktivitetsnivå på trening.**

#### 4.3.10. Treningsgruppe 10

Treningen varte i en time og ble organisert av en trener. Femten utøvere deltok på treningen (3 utøvere ble ikke tatt med i analysen grunnet utvalgskriteriene på alder).

Treningen bestod av fire hoveddeler.

Del 1: Som oppvarming ble det gjennomført "stiv heks", deretter delt inn i to lag, hvor man skulle holde ballen i laget.

Del 2: Det ble gjennomført en mønsterøvelse med varierte løp og pasninger.

Del 3: Avslutningsøvelse på keeper; to grupper (to keepere) og to mål.

Del 4: Spill. Treningen ble avsluttet med spill på hel bane.

Det var relativ høy intensitet på treningen, men med en stor variasjon mellom utøverne. Det var mindre variasjon på ferdighet og gjennomførelse. Engasjementet virket høyt hos alle. Det var mye prat gjennom hele økta - god stemning utøverne i mellom.

**Tabell 17: Treningsgruppe 10; utøvernes trivsel, fysiske aktivitet på fritiden og selvvurdering**

Spørsmål	Gjennomsnitt*	Standardavvik	N
Fysisk aktivitet, timer i uken*	5.8	0.45	12
Jeg er flink i idretten	5.8	0.87	12
Trivsel:			
Denne treningen	6.3	1.36	12
På trening generelt	6.4	0.79	12
Idrettskonkurransen	6.8	0.62	12
Kroppsøving	5.9	1.29	10
Trening egen hånd	5.8	0.87	12

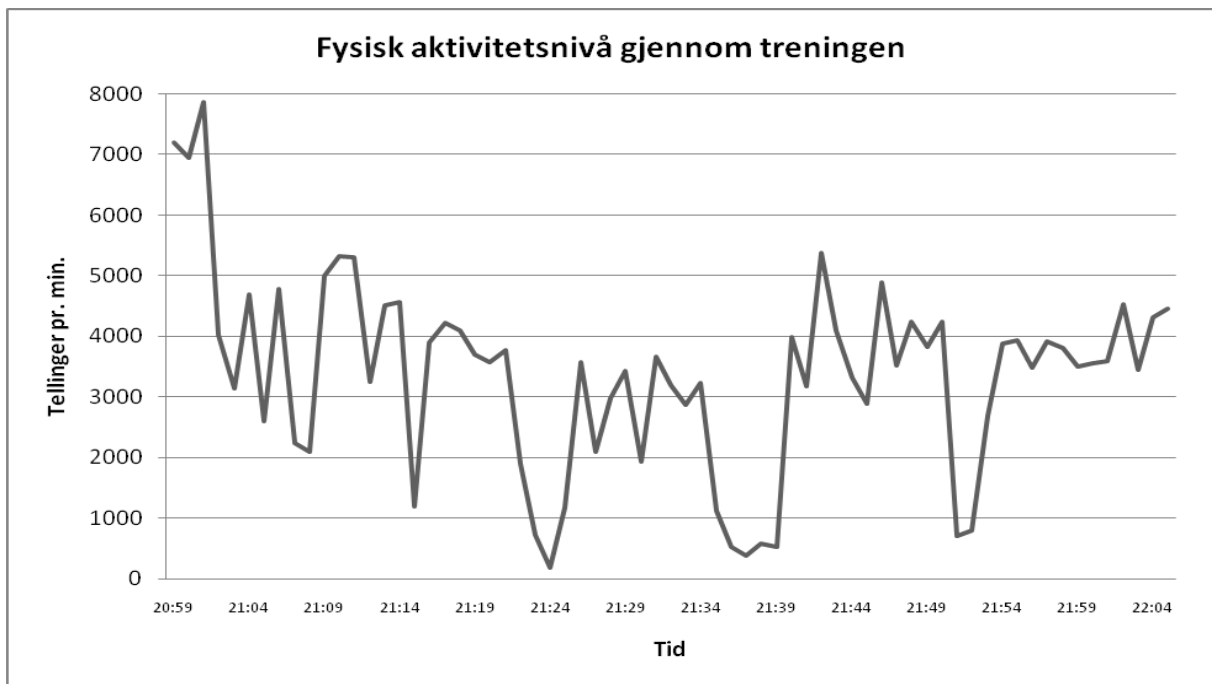
\*Se vedlegg for nærmere beskrivelse av spørsmålsformulering og variablenes skala

Utøvere plasserer seg underkant av verdien seks (5.8) på spørsmål om fysisk aktivitet en vanlig uke utenom skoletid, som tilsvarer 4 til 6 timer i uken (liten variasjon i gruppen).

På spørsmål om utøvere synes de selv er flinke i idretten, får gruppen et gjennomsnitt på 5.8. Dette tilsvarer en høy spesifikk selvvurdering i gruppen. Variasjonen er på +/-0.87.

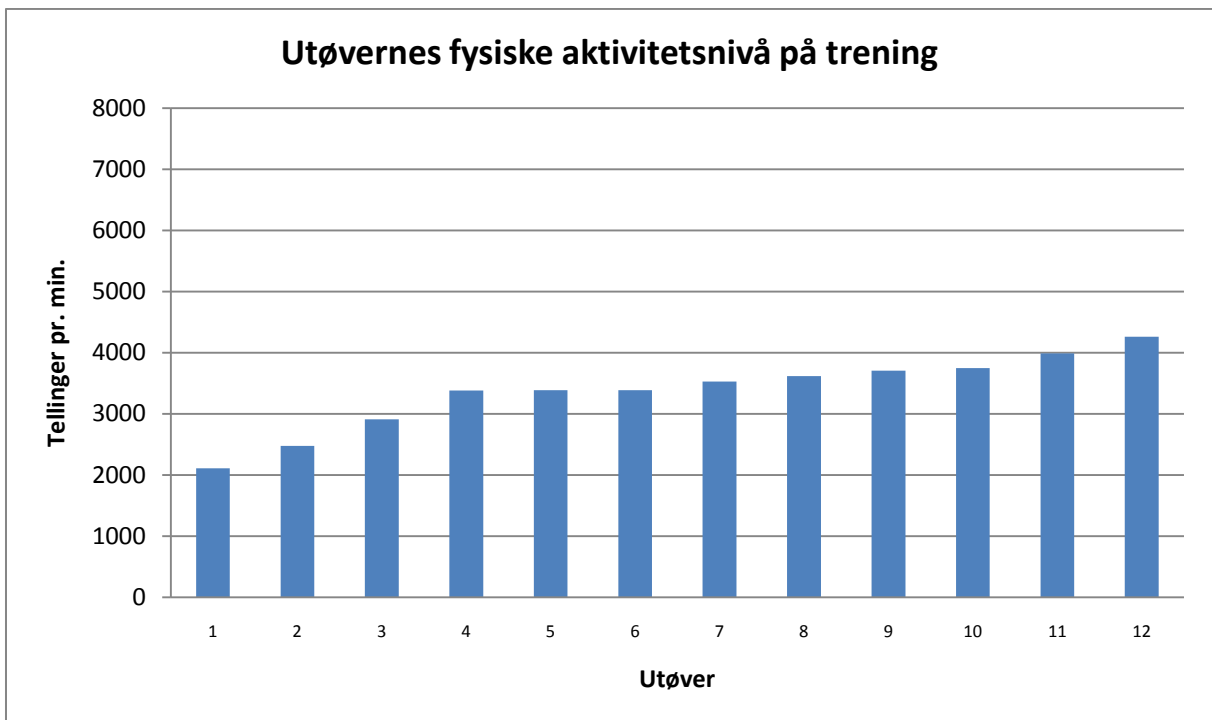
Utøvere trives godt på trening. Utover en generell høy trivsel, trives de best i idrettskonkurranser, mens de trives dårligst når de trener på egen hånd og i kroppsøving. Størst variasjon på trivsel for den observerte treningen og i kroppsøving (+/-1.36 og +/-1.29).

Intensiteten var veldig høy under leken "stiv heks". Intensitet gikk ned under neste øvelse, men var fortsatt høy. Unntatt de innlagte pausene var det høy intensitet også under del 2 – del 4.



**Figur 19: Gjennomsnittlig fysisk aktivitetsnivå gjennom treningen for treningsgruppe 10.**

Bortsett fra utøver 1 og 2, som i dette tilfellet er keepere, var det nokså liten variasjon mellom utøvernes intensitet. Intensiteten var høy. Snittet for gruppen var: 3376 t/min.



**Figur 20: Treningsgruppe 10; utøvernes gjennomsnittlige fysiske aktivitetsnivå på trening.**

### 4.3.11. Treningsgruppe 11

Det var 25 utøvere som deltok på treningen. Den ble organisert av to trenere og varte i ca. en time.

Treningen kan deles inn i tre hoveddeler.

Del 1: Utøverne ble delt inn i fire grupper. Innenfor en liten markert firkant spilte utøverne 3 mot 3, hvor man telte antall pasninger.

Del 2: Øvelsen i del 1 ble videreutviklet ved å sette inn kjepler som mål.

Del 3: Gruppen ble delt inn i to grupper og avslutter treningen med å spille på stor bane, med to store mål.

Noen diskusjoner oppstår innledningsvis knyttet til gjennomførelse (område og tellinger). Både i del 1 og del 2 er det varierende intensitet. Noen yter mye, mens andre er mer passive. Dette utspiller seg mest i del 2. I del 3 får utøverne større rom som trigger til mer bevegelse enn i del 1 og del 2. Nokså stor variasjon i gruppen, både med tanke på intensitet, engasjement og gjennomførelse.

**Tabell 18: Treningsgruppe 11; utøvernes trivsel, fysiske aktivitet på fritiden og selvvurdering**

Spørsmål	Gjennomsnitt*	Standardavvik	N
Fysisk aktivitet, timer i uken*	4.9	1.10	24
Jeg er flink i idretten	5.5	1.70	23
Trivsel:			
Denne treningen	5.5	1.25	21
På trening generelt	5.6	1.36	21
Idrettskonkurranse	6.0	1.17	20
Kroppssøving	5.2	2.09	20
Trening egen hånd	5.2	1.76	18

\*Se vedlegg for nærmere beskrivelse av spørsmålsformulering og variabelenes skala

Utøverne plasserer seg i underkant av verdien fem (4.9) på spørsmål om fysisk aktivitet en vanlig uke utenom skoletid – dette tilsvarer 4 til 6 timer i uken (stor variasjon i gruppen).

På spørsmål om utøverne synes de selv er flinke i idretten får gruppen et gjennomsnitt på 5.5. Dette tilsvarer en relativt høy spesifikk selvvurdering i gruppen. Det er stor variasjon.

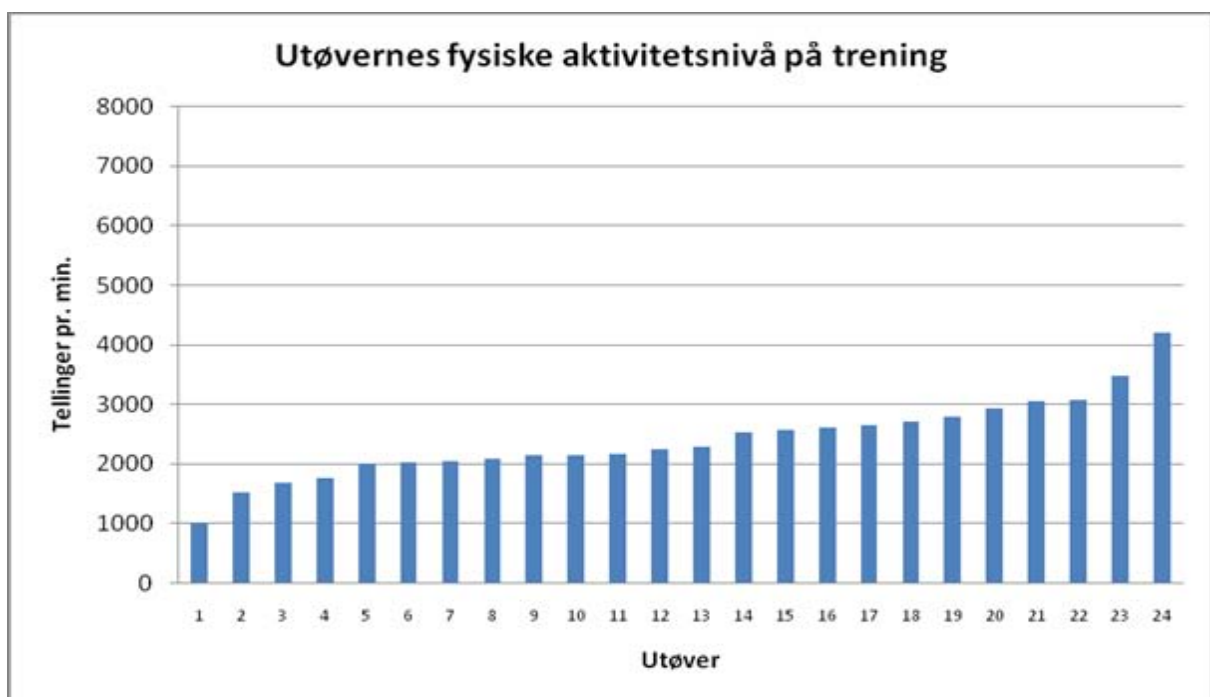
Utøverne trives godt på trening. Utover en generell høy trivsel, trives de best i idrettskonkurranser, mens de trives dårligst i kroppssøving. Det er stor variasjon på alle trivselsmålene i gruppen.

Etter en kort informasjon og utplassering av utstyr starter treningen med en oppvarmingsøvelse. Intensiteten er i overkant moderat gjennom nesten hele økten - del 1, del 2 og del 3.



**Figur 21: Gjennomsnittlig fysisk aktivitetsnivå gjennom treningen for treningsgruppe 11.**

I gjennomsnitt ligger gruppen over moderat intensitet med 2407 t/min. Majoriteten plasserer seg mellom 2-3000 t/min, mens noen få utpeker seg, relativt sett, med enten lav eller høy intensitet.



**Figur 22: Treningsgruppe 11; utøvernes gjennomsnittlige fysiske aktivitetsnivå på trening.**

### 4.3.12. Treningsgruppe 12

Det var ti utøvere på treningen (en kom litt sent). To trenere hadde ansvaret for treningen, som varte i 1 time og 30 minutter.

Treningen hadde fire hoveddeler:

Del 1: Oppvarming. Jogging ledet av utøver, etter hvert av trener.

Del 2: Test. Det ble delt inn i to grupper som gjennomførte hver sin løpetest – løpe så fort man kan fram og tilbake (markert) i 7.5 minutter.

Del 3: Ulike mønsterøvelser med fokus på forsvar/angrep. Først en angriper mot en forsvarer. Deretter to angripere mot en forsvarer.

Del 4: Spill. Treningen avsluttes med å spille på to mål, fem på hvert lag (liten bane).

Intensiteten var desidert høyest under oppvarmingen og testen. Kommunikasjonen på treningen, både verbalt og kroppslig, signaliserte høy trivsel. Under testen var det mye seriøsitet. Liten variasjon mellom utøverne med tanke på intensitet og engasjement.

**Tabell 19: Treningsgruppe 12; utøvernes trivsel, fysiske aktivitet på fritiden og selvvurdering**

Spørsmål	Gjennomsnitt*	Standardavvik	N
Fysisk aktivitet, timer i uken*	5.1	0.99	8
Jeg er flink i idretten	4.9	1.64	8
Trivsel:			
Denne treningen	6.5	0.76	8
På trening generelt	6.3	0.89	8
Idrettskonkurransen	6.8	0.46	8
Kroppsøving	6.5	1.41	8
Trening egen hånd	4.3	1.17	8

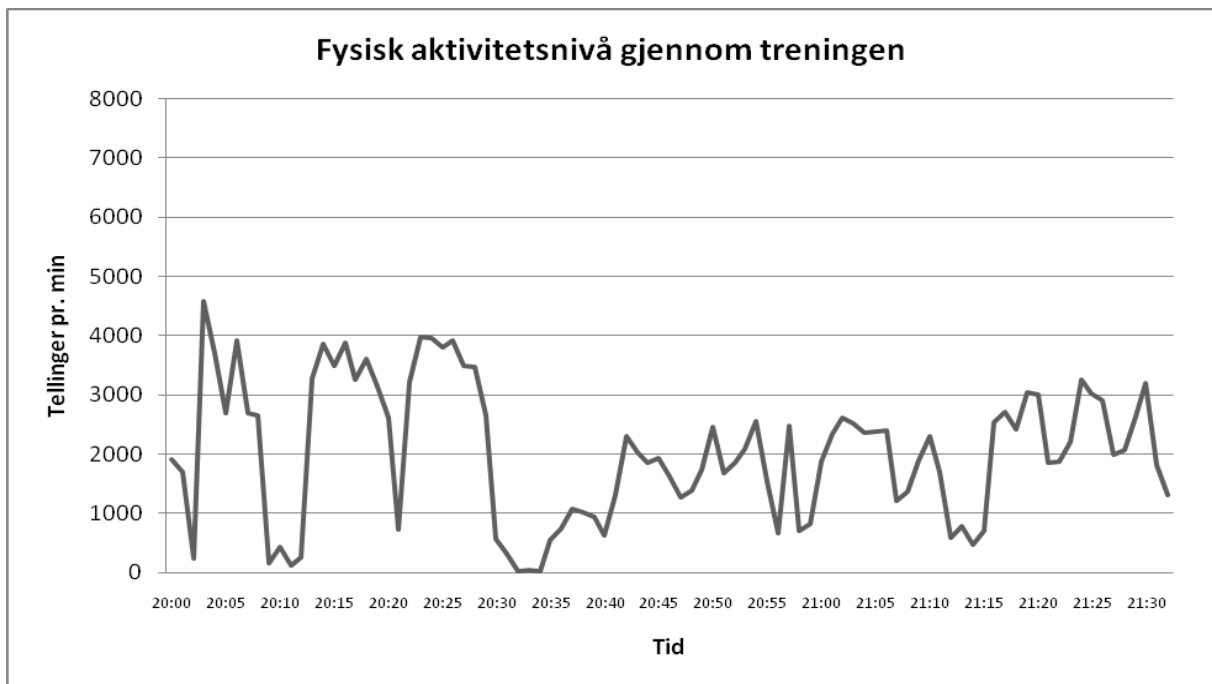
\*Se vedlegg for nærmere beskrivelse av spørsmålsformulering og variabelenes skala

Utøverne plasserer seg i overkant av verdien fem (5.1) på spørsmål om fysisk aktivitet en vanlig uke utenom skoletid – dette tilsvarer 4 til 6 timer i uken (stor variasjon i gruppen).

På spørsmål om utøverne synes de selv er flinke i idretten får gruppen et gjennomsnitt på 4.9. Dette tilsvarer en nokså høy spesifikk selvvurdering i gruppen. Det er stor variasjon.

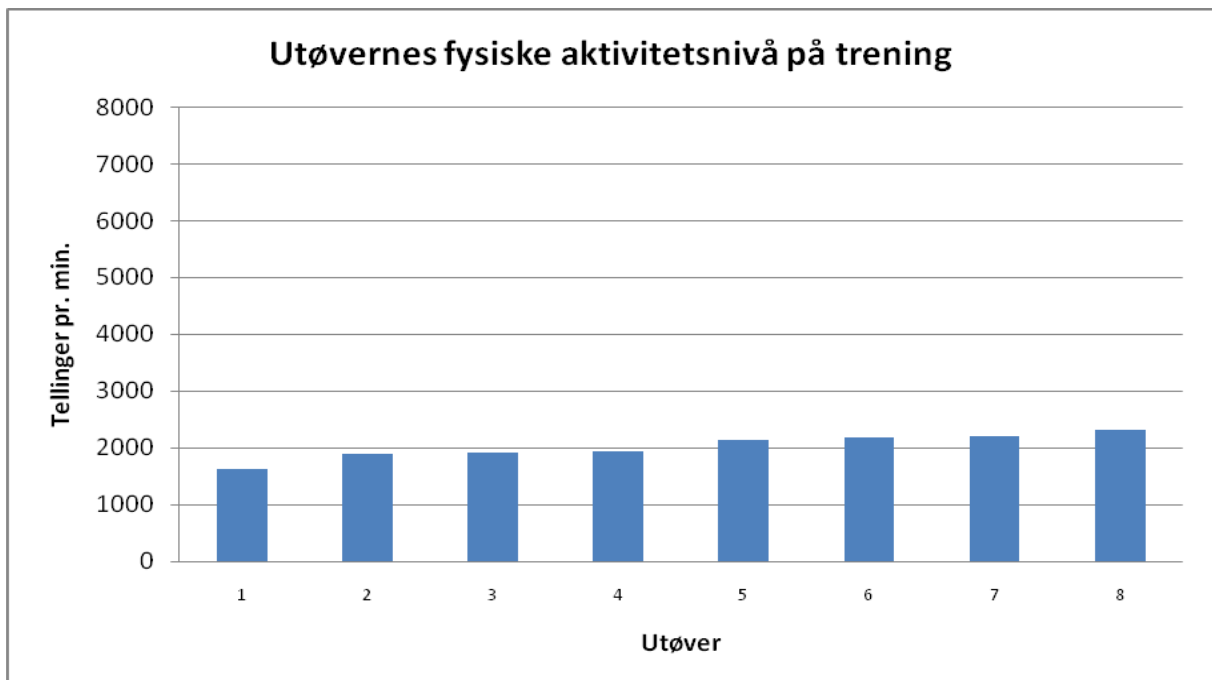
Utøverne trives godt på trening. Utover en generell høy trivsel, trives de best i idrettskonkurranser, mens de trives dårligst når de trener på egen hånd. Unntatt idrettskonkurransen er det nokså stor variasjon på alle trivselsmålene i gruppen.

Intensiteten var høy under oppvarmingen. I del 2 (testen) var intensiteten godt over hard intensitet. Resten av økten (del 3 og 4) hadde noe lavere intensitet (rundt moderat - 2000t/min.).



**Figur 23: Gjennomsnittlig fysisk aktivitetsnivå gjennom treningen for treningsgruppe 12.**

Det var svært liten variasjon mellom utøvernes intensitet. Gruppen hadde i gjennomsnitt 2031 t/min., som er rett i overkant av grensen for moderat intensitet.



**Figur 24: Treningsgruppe 12; utøvernes gjennomsnittlige fysiske aktivitetsnivå på trening.**



### 4.3.13. Treningsgruppe 13

Treningens varighet var 1 time og 30 minutter. Den ble organisert av en trener. Det var 14 utøvere (94-årgangen) som deltok på treningen.

Grunnet mange kamper for utøverne sist uke, ble det gjennomført en restitusjonsøkt, hvor både 94- 95- årgangen deltok (kun 94-årgangen brukte aktivitetsmålere).

Treningen bestod av fire hoveddeler:

Del1: Oppvarming. To og to sammen med en ball; løp, pasning, mottak.

Del2: Innlegg og avslutning. Seks utøvere legger inn, en avslutter.

Del3: 95-årgangen har avslutningsøvelse. Trener slår pasning og utøver avslutter. 94-årgangen spiller på liten bane med to mål. Kun to touch.

Del4: Avslutning som inkluderer balanse, nedjogging m/øvelser og uttøying.

Tilnærmet moderat intensitet. Noe venting i noen øvelser. Relativt høy intensitet under spill. Godt humør – mye prat, både mellom utøverne og mellom trener – utøver.

**Tabell 20: Treningsgruppe 13; utøvernes trivsel, fysiske aktivitet på fritiden og selvvurdering**

Spørsmål	Gjennomsnitt*	Standardavvik	N
Fysisk aktivitet, timer i uken*	5.6	0.63	14
Jeg er flink i idretten	6.2	0.83	13
Trivsel:			
Denne treningen	6.3	0.99	14
På trening generelt	6.4	1.19	13
Idrettskonkurranse	6.6	0.96	13
Kroppsøving	6.1	1.68	13
Trening egen hånd	5.6	1.99	14

\*Se vedlegg for nærmere beskrivelse av spørsmålsformulering og variablenes skala

Utøverne plasserer seg i underkant av verdien seks (5.6) på spørsmål om fysisk aktivitet en vanlig uke utenom skoletid – dette tilsvarer 4 til 6 timer i uken (liten variasjon i gruppen).

På spørsmål om utøverne synes de selv er flinke i idretten får gruppen et gjennomsnitt på 6.2. Dette tilsvarer en høy spesifikk selvvurdering.

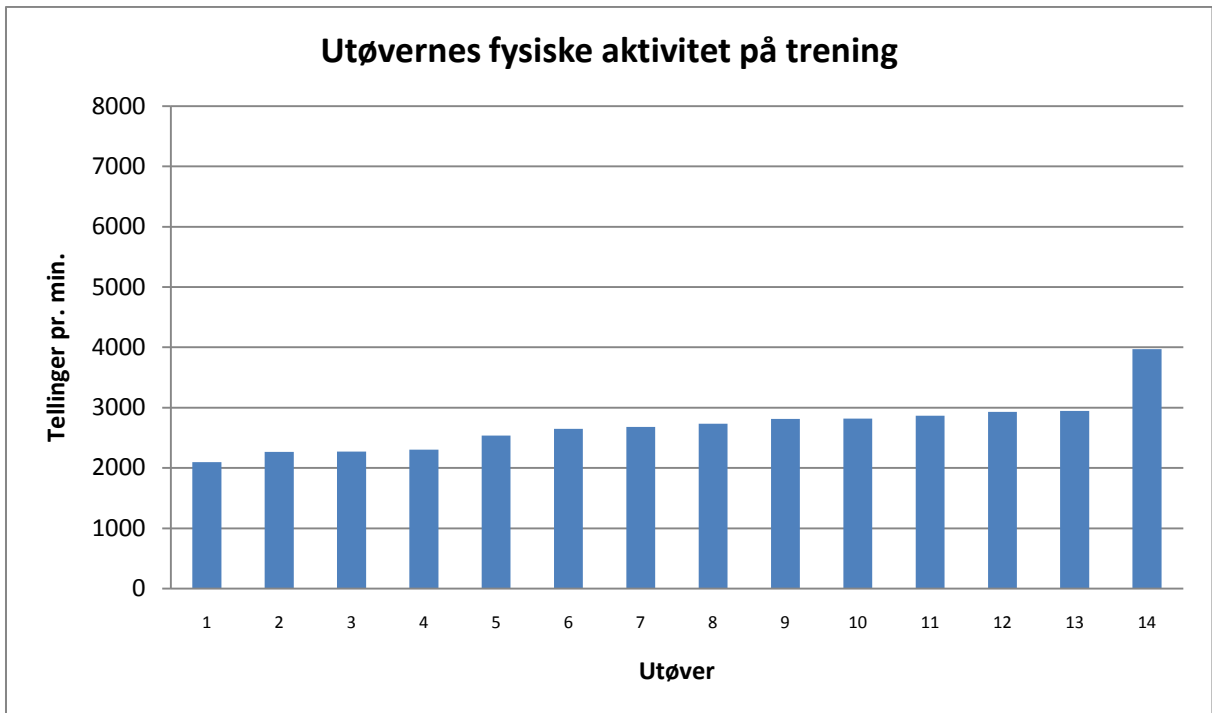
Utøverne trives godt på trening. Utover en generell høy trivsel, trives de dårligst i når de trener på egen hånd og i kroppsøving. Her er det stor variasjon i gruppen, inkludert trivelsen på trening generelt.

De innledende øvelsene (del 1 og del 2) gjennomføres med tilnærmet moderat intensitet. I del 4 er intensiteten i overkant av hard og varierer den del. Moderat og roligere intensitet under del 5.



**Figur 25: Gjennomsnittlig fysisk aktivitetsnivå gjennom treningen for treningsgruppe 13.**

Bortsett fra en utøver, som hadde en intensitet på 4000 t/min., plasserte alle utøverne seg mellom 2-3000 t/min. (gjennomsnitt: 2706 t/min.) – som tilsvarer moderat intensitet.



**Figur 26: Treningsgruppe 13; utøvernes gjennomsnittlige fysiske aktivitetsnivå på trening.**

#### 4.3.14. Treningsgruppe 14

På treningen deltok tyve utøvere. Treningen ble organisert av en trener og varte i ca. en time.

Treningen kan deles inn i tre hoveddeler:

*Del1: Oppvarming. Utøverne jogget med innlagte spurter. Deretter løp to og to med ball og slo pasninger til hverandre.*

*Etter oppvarmingen blir utøverne delt inn i to grupper. Mens gruppe 1 utfører "del2" skal gruppe 2 utføre "del3".*

*Del2: Spill på liten bane med to mål (6 mot 6).*

*Del3: Avslutningstrening. Pasning fra trener og avslutning på mål. Treneren varierte pasningene.*

*Gruppene rullerer.*

*Noe variert engasjement innledningsvis i treningen (oppvarmingen). Mindre variasjon utover treningen. Noe venting på avslutningsøvelsene. Mye prat og godt humør under spilløvelsen. Gruppen varierer lite med tanke på intensitet. Mer på engasjement og gjennomførelse.*

**Tabell 21: Treningsgruppe 14; utøvernes trivsel, fysiske aktivitet på fritiden og selvvurdering**

Spørsmål	Gjennomsnitt*	Standardavvik	N
Fysisk aktivitet, timer i uken*	5.2	0.67	20
Jeg er flink i idretten	5.2	1.35	20
Trivsel:			
Denne treningen	6.5	0.76	20
På trening generelt	6.4	0.75	20
Idrettskonkurransen	6.4	0.75	20
Kroppsøving	6.1	0.89	20
Trening egen hånd	4.8	1.61	19

\*Se vedlegg for nærmere beskrivelse av spørsmålsformulering og variabelenes skala

Utøverne plasserer seg i overkant av verdien fem (5.2) på spørsmål om fysisk aktivitet en vanlig uke utenom skoletid – dette tilsvarer 4 til 6 timer i uken (liten variasjon i gruppen).

På spørsmål om utøverne synes de selv er flinke i idretten får gruppen et gjennomsnitt på 5.2. Dette tilsvarer en relativt høy spesifikk selvvurdering. Stor variasjon i gruppen.

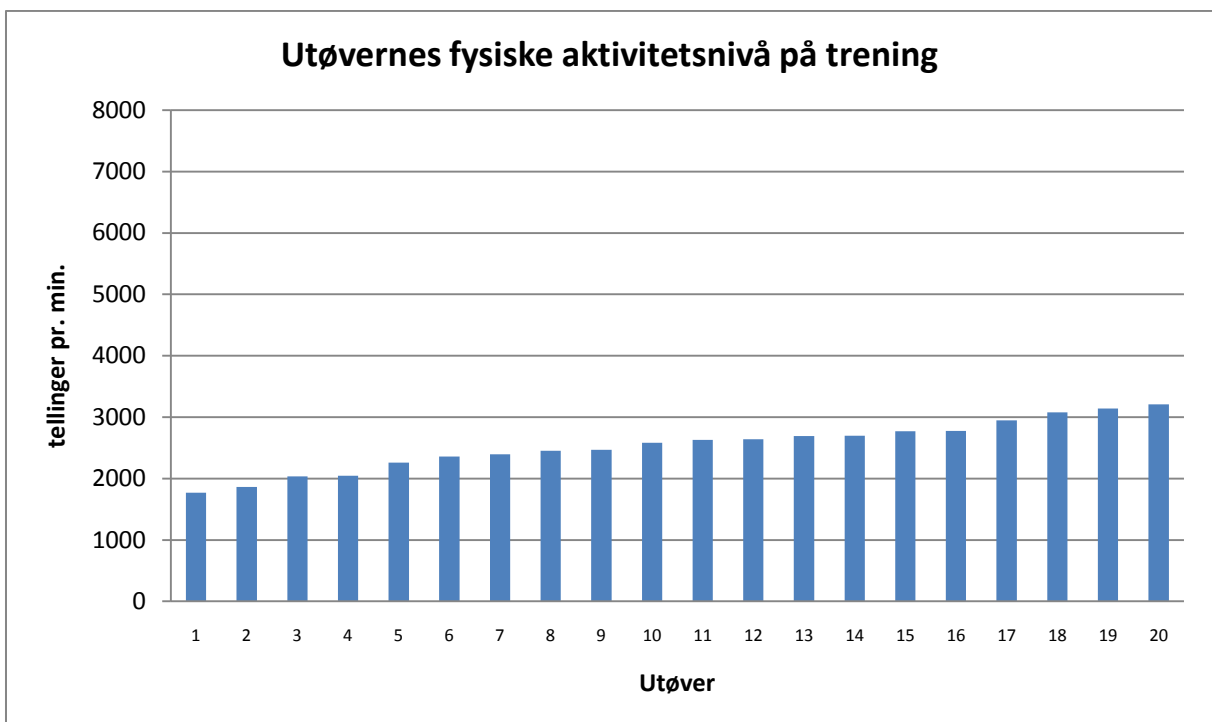
Utøverne trives godt på trening. Utover en generell høy trivsel, trives de desidert dårligst ved trening på egen hånd. Her er det også stor variasjon i gruppen.

Intensiteten er høy innledningsvis på treningen, med jogging og innlagte spurter som oppvarmingsøvelse. Resten av økta har en nokså stabil intensitet mellom 2-3000 t/min.



**Figur 27: Gjennomsnittlig fysisk aktivitetsnivå gjennom treningen for treningsgruppe 14.**

Det varierer lite mellom utøvernes intensitet på trening. I gjennomsnitt har gruppen 2541 t/min. Majoriteten plasserer seg mellom 2-3000 t/min. Mens noen få ligger enten under 2000, eller over 3000. Forskjellene er marginale.



**Figur 28: Treningsgruppe 14; utøvernes gjennomsnittlige fysiske aktivitetsnivå på trening.**

#### 4.3.15. Treningsgruppe 15

Treningen ble organisert av en trener. Varigheten var 1 time og 30 minutter og det deltok 21 utøvere (alle unntatt en keeper brukte aktivitetsmåler).

Treningen består av 3 hoveddeler.

*Del 1: Oppvarming. Jogge fram og tilbake over treningsfeltet.*

*Del 2: Gruppen deles i 3 lag. To og to lag møtes, mens ett hviler på sidelinjen. Oppgaven er å holde ballen i laget (maks to touch pr. spiller). Lagene rullerer.*

*Del 3: Spill (internkamp) på stor bane, elleve mot elleve.*

*Mye prat og godt humør innledningsvis (oppvarmingen). Mindre prat og mer konsentrasjon i del 2. Høy intensitet hos de som spiller, lav blant de på sidelinjen.*

*I del 3 er det større variasjon med tanke på intensitet engasjement og gjennomførelse. Det er også høyere temperatur – noe kjefting og uenighet på dommeren (treneren). God stemning i pausene. Avslutningskonkurransen skaper både konkurransefokus og latter blant utøverne.*

**Tabell 22: Treningsgruppe 15; utøvernes trivsel, fysiske aktivitet på fritiden og selvvurdering**

Spørsmål	Gjennomsnitt*	Standardavvik	N
Fysisk aktivitet, timer i uken*	5.8	0.55	20
Jeg er flink i idretten	6.1	0.83	20
Trivsel:			
Denne treningen	6.0	1.37	20
På trening generelt	6.0	0.92	20
Idrettskonkurranse	6.3	0.98	20
Kroppsøving	5.5	1.57	20
Trening egen hånd	5.5	1.50	20

\*Se vedlegg for nærmere beskrivelse av spørsmålsformulering og variabelenes skala

Utøvere plasserer seg i underkant av verdien seks (5.8) på spørsmål om fysisk aktivitet en vanlig uke utenom skoletid – dette tilsvarer 4 til 6 timer i uken (liten variasjon i gruppen).

På spørsmål om utøvere synes de selv er flinke i idretten får gruppen et gjennomsnitt på 6.1. Dette tilsvarer en relativt høy spesifikk selvoppfatning.

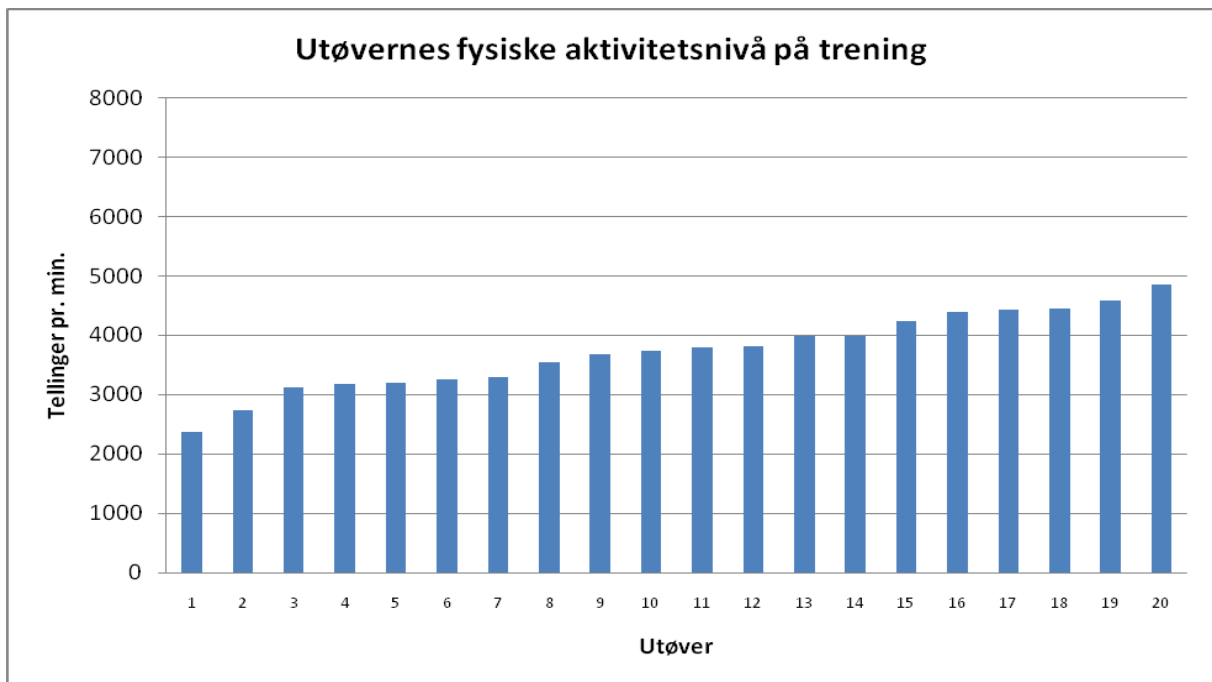
Utøvere trives godt på trening. Utover en generell høy trivsel, trives de dårligst i kroppsøving og ved trening på egen hånd. Her er det stor variasjon i gruppen, inkludert den observerte treningen.

Treningen innledes med høy intensitet under oppvarmingen. Intensiteten går ned i del 2, men er fortsatt høy. Siste halvdel (del 3) har flere bolker med høy intensitet.



**Figur 29: Gjennomsnittlig fysisk aktivitetsnivå gjennom treningen for treningsgruppe 15.**

Det var høy intensitet på treningen, med et gjennomsnitt godt over hard intensitet, 3732 t/min. Det var også stor variasjon på den minst og den mest aktive, fra i overkant av 2000 t/min. til i underkant av 5000 t/min. Majoriteten plasserte seg mellom 3-4000 t/min.



**Figur 30: Treningsgruppe 15; utøvernes gjennomsnittlige fysiske aktivitetsnivå på trening.**



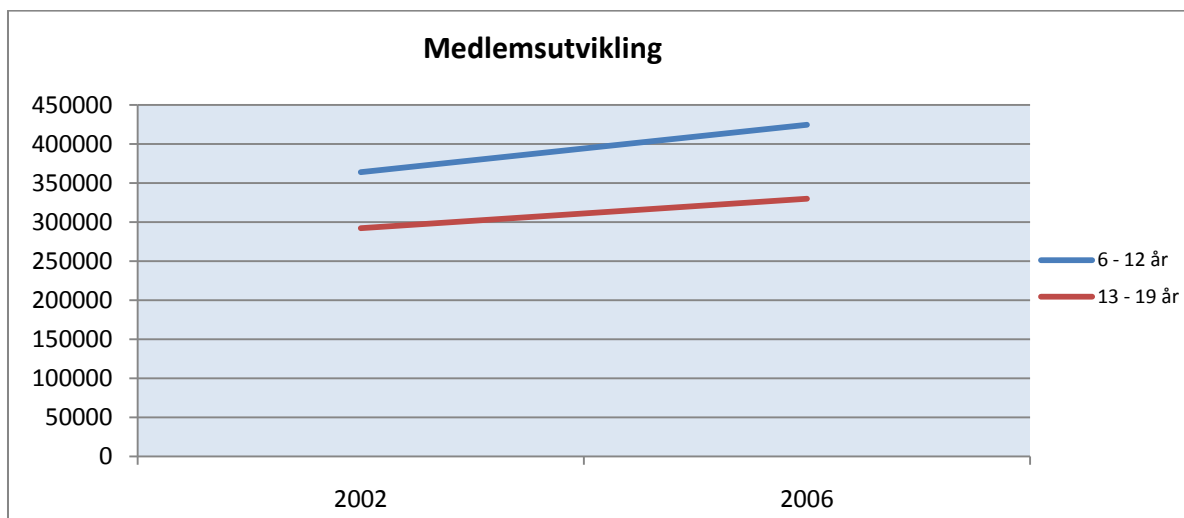
## 5. Barn og ungdoms idrettslige og fysiske aktivitet i Norge

For lesere med generell interesse for barne- og ungdomsidretten, inkludert barn og unges trivsel og fysisk aktivitet, avslutter vi rapporten med en generell beskrivelse av barn og unges idrettsdeltagelse og fysiske aktivitet, inkludert tidligere forskning og statistikk på feltet.

### 5.1.1. Idrett og trivsel

Medlemstallene i Norges Idrettsforbund viste en voldsom økning for barn og ungdom med mangedobling av medlemstallene, fra midten av 60-tallet til tidlig på 80-tallet (Tønnesson 1986). Fra midten av 80-tallet har medlemsmassen fortsatt økt, om ikke så sterkt som tidligere år. De siste 40 årene har medlemsandelen blitt mer enn femdoblet. Denne økningen skyldes flere forhold (Ingebrigtsen og Aspvik 2010). Det er særlig andelen jenter som har økt.

I figur 31 presenteres siste års medlemsutvikling i NIF for aldersgruppen 6 – 19 år.



**Figur 31: Medlemsutviklingen i NIF fra 2002 til 2006, fordelt etter alder (Ingebrigtsen 2007).**

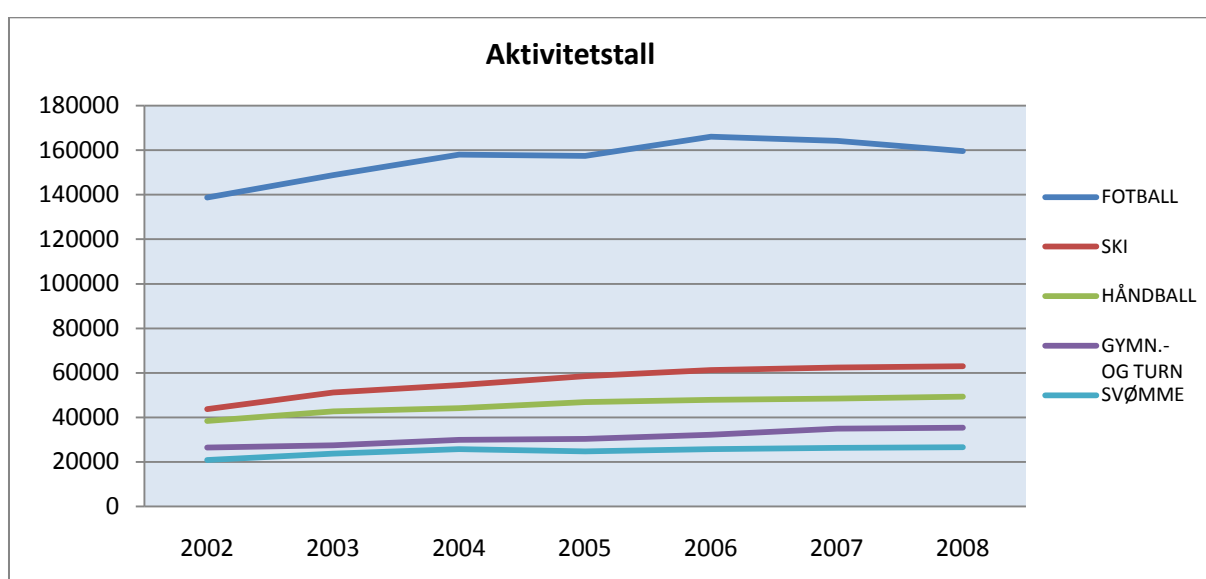
Fra 2002 til 2006 ser vi en relativ sterk økning i antall medlemmer i alderen 6 – 19 år. Figuren viser også at medlemsandelen er størst i aldersgruppen 6 – 12 år og avtar med alderen. Medlemsutviklingen i NIF kan ikke sammenlignes direkte over flere tiår.<sup>4</sup>

<sup>4</sup> Dette skyldes at en har endret alderskategoriene og andre sider ved medlemsregistreringen. Den viktigste endringen er at en tidligere registrert medlemmer over og under 17 år. I dag skiller en mellom aldersgruppene 0-5 år, 6-12 år, 13-19 år, 20-25 år, 26 år og eldre.



Medlemsstatistikken må suppleres med informasjon på individnivå. Det er gjennomført flere survey-undersøkelser som viser relativ stabil deltakelse i organisert idrett på 1990-tallet (Ommundsen & Railo 1984, Grue 1985, Sisjord 1992, Hansen & Breivik 1998, Ingebrigtsen 1998, Krange & Strandbu 2004). Studiet fra Sør-Trøndelag viser også relativ stabil idrettsdeltakelse fra 1996 fram til 2001. Fra 2001 til 2006 har det imidlertid vært en økning i andelen som trener i idrettslag. (Aspvik, Sæther & Ingebrigtsen 2008).

Barn og ungdom deltar i mange ulike idretter. Utviklingen for de store idrettene har vært relativ jevn de siste årene. I figur 32 presenteres den siste tidens utvikling i de fem største barneidrettene.



**Figur 32: Aktive barn, 6-12 år, i de fem største idrettene i NIF (aktivitetstall, NIF).**

I figur 32 ser vi at fotball er den desidert mest utbredte idretten. Fra 2002 og fram til 2008 har alle, med unntak ski, hatt relativ lik økning i aktivitetstallene. Ski har størst økning, og i antall utøvere en like sterk økning som fotball. Fotball hadde en økning fram til 2006, med en svak nedgang i 07 og 08.

### **Frafall**

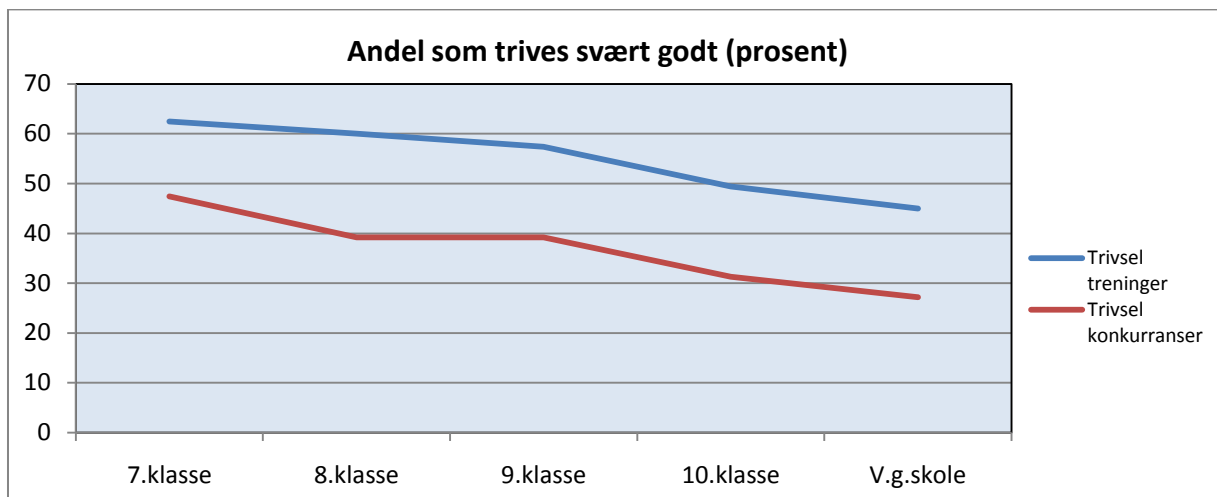
I tråd med medlemsstatistikken i NIF, viser survey-undersøkelsene at mange ungdommer avslutter sin deltakelse i løpet av ungdomsårene. Dette kan være et uttrykk for at idretten ikke klarer å gi utøverne det aktivitetsinnholdet de ønsker seg. Ungdommens frafall med alderen er en sentral problemstilling hos Norges idrettsforbund. Norges idrettsforbund vil at flest mulig ungdommer skal være aktive i idrettslaget lengst mulig. Det er ingen selvfølge at

ungdom liker idrett. Når barn blir tenåringer åpner det seg en ny verden for dem. De får nye interesser og deres fysiske rekkevidde blir større. Idretten er ikke lenger det naturlige førstevalget. At noen velger å slutte med idrett trenger derfor ikke alene være et resultat av idrettens innhold. Det er naturlig å anta at utøveren baserer seg både på opplevelsen av idrettens innhold og forhold utenfor idretten når avgjørelsen om videre deltagelse skal tas.

Frafall har derimot ingen betydning i et aktivitetsperspektiv. Studier viser at selv om de unge avslutter sin idrettsdeltakelse, så er det mange som fortsetter å være fysisk aktive og trener jevnlig (Krange & Strandbu 2004, Dølvik, Danielsen og Hernes 1988, Ingebrigtsen og Mehus 2006). Vi diskuterer barn og ungdoms fysisk aktivitet litt senere.

### **Trivsel**

Studier dokumenterer at idretten i stor grad oppleves positivt av de barna som deltar i idretten. Nesten alle barn deltar i idrett. Dette ville de ikke gjort om ikke idretten opplevdes positivt. Hele 83 % av barna i alderen 8-12 år svarer at de deltar i idrett fordi det er morsomt (MMI 2004). I BUI-undersøkelsen svarte 95 % av de som var på trening, at de trivdes bra eller svært bra på treningene (Ingebrigtsen 2003a). I en større undersøkelse med 1852 ungdom i rurale strøk i Sør-Trøndelag svarte 85 % av ungdommen at de trivdes godt eller svært godt på trening.



**Figur 33: Andelen som trives på trening og i idrettskonkurranser, fordelt på alder (N=1852).**

Undersøkelsen i Sør-Trøndelag viste også at trivselen på trening gikk ned med alder. Trivsel på idrettskonkurranser gikk også ned - begge med cirka 20 prosent (Aspvik m.fl. 2008).

Det er viktig å se på kjennetegn ved den idretten som er gøy. Idrettsutøvere har ulik og sammensatt forståelse av hvilken idrett som er gøy. Noe forenklet kan en si at 2/3 trener for å bli flink i idrett (nødvendigvis ikke best), mens nesten 4/5 trener for å holde seg i form og 2/5 trener for å være sammen med venner. Resultatene viste i midlertidig at guttene i mye større grad enn jentene var opptatt av å vinne konkurranser og at det var viktig å være best (Ingebrigtsen 2003a).

### **5.1.2. Treneren**

Treneren er en nøkkelperson i idretten, og er den aktøren som står nærmest utøverne og kan påvirke disse gjennom sin innvirkning og kompetanse. Spesielt gjennom den påvirkningen treneren har på deres fysiske og psykiske utvikling, og ikke minst på deres personlighet (Enoksen, 1998, 2002; Kjellstadli, 2004).

Treneren er framfor alt en idrettspedagog, hvor pedagogikkfunksjonen alltid har blitt sett på som viktig hos treneren. Treneren bør derfor ha innsikt i grunnleggende psykologi, pedagogikk, formidling og ledelse for å kunne fungere optimalt i trenerrollen (Kolnes, 1987). Rollen gir treneren både makt og ansvar, hvor oppgaver som å gi utøverne en følelse av å være noe og gi dem aksept både som menneske og utøver står sentralt.

Hvilken rolle treneren tar på seg kan variere. Gjennom en undersøkelse i norske idrettslag, med utgangspunkt i Chelladurais` kategorisering av trenere, finner Seippel (2004) et sammensatt sett av forventninger til trenerrollen og hevder at trener, utøver og aktivitet sammen bør virke inn på hvilken trenerstil en trener velger. Kombinasjonen av kravene bør avgjøre hvordan trenerrollen fylles. Faktorer som trenerens kjønn, alder, erfaring trekker han også frem som relevant.

I idretten finnes det flere og til dels motsetningsfylte målsetninger; det er gøy og sosialt, man holder seg i form, og noen få satser på å bli gode (Ingebrigtsen, 2004; Ingebrigtsen og Sæther, 2006a). Disse målsetningene kommer igjen til uttrykk som forventninger til hva en trener bør legge vekt på i treningen. Disse forventningene reflekterer både generelle oppfatninger om hvordan konkurranse bør utøves, og hvordan den organiserte rammen rundt aktiviteten bør være (Seippel, 2004; Kirk & McPhail, 2003a, b; Lyle, 1999, 2002). God kommunikasjon mellom trener og utøver blir derfor viktig. Det vil øke utøverens medbestemmelse og legge forholdene mer til rette for hver enkelt utøver (Aspvik 2007).

### 5.1.3. Fysisk aktivitet

Det er ingen tvil om at vi mangler presis kunnskap om utviklingen av barn og ungdoms aktivitetsnivå og fysiske form. Tidligere studier måler unges fysiske aktivitet ulikt, noe som vanskeliggjør sammenligning på tvers av studier. De fleste studiene har en kort tidshorisont og gir således dårlig grunnlag for å beskrive endringer i de unges aktivitetsnivå (Søgaard m.fl 2000). Hovedinntrykket fra de ulike studiene er at andelen fysisk aktive ungdom har vært rimelig stabil de siste årene.

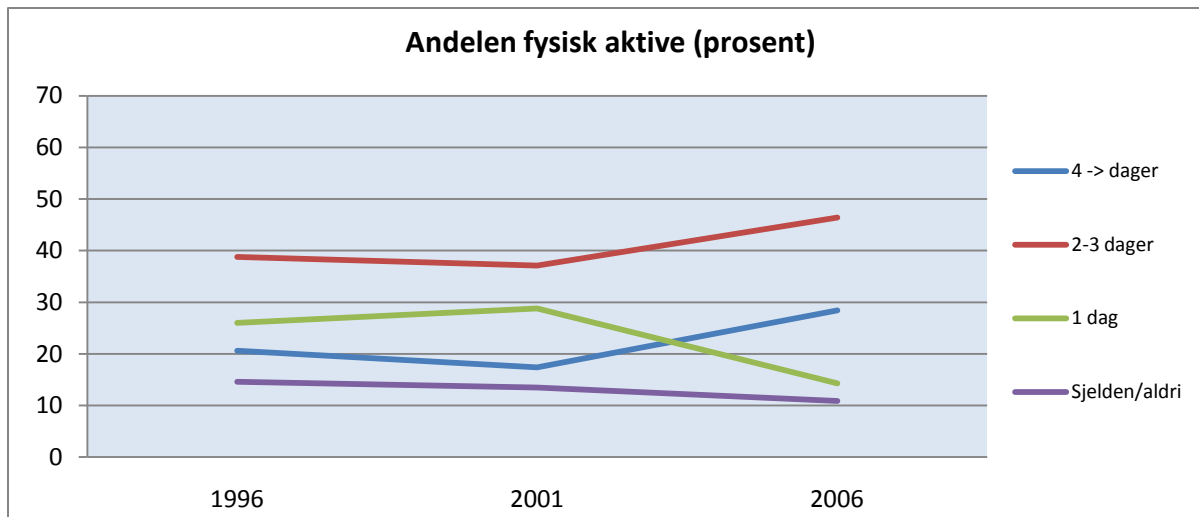
Det er meget store forskjeller i de unges aktivitetsnivå. De fleste trener to ganger i uka eller oftere (Hansen & Breivik 1998; Ingebrigtsen & Sæther 2006; Aspvik, Sæther & Ingebrigtsen 2008).

Andelen inaktive ungdom er liten. For 10 år siden viste et norsk studium at i aldersgruppen 15-19 år var det bare 6,8 prosent som rapporterte at de aldri trente (Hansen & Breivik 1998). Tall fra Ung-HUNT viste at 12 prosent av 15- og 16- åringene ikke driver idrett eller mosjonerer med så høy intensitet at de blir andpustne eller svette (Kurtze, Gundersen & Nystad 2001). En undersøkelse av 15 år gamle ungdommer i Oslo viste at 5 prosent av de unge hadde mindre enn 30 minutter med moderat fysisk aktivitet hver dag (Klasson-Heggebø & Anderssen 2003).

I et nyere studium i Møre og Romsdal var det 4 % av ungdommene som rapporterte at de aldri er så aktive at de blir andpustne eller svette. I samme undersøkelse rapporterte 8,3 prosent at de aldri er andpustne eller svette utenom skolen. (Ingebrigtsen & Sæther 2006). I en undersøkelse fra 2006 i Sør-Trøndelag svarte 2,2 prosent av ungdommene at de aldri er andpustne eller svette. Det var i samme undersøkelse 4,6 prosent som svarte at de aldri er andpusten eller svette i 20 minutter eller lengre (Aspvik, Sæther & Ingebrigtsen 2008).

Det er imidlertid noen undersøkelser som har sett på aktivitetsnivået over flere år. I denne forbindelse trekker vi fram to. I Oslo ble det i 1999 og 2005 gjennomført en undersøkelse av aktivitetsnivået til 9-åringer og 15-åringer (European Youth Heart Study og 9- og 15-årsundersøkelsen). Denne undersøkelsen viste ingen betydningsfulle endringer i aktivitetsnivået (Helsedirektoratet 2008).

I Sør-Trøndelag er samme spørreundersøkelse gjennomført blant ungdom (13 – 19 år) i 1996, 2001 og 2006. Utviklingen av aktivitetsnivået presenteres i figur 1 nedenfor.



**Figur 34: Ungdom og antall dager fysisk aktive i uka, fra 1996 til 2006. (Aspvik m.fl.2008)**

Undersøkelsen viser at andelen fysiske aktive øker. Både andelen som trener sjelden/aldri og en dag i uken gikk ned. Mens andelen som trener 2 – 3 dager og 4 dager eller oftere, økte (Aspvik, Sæther & Ingebrigtsen 2008).

#### 5.1.4. Alder og kjønnsforskjeller

Flere studier har kommet frem til at de yngre trener noe oftere enn de eldre (Hansen & Breivik 1998; Breivik 1996; Wichstrøm 1995; Ingebrigtsen & Sæther 2006; Aspvik, Sæther & Ingebrigtsen 2008, Helsedirektoratet 2008). Andelen inaktive er imidlertid ikke økende opp gjennom ungdomsårene. Dette betyr at noen av de unge som trener aller mest, reduserer treningshyppigheten med økende alder. Andelen som trener 1 dag i uka er økende med alder. I ungdomsalderne er det mest vanlig å trene 2-3 dager i uken, både for gutter og jenter (Aspvik, Sæther & Ingebrigtsen 2008).

Det er flere aktive jenter i den organiserte barne- og ungdomsidretten (alderen 6-12 og 13-19 år) nå enn tidligere (Fasting og Sand 2009). Det er flere aktive gutter enn jenter, men avstanden er redusert. Aktive medlemskap går ned for både guttene og jentene med økt alder. Nedgangen er størst for guttene (ibid).

Gutter er også mer fysisk aktive enn jenter i barne- og ungdomsårene (Helsedirektoratet 2008). Ved objektiv registrering fant man at hele 91 % av de 9-årige guttene og 75 % av de 9-årige jentene har et fysisk aktivitetsnivå som tilfredsstillende gjeldende norske anbefalinger fra helsemyndighetene om 60 minutter med daglig variert fysisk aktivitet. Blant 15-åringene tilfredsstilte 54 % av guttene og 50 % av jentene anbefalingene (Helsedirektoratet 2008). Det

er guttene som har størst reduksjon i sin fysiske aktivitet fra 9 til 15 år. Flere studier har til motsetning vist at særlig jentene reduserer sin fysiske aktivitet i overgangen fra barn til ungdom (Armstrong & Van Mechelen, 1998).

Det at guttene registrerer høyere fysisk aktivitet enn jentene i barne- og ungdomsårene, og den fysiske aktiviteten går noe ned i overgangen fra å være barn til tenåring, blir støttet av flere undersøkelser, med både egenrapporterte og objektive registreringer (Klasson-Heggebø mfl. 2003, Riddoch mfl. 2004, Rizzo mfl. 2007, Troiano mfl. 2008, Aspvik m.fl. 2008).

Den fysiske aktiviteten reduseres med 31 % fra 9 til 15 år (Helsedirektoratet 2008). Videre reduseres den med 31 % fra 15 til 20-30 år (Helsedirektoratet 2009). Man er mest aktiv i barndommen.

Den største endringen i ungdomsårene er knyttet til aktivitetsformen. Ungdommer slutter med organisert idrett når de blir eldre, men de fortsetter å trene på andre måter. Egenorganisert trening og trening i treningsstudio er gode eksempler på dette. (Ingebrigtsen & Sæther 2006).

Barne- og ungdomsidretten er viktig i etableringen av en fysisk aktiv livsstil. De som deltar i organisert idrett og er fysisk aktive i barne- og ungdomsårene har en mye større sjanse for å delta i idrett og være fysisk aktive i voksenlivet (Krange og Strandbu 2004, Danielsen og Hernes 1988, Ingebrigtsen og Mehus 2006, Telema 2006, Aspvik, Sæther og Ingebrigtsen 2008, Kjønniksen 2009).



## 6. Etterord

Når man samlet sett ser den norske barne- og ungdomsidretten, målt både i medlemstall og idrettslige prestasjoner, og utviklingen til barn og unges fysiske aktivitetsnivå, må vi konkludere med at barne- og ungdomsidretten har hatt en god utvikling de siste 40 år.

I dag jobber idretten hardt for å kunne tilby et felleskap, der alle som ønsker det, gis muligheter til å engasjere seg i idrett ut fra sine ønsker, behov og forutsetninger. For å få til dette må det stilles krav til kompetanse i alle ledd, vell idrettsfaglig som pedagogisk.

NIF har mange års tradisjon i å invitere fagpersoner og fagmiljø til å komme med innspill og til å bidra i utformingen av barne- og ungdomsidretten. Denne rapporten føyer seg i rekken av dette samarbeidet. Resultatet er økt kunnskap og en mer reflektert idrett. Vi er derimot ikke i mål. Det er flere problemstillinger som står ubesvart. Vi avslutter derfor med en oppfordring om å videreføre forskningen på idrettens innhold. Samtidig ønsker vi å påpeke manglende kunnskap om de som ikke deltar i idretten og vi trenger mer kunnskap på idrettens målgrupper, som for eksempel funksjonshemmede; vanskeligstilte barn/unge; og ikke-vestlige barn/unge.





## 7. Litteraturliste

Asci, F. H., Kosar, S. N. og Isler, A. K. (2001). The relationship of self-concept and perceived athletic competence to physical activity level and gender among Turkish early adolescents. *Adolescence*, 36, 499-507.

Aron, D. J., Storti, K. L., Robertson, R. J., Kriska, Am. M. og LaPorte, R. E. (2002). Longitudinal study of the numbers and choice of leisure time physical activities from mid to late adolescence. *Archives of pediatric & adolescent medicine*, 156, s.1075-1080.

Armstrong, N. og Van Mechelen, W. (1998). Are young people fit and active? I: Biddle, S., Sallis, J. & Cavill, N. (Red.), *Young and Active* (s.69-97). London: Health Education Authority.

Aspvik, N. P.(2007). *Er kommunikasjonen i idretten preget av strategisk enighet? En kvalitativ undersøkelse som belyser kommunikasjonen mellom trener – utøver på trening*. Masteroppgave, NTNU, Trondheim.

Aspvik, N. P., Sæther, S. A., Ingebrigtsen, J. E. (2007) *Oppvekst i bygder – ungdom i Sør-Trøndelag*. Rapport nr 1. Senter For Idrettsforskning, NTNU Samfunnsforskning AS.

Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Breivik, G. (1996) *Det gode, lange liv og dets gleder. Utbredelse og verdier knyttet til fysisk aktivitet i den norske befolkningen*. Rapport nr 7. Oslo, Norges idrettsforbund.

Caspersen, C. J., Powell, K. E., og Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health rep.* 1985, 100, s. 126-131.

Covington, M. V.(1992). *Making the grade: A self-worth perspective on motivation and school reform*. Cambridge: University Press.

Danielsen, J. E., Dølvik, Ø., Hernes, G. (1988). *Kluss i vekslinga. Fritid idrett og organisering*. FAFO, Oslo.

Dencker, M., Thorsson, O., Karlsson, M. K., Linden, C., Svensson, J., Wollmer, P. and Andersen, L. B. (2005) Daily physical activity in Swedish children aged 8-11 years. *Scan J Med Sci Sports*, 16, s. 252-257.

Dølvik, J.E., Danielsen Ø., Hernes G. (1988). *Kluss i vekslings: Fritid, idrett og organisering*. FAFO/STUI/NIF.

Enoksen, E. (1998). Fokus på trenerrollen. *Idrettsmagasinet (Idrettsfaglig tidskrift)*. nr.1, s. 14-18. Stavanger.

Enoksen, E. (2002) *Utviklingsprosessen fra talent til eliteutøver. En longitudinell og retrospektiv undersøkelse av en utvalgt gruppe talentfulle friidrettsutøvere*. Doktoravhandling, Norges idrettshøgskole.

Eiberg, S., Hasselstrom, H., Gronfeldt, V., Froberg, K., Svensson, J, and Andersen, L. B. (2005). Maximum oxygen uptake and objectively measured physical activity in Danish children 6-7 years of age: the copenhagen school child intervention study. *Br J Sports Med*, 39, s. 725-730.

Fasting, K. og Sand, T. S. (2009). *Kjønn i endring, en tilstandsrapport om norsk idrett*. Akilles, Oslo.

Grue, L. (1985). *Bedre enn sitt rykte*. Kultur og Vitenskapsdepartementet

Hansen, E. B. og Breivik, G. (1998) *Ungdoms fysiske aktivitet. Resultater fra Norsk Monitor og Barne- og ungdomsundersøkelsen*. Rapport nr. 1 fra prosjektet "Fysisk aktivitet i den norske befolkningen". Norges idrettshøgskole og Norges Idrettsforbund og Olympiske komité.

Hausken, V. (2004) *En undersøkelse av kriterievaliditeten til det modifiserte PEACHspørreskjema*. Hovedfagsoppgave, Norges idrettshøgskole.

Helsedirektoratet 2008: Anderssen, S. A., Kolle, E., Steene-Johannessen, J., Ommundsen, Y. og Andersen, L. B. (2008) *Fysisk aktivitet blant barn og unge i Norge – En kartlegging av aktivitetsnivå og fysisk form hos 9- og 15-åringene*. Helsedirektoratet, Oslo.

Ingebrigtsen, J. E. (2003a). *Barne- og ungdomsidrett for de mange – eller talentutvikling*. Senter for Idrettsforskning, NTNU Samfunnsforskning AS. Trondheim.

Ingebrigtsen, J. E. (2003b). *Norsk Barne- og ungdomsidrett. Noen bilder fra virkeligheten, som grunnlag for tanker og diskusjon om utvikling av idretten de kommende årene.* Seminarinnlegg 25.08.03. NTNU, Program for idrettsvitenskap

Ingebrigtsen, J. E. (2004) *Ungdoms fysiske aktivitet i Møre og Romsdal 2004.* Senter for idrettsforskning, NTNU Samfunnsforskning AS. Trondheim. Rapport 1/04.

Ingebrigtsen, J. E. og Sæther, S. A. (2006) *Ungdoms fysiske aktivitet i Møre og Romsdal 2005.* Senter for idrettsforskning, NTNU samfunnsforskning AS. Rapport 1/06.

Ingebrigtsen, J. E. og Mehus, I. (2006). *Kroppsøving og idrett for alle.* I Sigmundsson, H. og Ingebrigtsen, J. E. *Idrettspedagogikk* (s.66-80). Universitetsforlaget. Oslo.

Ingebrigtsen, J.E. (1998). Barn og idrett. I Skaalvik, E.M., Kvellø, Ø. *Barn og Miljø: om barns oppvekstvilkår i det senmoderne samfunnet.* Oslo: Tano Aschehoug

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

Ingebrigtsen, J. E. og Aspvik, N. P. (2010). *Barns idrettsdeltagelse i Norge.* Litteraturstudie av barn i idretten. Senter for idrettsforskning, NTNU Samfunnsforskning AS. Trondheim.

Kirk, D., og McPhail, A. (2003a). Social positioning and the construction of a youth sports club. *International Review for the Sociology of Sport*, s. 23-44. 38 (1).

Kirk, D., og McPhail, A. (2003b). Listening to young people's voices: youth sports 9.leaders' advice on facilitating participation in sport. *European Physical Education Review*, s. 57-73.

Kjellstadli, B. (2004) *"No må dåkker takla! Me ska faen ikkje koma him me den dære helvetes fair play pokalen!"* *Trenarar sin verdiformidling. Eit studie av barneidretten.* NTNU, hovedfagsoppgave i Idrettsvitenskap.

Kimiecik, J. C. og Harris, T. (1996). What is enjoyment? A conceptual/definitional analysis with implications for sport and exercise psychology. *Journal of sport and exercise psychology*, 18, s. 247-263.

Kjønniksen, L. (2008) *The association between adolescent experiences of physical activity and leisure-time physical activity in adulthood: a 10-year longitudinal study*. Ph.d.-avhandling, Universitet i Bergen.

Klasson-Heggebø, L og Anderssen, S. A. (2003) Gender and age difference in relation to the recommendations of physical activity among Norwegian children and youth. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 13, (5) 293-301.

Kolle, E. (2009) *Physical activity patterns, aerobic fitness and body composition in Norwegian children and adolescents*. Ph.d.-avhandling, Norge Idrettshøgskole, Oslo.

Kolnes, L. J. (1987). *Trenerens rolle og funksjon i toppidretten*. Hovedfagsoppgave ved Norges idrettshøgskole, Oslo.

Krange, O. og Strandbu, Å. (2004). *Ungdom, idrett og friluftsliv*. NOVA Rapport nr. 16/2004.

Levekårsundersøkelsen 2004: Vaage, O. F. (2006) *Barn og unges idrettsdeltagelse og foreldres inntekt: analyse med data fra levekårsundersøkelsen 2004*. Statistisk sentralbyrå, Oslo-Kongsvinger.

Levekårsundersøkelsen 2007: Vaage, O. F. (2009) *Mosjon, friluftsliv og kulturaktiviteter. Resultater fra levekårsundersøkelsen fra 1997-2007*. Statistisk sentralbyrå, Oslo-Kongsvinger.

Lyle, J. (1999). The coaching process: An overview. I Cross & Lyle. Ed. *The coaching process: Principles and practice for sport*. Butterworth-Heinemann, Oxford.

Lyle, J. (2002). Coaches' decision making: an investigation into naturalistic decision making characteristics in dynamic decisions. *International Journal of Volleyball Research*, 5 (1), s. 33-34.

Marsh, H. W.(1993). Physical fitness self-concept: Relations of physical fitness to field and technical indicators for boys and girls aged 9-15. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 15, 184-206.

Miller, J. L. og Levy, G. D. (1996). Gender role conflict, gender-typed characteristics, self-concepts, and sport socialization in female athletics and nonathletics. *Sex Roles*, 35, 111-122.

MMI (2004). *Barn og ungdom (8-24)*. Undersøkelse for Norges idrettsforbund.

Montoye, H. J., Kemper, H. C. G., Saris W. H. M., & Washburn, R. A. (1996). Measuring Physical activity and energy expenditure. *Human kinetics. Champaign, IL.*

Moseng, N. T. (2008). *Læringsutbytte: organisatorisk tilrettelegging av fotballtreningen.* Masteroppgave, Samfunns- og idrettsvitenskap, NTNU., Trondheim.

Ommundsen, Y. og Railo, W. S. (1984). *Idrett, oppvekstmiljø og frafall.* Oslo, Norges Idrettshøgskole.

Raedeke, T. D. (2007). The relationship between enjoyment and affective responses to exercise. *Journal of applied sport psychology, 19, s. 105-115.*

Riddoch, C. J., Mattocks, C. Deere, K., Saunders, J., Kirkby, J., Tilling, K., Leary, S. D., Blair, S. N. and Ness, A. R. (2007), Objective measurement of levels and patterns of physical activity. *Arch Dis Child, 92, s.963-969.*

Riddoch, C. J., Andersen, L. B., Wedderkopp, N., Harro, M., Klasson-Heggebo, L., Sardinha, L. B., Cooper, A. R., and Ekelund, U. (2004). Physical activity levels and patterns of 9-and 15-year old European child. *Med Sci Sports Exerc, 36, s.86-92.*

Rizzo, N. S., Ruiz, J. R., Hurtig-Wennelöf, A., Ortega, F. B. og Sjöström, M. (2007). Relationship of physical activity, fitness, and fatness with clustered metabolic risk in children and adolescents: The European Youth Heart Study. *The Journal of Pediatrics, 150, s. 388-394.*

Seippel, Ø. (2004). *Treneren: Konkurranse, glede, samhold og medbestemmelse.* Institutt for samfunnsforskning, Oslo

Sisjord, M. K. (1993). *Idrett og ungdomskultur: Bø ungdom i tall og tale.* Norges Idrettshøgskole

Skaalvik, E. M. og Bong, M. (2003). Self-concept and self-efficacy revisited. A few notable differences and important similarities. I: H. W. Marsh, R. Craven & D. M. McInerney (Eds.), *International Advances in Self Research* (s.67-90). Connecticut: Information Age Publishing.

Skaalvik, E. M. (2006). Selvoppfatning og idrett. I Sigmundsson, H. og Ingebrigtsen, J. E. *Idrettspedagogikk* (s.66-80). Universitetsforlaget. Oslo.

Sæther, S. A. og Ingebrigtsen, J. E. (2006a) *Fysisk aktivitet i barne- og Ungdomsidretten - En studie av fire idretter*. Senter for Idrettsforskning, NTNU Samfunnsforskning AS. Trondheim. Rapport 03/2006.

Sæther, S. A. og Ingebrigtsen, J. E. (2006b) *Barneidrettsbestemmelsene – tid for revidering*. Senter for Idrettsforskning, NTNU Samfunnsforskning AS. Trondheim. Rapport 04/2006.

Søgaard, A. J., Bø, K., Klungland, M., Jacobsen, B. K. (2000). En oversikt over norske studier – hvor mye beveger vi oss i fritiden. *Tidsskr Nor Lægerforening*, 120, p. 3439-46

Tangen, J. O. (2004). *Hvordan er idrett mulig? Skisse til en idrettssosiologi*. Høyskoleforlaget, Krisitansand.

Telema, R., Yang, X., Hirvensalo, M. og Raitakari, O. (2006) Participation in organized sport as a predictor of adult physical activity: a 21-year longitudinal study. *Pediatric Exercise Science*, 17, 76-88.

Tønnesson, S. (1986). *Norsk Idrettshistorie. Folkehelse, trim og stjerner 1939-1986*. Oslo: Aschehoug.

Troiano, R. P., Berrigan, D., Dodd, K. W., Masse, L. C., Tilert, T. and McDowell, M. (2008). Physical activity in the United States measured by accelerometer. *Med Sci Sports Exerc*, 40, s. 181-188.

Van Sluijs, E. M., Skidmore, P. M., Mwanza, K., Jones, A. P., Callaghan, A. M., Ekelund, U., Harrison, F., Harvey, I., Panter, J., Wareham, N. J., Cassidy, A. and Griffin, S. J. (2008). Physical activity and dietary behaviour in a population-based sample of British 10-year old children: the SPEEDY study (sports, physical activity and eating behaviour: Environmental determinants in young people). *BMC Public Health*, 8, s. 388.

WHO 2005: Samdal O., Leversen I., Torsheim T., Manger M. S., Brunborg G. S. og Wold B. (2009). *Trender i helse og livsstil blant barn og unge 1985-2005. Norske resultater fra studien "Helsevaner blant skoleelever. En WHO-undersøkelse i flere land."* HEMIL-rapport 3/2009 HEMIL-senteret, Universitetet i Bergen.

Wichstrøm, L. (1995) *Hvem? Hva? Hvor? – Om ungdom og idrett. En landsdekkende surveyundersøkelse*. Norges forskningsråds program for ungdomsforskning. UNGFORSK. Oslo, Kulturdepartementet.





**Tabell 23: Kjønn. Frekvens og prosent.**

Spørsmål 1: Er du jente eller gutt?	Gutter (%)	Jenter (%)
	78 (34.4)	149 (65.6)

**Tabell 24: Klassetrinn. Frekvens og prosent.**

Spørsmål 2: Hvilken klasse går du i?	6.-8. klasse (%)	9.-10. klasse (%)	1.-3. vgs. (%)
	89 (39,7)	86 (38,4)	49 (21,9)

**Tabell 25: Antall dager fysisk aktiv de siste fire ukene. Gjennomsnitt og standardavvik.**

	N	Min	Maks	Gj.snitt	St.avvik
<i>Spørsmål 3: Tenk på de fire siste ukene. Hvor ofte deltok du i idrett/sport eller fysisk aktivitet hardt nok til at du pustet fort, svettet eller hjertet banket fort i 20 minutter?</i>	210	1	5	4.66	.630

**Tabell 4: Antall timer idrett/sport eller fysisk aktivitet i uken. Gjennomsnitt og standardavvik.**

	N	Min	Maks	Gj.snitt	St.avvik
<i>Spørsmål 4: Utenom skoletida: Hvor mange klokketimer i uka driver du med idrett eller fysisk aktivitet så mye at du blir andpusten/svett?</i>	211	2	6	5.39	.775

**Tabell 5: Motiver for å trene. Gjennomsnitt og standardavvik.**

<i>Spørsmål 5: Hvorfor trener du (trening generelt)?</i>	N	Min	Maks	Gj.snitt	St.avvik
<i>For å holde meg i form</i>	208	1	7	5.94	1.306
<i>For å være sammen med venner</i>	207	1	7	5.17	1.550
<i>For å bli flink i idrett</i>	207	1	7	6.27	1.076
<i>For å ha det gøy</i>	208	2	7	6.42	.875

**Tabell 6: Antall dager fysisk aktiv de siste fire ukene. Gjennomsnitt og standardavvik.**

<i>Spørsmål 6: Hvorfor deltar du i denne idretten?</i>	N	Min	Maks	Gj.snitt	St.avvik
<i>Jeg er flink i denne idretten</i>	209	1	7	5.20	1.437
<i>Godt miljø</i>	208	1	7	5.84	1.267
<i>Mine venner deltar</i>	206	1	7	5.08	1.655
<i>Gode ledere</i>	207	1	7	5.45	1.551
<i>Flott idrettsgren</i>	208	3	7	6.44	.925
<i>Spennende idrett</i>	205	2	7	6.36	1.008
<i>Jeg kommer i god form</i>	207	1	7	6.07	1.110
<i>Hvorfor delta i idretten: For å ha det gøy</i>	210	1	7	6.30	1.064
<i>Har annet å gjøre</i>	204	1	7	2.20	1.728

**Tabell 7: Antall idretter. Frekvens og prosent.**

<i>Spørsmål 7: Hvor mange idretter deltar du i?</i>	N	1 (%)	2 (%)	3 (%)	4 (%)
	203	88 (43.3)	83 (40.9)	27 (13.3)	5 (2.5)

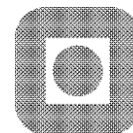
**Tabell 8: Antall dager fysisk aktiv de siste fire ukene. Gjennomsnitt og standardavvik.**

<i>Spørsmål 8: Kryss av for hvor godt du trives.</i>	N	Min	Maks	Gj.snitt	St.avvik
På denne treningen	208	1	7	6.06	1.166
I fritiden utenom idretten	208	2	7	6.38	.919
Når jeg trener på egen hånd	204	1	7	5.57	1.428
På treninger	206	3	7	6.23	.918
I idrettskonkurranser (stevner, kamper o.l)	205	4	7	6.44	.836
På skolen	204	1	7	5.66	1.407
I kroppsøvingstimene på skolen	202	1	7	5.86	1.317

**Tabell 9: Ulike påstander. Gjennomsnitt og standardavvik.**

<i>Spørsmål 9: Ting jenter og gutter har sagt om seg selv</i>	N	Min	Maks	Gj.snitt	St.avvik
Fornøyd med meg selv	209	1	7	5.28	1.569
Flink i idretten	208	1	7	5.61	1.329
Klarer de fleste øvelsene	209	1	7	5.98	1.054
God til å løpe, hoppe, kaste	209	1	7	5.60	1.256
Viktig å være en av de beste	208	1	7	4.37	1.921
Ønsker å bli bedre	207	1	7	6.49	.864
Jeg er bedre enn de andre på treninga	206	1	7	3.89	1.713
Ikke viktigst å være best, men ha det artig	210	1	7	5.15	1.753
Er sterk	204	1	7	5.05	1.488
Viktig vinne konkurranser	207	1	7	5.76	1.344
Fornøyd med utseende	210	1	7	4.86	1.816
Andre mener jeg er flink i idrett	206	1	7	5.35	1.294
Nervøs når skal konkurrere	205	1	7	4.02	1.970
Ok å tape konkurranse	210	1	7	3.32	1.976
Greit trener bestemmer alt	208	1	7	4.70	1.648
Bedre likt av utøvere når jeg gjør det godt	207	1	7	4.71	1.682
Ønsker å bestemme mer på trening	209	1	7	3.61	1.534
Venter mye på trening	209	1	7	3.15	1.598
Blir bedre likt av trenere når jeg gjør det godt	206	1	7	4.15	1.843
Mer tid til "fri lek" på trening	210	1	7	2.66	1.795
Fornøyd med meg selv, selv om dårlig på trening	209	1	7	2.83	1.796
Vil trene mer om 2 år	209	1	7	5.51	1.588

## BUI 2– Barne og ungdomsidrettens innhold - Ungdom



Det du svarer er det ingen andre som får se. Svarene vil bli brukt på en slik måte at ingen enkeltpersoner eller idrettslag skal kunne gjenkjennes. Det er ingen "riktige" eller "gale" svar i spørreskjemaet. Riktige svar, er det **du** mener akkurat nå.

**1 Er du jente eller gutt?** *Sett bare ett kryss*      Jente       Gutt

**2 Hvilken klasse går du i?**      ✎      Jeg går i .....klasse

**3 Tenk på de fire siste ukene. Hvor ofte deltok du i idrett/sport eller fysisk aktivitet hardt nok til at du pustet fort, svettet eller hjertet banket fort i 20 minutter?** *Ett X.*

Jeg gjorde ingenting av det	Mindre enn en gang i uken	Omtrent en gang i uken	To eller tre ganger i uken	De fleste dager i uken
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**4 Utenom skoletida: Hvor mange klokketimer i uka driver du med idrett eller fysisk aktivitet så mye at du blir andpusten/svett?** *Kun ett X.*

Ingen	Omtrent ½ time	Omtrent 1-1½ time	Omtrent 2-3 timer	Omtrent 4-6 timer	7 timer eller mer
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**5 Hvorfor trener du? Tenk på trening generelt (ikke bare i denne idretten).**

*Sett bare ett kryss for hver linje. 1 = Svært dårlig, 4 = Sånn passe, 7 = Svært bra.*

	1	2	3	4	5	6	7
For å holde meg i god form	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
For å være sammen med venner	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
For å bli flink i idrett	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
For å ha det gøy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**6 Hvorfor deltar du i denne idretten? – kryss av for hvor godt det passer for deg.**

*Sett bare ett kryss for hver linje. 1 = Svært dårlig, 4 = Sånn passe, 7 = Svært bra.*

	1	2	3	4	5	6	7
Jeg er flink i denne idretten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Godt miljø	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mine venner deltar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gode ledere	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Flott idrettsgren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Spennende idrett	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg kommer i god form	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
For å ha det gøy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har ikke annet å gjøre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**7 Hvor mange idretter deltar du i ? Utenom skolen**

1 (denne)     2 idretter     3 idretter     4 eller flere idretter

**8 Kryss av for hvor godt du trives.**

Sett bare ett kryss for hver linje Skala fra 1 – 7, 1 = Svært dårlig, 4 = Sånn passe, 7 = Svært bra.

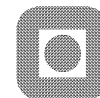
	1	2	3	4	5	6	7
På denne treningen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I fritiden utenom idretten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Når jeg trener på egen hånd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
På treninger	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I idrettskonkurranser (stevner, kamper o.l)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
På skolen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I kroppsvingstimen på skolen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**9 Her er ulike ting jenter og gutter har sagt om seg selv - kryss av**

Sett bare ett kryss for hver linje. 1 = Svært dårlig, 4 = Sånn passe, 7 = Svært bra.

	1	2	3	4	5	6	7
Jeg er fornøyd med meg selv	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg er flink i idrett	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg klarer de fleste øvelsene vi gjør på trening	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg er god til å løpe, hoppe og kaste	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Det er viktig å være ”en av de beste” på trening	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg ønsker å bli bedre i idrett	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg er bedre enn de andre på treninga	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Det viktigste er ikke å være best, men å ha det artig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg er sterk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg synes det er viktig å vinne i konkurranser	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg er fornøyd med utseendet mitt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De andre på treninga mener at jeg er flink i idrett	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg blir nervøs når jeg skal konkurrere	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg synes det er helt ok å tape en konkurranse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg synes det er greit at treneren bestemmer alt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Når jeg gjør det svært bra i idretten, blir jeg bedre likt av de andre utøverne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg ønsker å bestemme mer selv på treningene	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
På treninga står jeg mye i ’kø’ og venter på tur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Når jeg gjør det svært bra i idretten min, blir jeg bedre likt av treneren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg ønsker mer tid til ’fri leik’ på treningene	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg er fornøyd, selv om jeg gjør det dårlig på trening	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg vil trene mer om 2 år enn hva jeg gjør nå	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Tusen takk for at du besvarte spørsmålene!



## BUI 2– Barne og ungdomsidrettens innhold - trenere

### Spørreskjema til trenere

Det du svarer er det ingen andre som får se. Svarene vil bli brukt på en slik måte at ingen enkeltpersoner eller idrettslag skal kunne gjenkjennes. Det er ingen "riktige" eller "gale" svar i spørreskjemaet. Riktige svar, er det **du** mener akkurat nå.

#### A. Om deg selv

1. Fødselsår:.....

2. Kjønn:    Kvinne     Mann

3. Tenk på de fire siste ukene. Hvor ofte deltok du i idrett/sport eller fysisk aktivitet hardt nok til at du pustet fort, svettet eller hjertet banket fort i 20 minutter? *Ett X.*

Jeg gjorde ingenting av det	Mindre enn en gang i uken	Omtrent en gang i uken	To eller tre ganger i uken	De fleste dager i uken
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. Hvor mange klokketimer i uka driver du med idrett eller fysisk aktivitet så mye at du blir andpusten/svett? *Kun ett X.*

Ingen	Omtrent ½ time	Omtrent 1-1½ time	Omtrent 2-3 timer	Omtrent 4-6 timer	7 timer eller mer
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. Hvor ofte gjør du følgende? *Sett ett kryss for hver linje.*

	Aldri	Sjelden	1-3 dager i måneden	1 dag i uka	2-3 dager i uka	4-6 dager i uka	Dagl ig
Går turer i skog og mark	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jogger	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trener i treningsstudio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trener i idrettslag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trener på andre måter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Er trener i idrettslag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trener alene	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trener sammen med andre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ser sport på TV	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leser sport i avisen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leser sport på internett	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bringer barn til/fra trening eller konkurranse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. Konkurrerer du selv i idrett?

Nei  Ja, hvilken idrett og på hvilket nivå: \_\_\_\_\_

7. Hvor mange års erfaring som trener har du, totalt sett?:

Mindre enn et år  1 – 2 år  3 – 4 år  5 år eller mer

8. Har du eller har du hatt andre verv innenfor idretten, i tillegg til å være trener?

Nei  Ja, hvilke: \_\_\_\_\_

### B. Om gruppen du er trener for

1. Hvor mange utøvere trener regelmessig?: \_\_\_\_\_

2. Hvor mange år har du vært trener for denne gruppen?

Mindre enn et år  1 – 2 år  3 – 4 år  5 år eller mer

3. Har gruppen noen målsetting for aktiviteten?

Nei  
 Ja, hvilke(n): \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. Hva er treningsavgiften for utøverne pr. år?: \_\_\_\_\_ kroner.

5. Har du tenkt å fortsette som trener for denne gruppen neste år?

Nei  Ja  Vet ikke

6. Hva mener du er det viktigste tiltaket for en best mulig barne- og ungdomsidrett?

---

**C. Om treningene og konkurransene**

1. Kan du trekke frem *en* ting som spesielt viktig for at de unge skal trives på trening?

Nei  Ja, hva: \_\_\_\_\_

2. Hvor ofte trener gruppen (fellestrening)

Mindre enn 1 dag uka	1 dag i uka	2 dager i uka	3 dager i uka	4 dager i uka eller oftere
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. Har utøverne eget opplegg for egentrening utover fellestreningene?

- Nei  
 Ja, men meget åpent og utforpliktende  
 Ja, med beskrivelser av innhold og hyppighet

4. Har utøverne noen innflytelse på treningsopplegget? *Sett flere kryss om ønskelig.*

- Nei  
 Jeg tar hensyn til utøvernes meninger i løpet av treningene  
 Utøverne har ansvar for deler av treningene  
 Flere ganger i løpet av sesongen har vi møter hvor utøverne kan påvirke opplegget  
 Sesongen planlegges i samarbeid med utøverne  
 Utøverne har valgte representanter som bidrar i planleggingen av sesongen  
 Jeg tar hensyn til utøvernes humør i gjennomføring av treningene  
 Utøverne har skriftlig levert sine ønsker/mål for sesongen  
 Jeg oppfordrer utøverne på hver trening om å komme med sine ønsker  
 De har mulighet til å innvirke på opplegget, men de benytter seg ikke av det

5. Hvor viktig mener du dette er for at de unge skal trives på trening? *Et kryss for hver linje*  
 Grader fra 1 til 7; 1:Ikke viktig, 7:Svært viktig

	1	2	3	4	5	6	7
Tid til fri leik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Konkurranser	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Varierte øvelser	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Opplive mestring	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lære noe om idretten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Være i et godt sosialt miljø	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
En streng trener	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Høy grad av aktivitet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
At de unge er med og bestemmer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
En blid trener	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ros fra treneren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Være flink i idretten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Godt humør og ha det gøy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Innslag av andre idretter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
At foreldrene viser interesse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



**D. Holdninger og verdier.**

1. Bør **idretten** (generelt) satse spesielt på noen av disse gruppene? Prioriter fra 1 til 3.

*Maksimalt tre alternativ.*

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Nei, en må satse likt på alle | <input type="checkbox"/> De som satser mest (uavhengig av alder) |
| <input type="checkbox"/> Barn (under 13 år)            | <input type="checkbox"/> De flinkeste (uavhengig av alder)       |
| <input type="checkbox"/> Ungdom (13 – 17 år)           | <input type="checkbox"/> Funksjonshemmede                        |
| <input type="checkbox"/> Mosjonister                   | <input type="checkbox"/> Toppidretten                            |

2. Bør **dette idrettslaget** satse spesielt på noen av disse gruppene? Prioriter fra 1 til 3.

*Maksimalt tre alternativ.*

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Nei, en må satse likt på alle | <input type="checkbox"/> De som satser mest (uavhengig av alder) |
| <input type="checkbox"/> Barn (under 13 år)            | <input type="checkbox"/> De flinkeste (uavhengig av alder)       |
| <input type="checkbox"/> Ungdom (13 – 17 år)           | <input type="checkbox"/> Funksjonshemmede                        |
| <input type="checkbox"/> Mosjonister                   | <input type="checkbox"/> Toppidretten                            |

3. Hvor enig er du i følgende påstander? *Et kryss for hver linje*

Grader fra 1 til 7; 1:Helt uenig 7:Helt enig

	1	2	3	4	5	6	7
Å drive med idrett utvikler barns karakter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Det er for mye sport på TV	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sport bringer ulike grupper og folkeslag i Norge nærmere hverandre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Internasjonale sportskonkurranser skaper mer splid enn forbrødring mellom land	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Norske myndigheter burde bruke mer penger på sport	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Idretten lærer barn å konkurrere og prestere på en måte som også kan komme godt med senere i livet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I idretten lærer barn seg å samarbeide	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I idretten lærer barn seg konsentrasjon som kan komme godt med i skolen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Konkurransen i idretten gjør at det skapes tapere	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Idretten tar så mye tid og oppmerksomhet at det går utover barns læring og opplevelser på andre livsområder	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Det viktigste med barneidretten er at barna tidlig lærer å konkurrere slik at vi får gode toppidrettsutøvere i framtiden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Det viktigste med barneidretten er at det skal være morsomt for barn å delta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. Kryss av for hvor mye ansvar disse har for å skape en god barne- og ungdomsidrett?  
Grader fra 1 til 7. 1: Svært lite ansvar, 7: Svært mye ansvar. *Et kryss for hver linje*

	1	2	3	4	5	6	7
Utøverne selv	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Den enkelte trener	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Idrettslagene	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Særkretsene	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Idrettskretsene	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Særforbundene	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Idrettsforbundet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kommunen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fylket	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Staten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. Her er en liste over egenskaper som barn og ungdom kan oppmuntres til å lære/utvikle.  
Grader fra 1 til 7 hvor enig du er i at de unge skal lære/utvikle disse egenskapene.  
1: Helt uenig, 4: Spiller ingen rolle, 7: Helt enig. *Et kryss for hver linje.*

	1	2	3	4	5	6	7
Veloppdragenhet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Høflighet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Skikkelighet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Selvtendighet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hardt arbeid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uselviskhhet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ærlighet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lydighet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sparsommelighet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lojalitet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Besluttsomhet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Utholdenhet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tålmodighet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ansvarsfølelse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Toleranse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fantasi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Selvkontroll	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lederskap	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Tusen takk for at du besvarte spørsmålene!



ISBN 978-82-7570-232-4

Dragvoll allé 38 B  
7491 Trondheim  
Norge

Tel: 73 59 63 00  
Fax: 73 59 66 24

 NTNU  
Samfunnsforskning AS