

Sara Stokken Rott

Allidrett for ungdom - en motvekt til frafall?

Hva er ungdommers motivasjon til å drive med fysisk aktivitet gjennom å delta i Allidrett for ungdom?

Bacheloroppgave i Samfunns- og idrettsvitenskap

Veileder: Ingar Mehus

Mai 2019

Sara Stokken Rott

Allidrett for ungdom - en motvekt til frafall?

Hva er ungdommers motivasjon til å drive med fysisk aktivitet gjennom å delta i Allidrett for ungdom?

Bacheloroppgave i Samfunns- og idrettsvitenskap
Veileder: Ingar Mehus
Mai 2019

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet
Fakultet for samfunns- og utdanningsvitenskap
Institutt for sosiologi og statsvitenskap

Forord

Kjære leser,

Denne studien er skrevet våren 2019 med utgangspunkt i bachelorstudiet «Samfunns- og idrettsvitenskap» ved Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet (NTNU) i Trondheim. Ideen og inspirasjonen bak oppgaven er først og fremst hentet fra ulike fagområder på bachelorstudiet, men også fra egne tidligere erfaringer i idretten.

Arbeidet med bacheloroppgaven har vært tidkrevende og lærerikt, samt bydd på spennende utfordringer. Gjennom studiet har det blitt lagt ned mange timer i både forskning og oppgaveskriving, og jeg har tilegnet meg ny kunnskap om et fagområde jeg gjennom studien har fått en stor interesse for. Selv om det har tatt mye tid og til dels mye frustrasjon har jeg aldri mistet motivasjonen og jeg har hele tiden funnet glede av kontinuerlig faglig utvikling. Jeg håper og tror, at oppgaven representerer den lærdom jeg har hentet på NTNU.

Fra ideen om et problemområde til det ferdigskrevne produktet jeg nå står med, er det flere jeg har fått hjelp av på min vei og som jeg ønsker å takke. Først og fremst vil jeg takke alle de dyktige foreleserne jeg har hatt på studiet, som har gitt meg et fantastisk faglig grunnlag og kompetanse for å skrive denne oppgaven. Dernest vil jeg takke veilederen min, Ingar Mehus, som har vært en motivator og i tillegg kommet med gode konstruktive tilbakemeldinger gjennom denne prosessen.

Jeg vil også benytte anledningen til å takke Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF) for satsningsområdet, Ungdomsløftet, og at Allidrett for ungdom er etablert. Det ga meg et spennende og ikke minst givende utgangspunkt for oppgaveskrivingen. Jeg vil også takke Trøndelag idrettskrets med Maj Elin Svendahl i spissen for god innsikt i aktiviteten og god erfaringsoverføring. Sist, men ikke minst, vil jeg gi en spesiell takk til de flotte ungdommene som stilte opp som informanter. Deres bidrag var uvurderlig og ga meg et godt utgangspunkt for analyse.

Til venner og familie som har vært hjelpsomme med korrekturlesing, innspill, samt vært utrolig tålmodig. Tusen takk!

Trondheim, Mai 2019

Sara Stokken Rott

Sammendrag

Med denne studien har formålet vært å belyse konseptet Allidrett for ungdom, et lavterskeltilbud for ungdom i aldersgruppen 13-19 år og motivasjonen til å være i fysisk aktivitet i et slikt tilbud. I norsk idrett er det behov for breddeidrettstilbud, da den ellers i stor grad er prestasjonspreget. Konseptet svarer til NIF sin visjon om «Idrettsglede for alle» (Norges Idrettsforbund, 2015a). Gjennom den tiårige satsningen til NIF, Ungdomsløftet, har allidrettstilbudet blitt satt på dagsorden slik at flere kan få glede av tilbudet.

For å få en dypere innsikt i konseptet, har jeg valgt å gjennomføre 5 kvalitative forskningsintervjuer med ungdommer som deltar i Allidrett for ungdom. Utgangspunktet var å innhente informasjon og kunnskap om sentrale deler ved ungdommers motivasjon til å delta i et allidrettstilbud. Dette sett i sammenheng med helse, frafall og mestringsforventning.

Sentrale funn i denne studien er at Allidrett for ungdom svarer til behovet Idrettsforbundet fremmer, mestring og allsidighet. Egenarten ved aktivitetstilbudet er et mestringsorientert lavterskeltilbud, hvor tilbudet bidrar til å inkludere ungdommer med ulike forutsetninger.

Innhold

1.0 Innledning	3
1.1 Bakgrunn for problemstilling	3
2.0 Teori	5
2.1 NIF- Idrett for alle	5
2.2 Fysisk aktivitet og frafall	7
2.3 Motivasjon og mestring	8
3.0 Metode	13
3.1 Valg av metode.....	13
3.2 Fremgangsmåte	14
3.3 Etske vurderinger	17
4.0 Analyse	19
4.1 NIF – Idrett for alle.....	19
4.2 Fysisk aktivitet og frafall	20
4.3 Motivasjon og mestring	23
4.4 Hovedfunn.....	25
5.0 Avslutning	26
6.0 Litteraturliste	27
7.0 Vedlegg	29
Vedlegg 1: Intervjuguide	29
Vedlegg 2: Samtykkeskjema.....	30

1.0 Innledning

Barneidretten er en arena for utvikling hvor alle barn skal tilbys et variert aktivitetstilbud tilpasset deres fysiske utvikling innenfor trygge og stimulerende miljøer. Faktorer som preger barneidretten er mestring, lek og trygghet. «Idrettsglede for alle» er Norges idrettsforbund sin visjon for den organiserte idrettsaktiviteten og skal være synliggjort i alle ledd av organisasjonen. Med et mål om «å ta vare på alle sine medlemmer og legge til rette for idrett og fysisk utfoldelse for alle gjennom hele livet» (Norges Idrettsforbund, 2015a), skulle man tro at frafallstendensen som er i norsk idrett i dag ikke var der.

I overgangen fra barneidretten til ungdomsidretten forsvinner det mange medlemmer, og dette i takt med at kravene til deltakerne endres. Økt fokus på konkurranse og prestasjon, spesialisering og talentidentifikasjon påpekes i flere frafallsstudier som årsaker for at mange ungdommer slutter i den organiserte idretten (Jakobsen, 2012; Seippel, 2005). Tendensene i samfunnet syntes å være tydelig, både mot et behov for og et ønske om aktivitetstilbud rettet mot et større mangfold. NIF uttrykker gjennom sitt formål og virksomhetsidé at de ønsker å være «en pådriver for idrett og fysisk aktivitet i samfunnet» (Norges Idrettsforbund, 2015a). For å møte samfunnstendensen har norsk idrett ytret et ønske om å «legge stor vekt på å ivareta og utvikle ungdom som ønsker å trene uten store konkurransemessige prestasjonsmål» (Norges Idrettsforbund, 2015a). Aktivitetsprogrammet Allidrett for ungdom ble opprettet og lansert i den forbindelsen, og er utgangspunktet for min studie. Dette sier NIF selv om aktivitetsprogrammet;

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

1.1 Bakgrunn for problemstilling

Bakgrunnen for denne studien tar utgangspunkt i min genuine interesse for ungdomsidrett og frafallsproblematikken den har ført med seg. Jeg har et ønske om å øke forståelsen for konseptet Allidrett for ungdom og med det utforske hvordan ungdommers motivasjon for å være i fysisk aktivitet kan utvikles gjennom deltakelse i et lavterskeltilbud som Allidrett for ungdom. Da Ungdomsløftet ble en tiårig satsning frem mot 2022, med fokus på å rekruttere og beholde flere ungdommer i norsk idrett, ble jeg selv påvirket av deres satsning og det gjorde konseptet Allidrett for ungdom et interessant fenomen for min del.

Jeg har opplevd at ungdom kan ønske seg et tilbud hvor konkurranse og prestasjon ikke står i sentrum, men heller et sosialt og aktivt tilbud med fokus på allsidighet og mestring. Et tilbud jeg selv savnet i ungdomsårene. Slik som idrettsaktiviteten foregår rundt om idrettslagene nå, er det en kamp mellom gruppene å kapre flest utøvere tidligst mulig. Idretter som før ble utøvd halve året er blitt helårsidretter og alderen for å måtte ta et valg av hvilken idrettsaktivitet man skal satse på blir presset nedover i aldersgrupper. Valget står ofte mellom idrettssatsing eller å initiere egen aktivitet på andre arenaer. Jeg, med flere, opplevde både økt treningsmengde, økt konkurransefokus, samt spesialisering som fremtredende faktorer da barneidrettens regler ikke lenger var realiteten.

Selv om konseptet har vært satset på over en lengre periode, er det lite tendenser til denne formen for idrettsaktivitet rundt om i landets idrettslag. Konseptet er også forsket i liten grad på tidligere og det vil derfor være interessant å få mer kunnskap på feltet og en dypere innsikt i idrettsaktiviteten. Gjennom dybdeintervju med ungdommer som deltar på Allidrett for ungdom ønsket jeg å få deres synspunkt og opplevelser av konseptet.

Hovedproblemstilling

Hva er ungdommers motivasjon for å drive med fysisk aktivitet gjennom å delta i Allidrett for ungdom?

Jeg håper denne studien i større grad vil vise til verdien av konseptet og videre bidra med etablering av tilbudet i flere idrettslag. Det vil i oppgaven bli presentert teori som er relevant for å belyse problemstillingen. Teorien vil bli drøftet i tråd med informantenes erfaringer og uttalelser. Det vil også bli redegjort for metodiske valg og prioriteringer knyttet til gjennomføringen.

2.0 Teori

Teorikapittelet er delt inn i tre hoveddeler som er knyttet til temaer relevante for min problemstilling. Først vil NIF bli presentert med fokus på deres ungdomsarbeid som en bakgrunn for konseptet Allidrett for ungdom. I andre del vil det bli sett nærmere på det fysiske aktivitetsnivået blant unge, frafallsproblematikken og motiver for å drive med idrett. Avslutningsvis vil del tre bære preg av teorier innenfor motivasjon og mestring.

2.1 NIF- Idrett for alle

Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF) er en paraplyorganisasjon for all den organiserte idretten i Norge. NIF sin visjon er «*Idretts glede for alle*» og formålet med organisasjonen er at «*NIF skal arbeide for at alle mennesker gis mulighet til å utøve idrett ut fra sine ønsker og behov, og uten å bli utsatt for usaklig og uforholdsmessig forskjellsbehandling*» (Norges Idrettsforbund, 2015b). Det idrettspolitiske dokument inneholder satsningsområder og overordnede mål for norsk idrett. Herunder finner man aktivitetsverdiene som er glede, fellesskap, helse og ærlighet som for øvrig er forankret i idrettens verdigrunnlag. Dette innebærer blant annet at idretten skal være en arena for lek, spenning, utfordringer og opplevelser med mestringsglede og samhold i fokus. En positiv konsekvens av idrettsdeltakelse skal være god helse og ærlighetsprinsippet inneholder at vedtatte regler følges, samt en opptrer redelig og verdig i alle situasjoner (Norges Idrettsforbund, 2015a). NIF er en organisasjon med et stort mangfold i medlemsmassen, dermed blir mål og satsningsområder rettet mot og tilpasset fire målgrupper: barn, ungdom, unge voksne og voksne (Norges Idrettsforbund, 2015a). Mitt fokus vil naturligvis være på ungdomsidrett og aldersgruppen 13-19 år, samme målgruppe som NIF retter Ungdomsløftet og idrettsskole for ungdom mot.

2.1.1 NIF sine retningslinjer for ungdomsidrett

«*Et variert og inkluderende idrettstilbud, der ungdom møter venner, har det gøy og blir så gode som de selv vil*» (Norges Idrettsforbund, 2015c) er visjonen NIF har satt for sitt arbeid med ungdomsidrett. NIF har i kraft av sin posisjon utarbeidet ungdommens retningslinjer som skal fungere som et verktøy for trenere, ledere, foreldre og ulike organisasjonsledd. De skal fungere som et politisk virkemiddel for å sikre ungdommens rettigheter både som individ og aktive idrettsutøvere. Aktivitet, utdanning og idrettslag er de tre fokusområdene retningslinjene deles inn i.

Aktivitetdelen innebærer at ungdom skal få ta del av planleggingen og gjennomføringen av selve idrettsaktiviteten og konkurransedeltakelsen, dette sammen med trenerne. I tillegg til dette

bør ungdom i idrettslag har et sosialt tilbud hvor det legges til rette for at de skal trives og utvikle vennskap (Norges Idrettsforbund, 2015c). Utdanning i norsk idrett skal tilrettelegges slik at ungdom kan delta. Ungdom har rett til å delta på alle utdanningstilbud ut fra sine kvalifikasjoner. I forhold til ungdommens rolle inn mot idrettslaget bør dem aktivt rekrutteres til trener/leder-verv i sitt idrettslag, hvor de inkluderes i beslutningsprosesser angående egen idrett på aktivitets- og organisasjonsplan. Idrettslagene skal ha en tydelig profil på hvilket tilbud de skal gi sine medlemmer, herunder ungdom (Norges Idrettsforbund, 2015c).

2.1.2 Ungdomsløftet

I 2012 lanserte NIF Ungdomsløftet, dette er norsk idrett sin tiårige satsning frem mot 2022. Den har fokus på å rekruttere og beholde flere ungdommer i den organiserte idretten. Målet er at ungdom mellom 13 og 19 år skal være med lengst mulig som aktive, men også i rollen som trenere, ledere, dommere og frivillige med ansvar for ulike oppgaver i klubben (Norges Idrettsforbund, 2015d). For å oppnå dette har idretten definert tre likeverdige punkter som skal nå ulike målgrupper innen ungdomsidrett.

Søylen, idrett for alle, handler om arbeidet som legges ned for å beholde flere ungdommer i et variert og inkluderende aktivitetstilbud. Herunder er det viktig å skape et trygt og godt sosialt miljø der ungdom kan være i aktivitet, uten krav til prestasjon eller resultater. Det er et mål at ungdommen selv er delaktig i å skape disse aktivitetene i idrettslagene, både som ledere, trenere og aktivitetsledere. Ungt lederskap er neste søyle og den handler om at nøkkelen i Ungdomsløftet er involveringen av ungdom, både for aktive utøvere, men også unge trenere/ledere. Den siste søylen, fremtidens utøvere, skal gi ungdom som driver med idrett og som ønsker å bli god innen sin idrett, mulighet til det. De skal selv være med å påvirke sin egen aktivitet gjennom å planlegge egen treningshverdag og å sette mål for aktiviteten (Norges Idrettsforbund, 2015d).

Allidrett for ungdom

Som et svar til søylen «idrett for alle» lanserte NIF aktivitetsprogrammet Allidrett for ungdom (Idrettsskoler for ungdom). Mange ungdommer kan tenke seg å fortsette med aktivitet i idrettslaget, dersom tilbudet er variert og de har medbestemmelse i hva, hvor og hvordan aktiviteten gjennomføres. Allidrettstilbudet skal innebære minimum to forskjellige idrettsaktiviteter for ungdom i minimum 20 uker av året. Dette tilbudet kan både sær-idrettslag og fleridrettslag tilby deres ungdommer (Norges Idrettsforbund, 2015b).

2.2 Fysisk aktivitet og frafall

«Fysisk aktivitet er enhver kroppslig bevegelse utført av skjelettmuskulatur som resulterer i en økning i energiforbruket utover hvilenivå» (Bahr, 2018). Regelmessig fysisk aktivitet for ungdom er helt nødvendig for normal vekst og utvikling, samt god helse. Fysisk aktivitet har vist seg å ha positiv effekt på psykisk helse, konsentrasjon og læring. Det å oppleve aktivitetsglede i ungdomsårene legger grunnlag for livslang bevegelsesglede ifølge helsedirektoratet (Helsedirektoratet, 2014). Videre anbefaler dem at ungdom bør være fysisk aktive i minst 60 minutter hver dag og at aktiviteten bør være variert, allsidig og av moderat eller høy intensitet. Minst tre ganger i uken bør aktiviteten være med høy intensitet og inkludere aktiviteter som gir økt muskelstyrke. Med dette sagt, bør også tiden i ro begrenses og langvarig sittestilling bør brytes opp med aktive pauser.

2.2.1 Fysisk aktivitet blant ungdom

I samarbeid med Folkehelseinstituttet har Norges Idrettshøgskole (NIH) gjennomført en kartlegging av fysisk aktivitet blant barn og unge (ungKan3). Datainnsamlingen startet i desember 2017 og ble avsluttet i november 2018. I rapporten kommer det frem at når det gjelder det totale fysiske aktivitetsnivået har gutter gjennomgående et høyere aktivitetsnivå enn jenter i alle aldersgrupper. Kjønnsforskjellen øker fra rundt 10% i de to yngste aldersgruppene (6 år og 9 år) til 15% blant 15-åringene. Videre vises det til at 9-åringene har et gjennomsnittlig aktivitetsnivå som er 28% høyere enn aktivitetsnivået til 15-åringene. Med disse tallene i bakhodet er det svært få ungdommer som tilfredsstiller kravene til fysisk aktivitet, rapporten viser til så lave tall som 40% (Steene-Johannsen, et al., 2018).

Hoveddelen av dagen til ungdommer benyttes sittestillende eller til å være i aktivitet med lav intensitet. Disse tallene er som skrevet lave blant ungdom, dog har det vært stabile i perioden 2005-2018. Funnen i rapporten indikerer med dette at samfunnets samlede fokus og innsats for å øke aktivitetsnivået og redusere fallet i fysisk aktivitet gjennom barne- og ungdomsårene ikke har vært tilstrekkelig.

Norges idrettsforbund svar til denne utviklingen i den organiserte idretten ble å sette i gang den tiårige satsningen Ungdomsløftet og med dette etablere tilbudet Allidrett for ungdom (Norges Idrettsforbund, 2015b).

2.2.2 Frafall i ungdomsidretten

Overskrifter som «8 av 10 tenåringer slutter med idrett: -Jeg mistet motivasjon» (Tjønndal, 2015) og «Idretten bommer når de skal ta vare på de unge» (Bugge, 2016) er det flere som har prydet nyhetsbilde i mange år, dette i tråd med begreper som frafall. Frafallet i idretten må bli

tatt på alvor og ved at begrepet har blitt implementert i den organiserte idretten, har det lagt press på idrettslagene i forhold til alvorlighetsgraden av utfallet av frafall. Begrepet frafall kan lett gi assosiasjoner om et alvor som kan være noe misvisende i forhold til det fenomenet betegnelsen «idrettens frafall» brukes til å beskrive. «Å falle fra» indikerer død og når en slutter i et idrettslag, handler det sjeldent om død.

Seippel (2005) mener at ved at termen frafall er innarbeidet i den organiserte idretten, er det blitt til at det å slutte i et idrettslag fremstår som noe svært alvorlig og videre et problem det er avgjørende at det blir gjort noe med. Han knytter deltakelse i idretten inn i fire deler, fysisk aktivitet, trivsel og glede, sosialt miljø, og læring. Idrettens frafall kan kun ses på som et problem dersom de nevnte delene oppfylles i mindre grad enn de ellers hadde. Det finnes andre arenaer hvor de nevnte delene kan oppfylles, for eksempel egenorganisert aktivitet som er svært fleksibelt eller på kommersielle treningssentre. Det er heller ingen automatikk i at det å være medlem i et idrettslag betyr at disse delene er reelle. Om frafall fra den organiserte idretten skal ses på som et problem, innebærer det ifølge Seippel (2005) at man først er aktiv, glad og sosial i idretten, og deretter inaktiv, trist og asosial utenfor idretten.

Det finnes flere årsaker til frafallet i den organiserte idretten og det skilles mellom interne og eksterne forhold. Interne forhold inneholder faktorer som angår selve aktiviteten, det kan være mangel på glede eller at aktiviteten ikke lengre er tilfredsstillende på noen måte. Dårlige trenere, graden av konkurransefokus og dette kombinert med at venner slutter, kan være utslagsgivende i deltakelse i idretten. Eksterne forhold vil dermed være faktorer som går utenfor selve idretten, dette kan for eksempel være utdanning, flytting og familiære årsaker.

2.3 Motivasjon og mestring

Det finnes flere måter å definere motivasjon på, hva det er, hvordan man oppnår det og hva det er som gjør at man mister motivasjon. En grunnleggende faktor for å drive med idrett er utøverens motivasjon til å fortsette. En motivasjonsprosess gir retning og styrke, men gir også ringvirkninger i form av igangsettelse og opprettholdelse av målrettede aktiviteter (Skaalvik & Skaalvik, 2017). Drivkraften til deltakerne når de er i aktivitet kan være forskjellig til ulike situasjoner med tanke på motivasjonens intensitets- og retningskomponent, da dette kan variere. Retningsdimensjonen er deltakernes målsettinger og valgene de tar i ulike situasjoner, mens intensiteten uttrykker hvor mye enn ønsker å jobbe for å nå et mål (Skaalvik & Skaalvik, 2017).

Mehus (2015) mener at «*motivasjon handler om målrettet atferd og hva som gjør at vi er villig til å jobbe mot et mål over lengre tid, med det innsatsnivået og den kvaliteten som er nødvendig for å nå det målet vi har satt oss*». I en forlengelse av hva det er vanlig å skille mellom at motivasjonen kan bestemmes av indre og ytre faktorer. Indre motivasjon handler om den iboende drivkraften til å gjennomføre handlinger og aktiviteter. Aktiviteten oppfattes gjerne som lystbetont og har en egenverdi (Skaalvik & Skaalvik, 2017). En karakteristikk til den indre motivasjonen er at enn selv kontrollerer atferden, mens den ytre motivasjonen i større grad baserer seg på forhold utenfor selve aktiviteten. Ytre motivasjon kan utarte enten kontrollert eller autonomt. Følelsen av å være tvunget til å for eksempel drive med organisert idrett er en kontrollert ytre motivasjon. Har man derimot selv tatt initiativet til å drive med idrett, vil det vise seg som en autonom ytre motivasjon. Deltakelsen blir sett på som viktig av nytteverdige årsaker, som for eksempel kan være å holde seg i form og å leve et sunt liv (Skaalvik & Skaalvik, 2017).

2.3.1 Selvbestemmelse og indre motivasjon

Som skrevet så skilles det ofte i pedagogisk litteratur mellom indre og ytre motivasjon (Stipek, 2002). Fra 1970-årene bredte interessen seg for indre motivasjon som en reaksjon på atferdspsykologien. Indre motivert atferd kan defineres som atferd som man har interesse for eller finner lystbetont, og som det er en motivasjon til å gjennomføre selv om det ikke medfører noen ytre belønning eller noen ytre konsekvenser (Deci, 1971). Flere teoretikere har sett på indre motivasjon som noe som springer ut av grunnleggende behov hos mennesket. Et fellestrekk er at menneske har et medfødt behov for å utvikle kompetanse og at det leder til aktiviteter som utforskning og manipulering (Deci & Ryan, 2000).

Deci og Ryan (2002) sin teori om indre og ytre motivasjon er den mest autoritative og siterte teorien på område. Den betegnes som en teori om selvbestemmelse (self-determination theory) og er tuftet på at mennesker har grunnleggende behov for kompetanse, autonomi (selvbestemmelse) og tilhørighet. Indre motivasjon har to tilnærminger ifølge Deci og Ryan (2002), for det første forklarer de indre motivasjon som en atferd som ikke er avhengig av ytre belønning eller ytre konsekvenser for å bli utført, men springer ut av interesse og har en belønning i form av glede av selve aktiviteten. For det andre er indre motivert atferd forklart som en funksjon av grunnleggende psykologiske behov.

Selvbestemmelsesteorien er ikke opptatt av styrken av behovene (autonomi, kompetanse og tilhørighet), men av hvilken grad behovene blir tilfredsstilt. Tilfredstillelse av de grunnleggende psykologiske behovene antas å være en betingelse for indre motivasjon. Blir ikke behovene tatt

hensyn til vil det undergrave den indre motivasjonen å ha negative konsekvenser for evnen til å gjennomføre. Indre motivasjon kan derfor bare oppstå og vedvare i den grad aktiviteten tilfredsstillende behøver for selvbestemmelse, kompetanse og tilhørighet (Deci & Ryan, 2000).

Av de tre behovene blir det av Deci og Ryan (2000) lagt størst vekt på selvbestemmelse, da det handler om et ønske om å se seg selv som kilde til egne handlinger. Selvbestemt atferd er en atferd som oppleves som frivillig og som kan springe ut fra egne interesser, samt integrerte verdier. Behovet for kompetanse er viktig med tanke på at følelsen av å være kompetent er en sentral faktor for å engasjere seg i utfordrende oppgave og for å ha utholdenheten når oppgavene blir for krevende. Det siste behovet som er nevnt, er behovet for tilhørighet. Det viser til behovet for å føle nærhet til andre mennesker og å være integrert og medregnet i den gruppen en tilhører. Videre handler det om å gi omsorg, motta omsorg og å føle seg akseptert av miljøet.

Indre og ytre motivasjon

I selvbestemmelsesteorien skiller Deci og Ryan (2000) mellom amotivasjon, ytre motivasjon og indre motivasjon. Amotivasjon handler om en tilstand der en person ikke har noen intensjon eller interesse av å gjennomføre en bestemt handling. Det er ikke derimot en allmenn mangel på motivasjon, men heller en mangel på motivasjon til å utføre en bestemt handling. Dette skyldes ofte at den det gjelder ikke ser noen verdi i aktiviteten, samt ikke tror at enn vil mestre det. Indre motivasjon er blant teoretikere blitt betraktet som den optimale formen for motivasjon. Når en person engasjerer seg i en aktivitet av interesse betyr det at handlingen utføres av pur glede og ikke av ytre kontroll (Deci & Ryan, 2000). Den optimale formen for indre motivasjon har blitt omtalt av Csikszentmihalyi (1990) som flytsone. Det å være i en flytsone betyr at en under aktiviteten glemmer tid, sted og alt rundt seg. Når omgivelsene gir mulighet for selvstendige valg (selvbestemmelse), samt at man opplever at egne ferdigheter er tilstrekkelig for å utføre oppgaven (kompetanse).

Deci og Ryan (2000) skiller mellom ulike former for ytre motivasjon og de ulike formene representerer ulike grader av medbestemmelse. Ytre motiverte handlinger kan utføres frivillig, på eget initiativ og med entusiasme eller motvillig og uten entusiasme. Det er derfor viktig å skille mellom autonom og kontrollert ytre motivasjon. Autonom ytre motivasjon er en egeninitiert handling, den er i likhet med indre motivert atferd en handling som er selvbestemt. Dette fordi handlingen ses på som viktig og personen ser verdien av å gjennomføre aktiviteten. Den skiller seg i likevel fra indre motivasjon fordi aktiviteten ikke blir utført på grunn av interesse eller glede ved aktiviteten. Kontrollert ytre motivasjon derimot handler om en eller

annen form for press eller følelse av at en er tvunget til å utføre en aktivitet. Det kan for eksempel skyldes befaling, belønning eller forventning om sanksjoner hvis aktiviteten ikke blir utført. Aktiviteten blir da gjennomført motvillig og med lite entusiasme (Deci & Ryan, 2000).

2.3.2 Mestringsforventning

Albert Bandura regnes blant de mest betydningsfulle psykologer i psykologiens historie og er kjent for et syn på menneskets personlighet der læring, sosiale forhold og kognisjon er sentrale. Ifølge han etableres personlighet i stor grad gjennom modellæring og observasjonslæring, og har i flere undersøkelser vist at observasjonslæring spiller en viktig rolle for utvikling av blant annet aggresjon. Et sentralt begrep i Bandura sin teori er «self-efficacy» eller mestringsforventning, og det handler om en persons tro på egen mestringsevne (Svartdal, 2018).

Bandura (Skaalvik & Skaalvik, Skolen som læringsarena, 2017) sin teori om «self-efficacy» er opptatt av forventninger om mestring og mestring i idrettssammenheng kan skape motivasjon. Forventninger om mestring har likhetstrekk med forventninger om suksess, ved at autentiske mestringserfaringer er den viktigste kilden til forventninger om mestring. Bandura skiller mellom «efficacy expectations» som står for forventninger om å være i stand til å utføre en bestemt oppgave, eller «outcome expectations» som står for personens forventninger om hva som kommer til å skje hvis en klarer oppgaven. Begge deler har betydning for motivasjonen mener Bandura.

Videre understreker han at forventninger om mestring har betydning for atferd, tankemønster og motivasjon. Mestringsforventninger har vist seg å være bestemmende for valg av aktiviteter og i tillegg for innsats og utholdenhet når oppgavene blir for vanskelig. Mennesker har en tendens til å ikke delta i situasjoner og aktiviteter som stiller kompetansekrav en ikke kan mestre. Utøverne på trening som tviler på sine evner, vil redusere innsats og gi opp. Den som har lave forventninger om å mestre en oppgave, vil fortære senke innsatsen eller gi opp når han eller hun møter utfordringer. Utøvere som derimot har forventninger om mestring, har større mot til å gjennomføre utfordringer og har større utholdenhet når de møter problemer (Skaalvik & Skaalvik, 2017).

Fordi forventninger om mestring har konsekvenser for valg av aktiviteter, strategier og utholdenhet når en møter utfordringer, får forventninger også betydning for læringsutbytte og resultatet (Skaalvik & Skaalvik, 2017). Utøvere må yte en innsats for å tilegne seg nye ferdigheter.

Forventninger om mestring har stor betydning for læringsaktiviteter på alle nivåer. Forventninger om mestring vil derfor også ha betydning for læringsaktiviteten i idretten. Dem som har lave forventninger om mestring, lettere faller fra idretten om oppgavene blir for vanskelige. Deltakere med for liten tiltro til egen kompetanse vil lett attribuere problemer internalt, altså vil dem forsterke tendensen til å gi opp og virker truende på selvfølelsen (Skaalvik & Skaalvik, 2017).

Bandura ser på hvordan menneskers måte å betrakte ferdigheter på virker inn på deres forventninger om mestring. Hvis ferdigheter blir betraktet som noe man kan oppnå ved innsats, og det å gjøre feil ses på som noe som hører med i en læringsprosess, vil nederlag underveis ikke virke negativt på forventninger om å mestre oppgaven. Hvis det derimot blir sett på som noe stabilt, vil feiling underveis redusere forventningene om å mestre oppgaven. Mennesket vil da vurdere seg selv negativt og kan lettere komme til å gi opp. Hvordan mennesket ser på seg selv i forhold til begrepet evner, virker med andre ord inn på de selvregulerende mekanismene som styrer komplekse beslutninger i en læringsprosess.

Som nevnt legger Bandura vekt på betydningen av «Outcome expectancy» for motivasjon, innsats og utholdenhet. Det handler i stor grad om forventninger om hva en vil oppnå gjennom å utføre en bestemt aktivitet. Dette må ses i relasjon til hva som er personens mål i en bestemt situasjon. Hvis utøverens mål er å oppnå ytre belønning for aktiviteten, for eksempel komplementer og ros, vil forventning om belønning ha betydning for utøverens motivasjon til å utføre aktiviteten. Forventning om å mestre aktiviteten vil dermed ikke være nok til at aktiviteten gjennomføres. Hvordan Bandura vektlegger forventning om konsekvens viser derfor hans sterke tilknytning til forsterkningsteori. Hvis målet med aktiviteten derimot er å lære mer, blir forskjellen på forventning om mestring og forventning om konsekvens fjernet (Skaalvik & Skaalvik, 2017).

3.0 Metode

Tjora (2017) beskriver metode som et verktøy og et redskap som kan brukes i sammenheng med å tilegne seg kunnskap inne et bestemt område, samt få svar på spørsmål. Den metodiske tilnærmingen som ligger til grunn for min avhandling vil i denne delen bli presentert. Jeg vil utbreie fremgangsmåten og valgene jeg har tatt gjennom hele prosessen fra tiden før jeg møtte informantene og frem til en ferdigstilt analyse. Fordeler og ulemper med metoden, samt et teoretisk innblikk i kvalitativ metode, beskrive min fremgangsmåte i forhold til rekruttering av informanter og gjennomføringen av intervjuene vil bli presentert. Derunder mitt valg av utvalg, utarbeidelsen av intervjuguiden og belyse mitt arbeid med analyseprosessen.

3.1 Valg av metode

I forhold til valg av metode skilles det ofte mellom to metoder, kvalitativ og kvantitativ (Tjora, 2017). I dette studiet bestemte jeg meg tidlig for å gjennomføre en studie av kvalitativ tilnærming og dette i form av dybdeintervju. Denne metoden er den mest utbredte datagenereringsmetoden innenfor kvalitativ forskning og den som er mest hensiktsmessig i tilnærmingen til min problemstilling. Informantenes erfaringer og opplevelser av allidrettstilbudet var jeg interessert i å finne ut av og da dette ikke er noe som lot seg måle eller tallfeste ble det naturlig for meg å gjennomføre en kvalitativ undersøkelse. Det finnes i tillegg svært lite tidligere forskning på område og derfor lite statistikk å se til, det ble derfor gunstig for meg å utforske tema med en kvalitativ tilnærming ved bruk av dybdeintervju.

Dybdeintervju

Målet med dybdeintervju er i all hovedsak å skape en trygg situasjon for en relativt fri samtale som kretser rundt noen spesifikke temaer som forskeren har bestemt på forhånd. Ved å skape et avslappet miljø og en romslig tidsramme er det meningen å få informanten til å reflektere over egne opplevelser og erfaringer knyttet til det aktuelle temaet for forskningen. I et dybdeintervju benyttes det åpne spørsmål som gir informanten mulighet til å gå i dybden der hvor de har mye å fortelle. I en slik intervjusituasjon vil man også tillate digresjoner fra informantens side og kan med dette komme innpå momenter som intervjueren ikke nødvendigvis har forberedt seg på, men som oppleves viktig for informanten og dermed er relevant for undersøkelsen (Tjora, 2017).

Det er vanlig å benytte seg av dybdeintervju der man vil studere erfaringer og meninger, man er ute etter å få et bilde på verden sett fra informantens ståsted. Som forsker er det et ønske om å forstå informantens opplevelser samt hvordan informanten reflekterer over dette (Spradley,

1979). Ved bruk av dybdeintervju som metode har man som forsker et ønske om å studere hvordan informantene skaper seg en mening, eller en forståelse av sin virkelighet, på bakgrunn av de erfaringene og opplevelsene de har.

3.2 Fremgangsmåte

3.2.1 Utvalg

For denne studien var målet å finne ut hva som var motivasjonen for å drive med fysisk aktivitet på aktivitetstilbudet Allidrett for ungdom. I første omgang var det naturlig å undersøke hvilke idrettslag i landet som har etablert et slikt tilbud, fremgangsmåten da var å benytte seg av søkemotorer på internett og å kontakte idrettskretser om tilbudet var utbredt i deres område. Utvalget ble raskt begrenset siden flere av idrettskretsene ikke hadde idrettslag som hadde etablert Allidrett for ungdom og idrettslaget som dermed ble valgt hadde over tid etablert et vellykket tilbud.

Før rekrutteringen av informantene observerte jeg en økt, dette for å skape en tryggere intervjusituasjon gjennom at jeg som forsker kjenner til gjennomførelsen av aktiviteten og at jeg ikke ble et ukjent ansikt for informantene. Ifølge Tjora (2017) er hovedregelen for utvalg i kvalitative intervjustudier at man velger informanter som forskjellige årsaker vil uttale seg på en reflektert måte om det aktuelle temaet. Et slikt utvalg kalles strategisk, dette fordi informantene ikke er tilfeldig plukket ut for å representere en hel populasjon, slik som i kvantitative surveyundersøkelser.

Rekrutteringen av informantene viste seg å være utfordrende, av to årsaker. En årsak var at Allidrett for ungdom er lite utbredt og det etablerte tilbudet jeg fikk kontakt med ble mitt eneste aktuelle og mulige idrettslag for forskning. Med tanke på at informantene til denne studien var de naturligvis ungdommer i aldersgruppen 13-17 år og det var ikke helt enkelt å få dem til å stille opp. Men etter iherdig innsats fra initiativtaker/hovedtrener lyktes det å få tak i fem informanter og på grunn av vanskelighetene med å skaffe informanter på allidretts-tilbudet vil jeg kategorisere utvalget som et tilgjengelighetsutvalg (Tjora, 2017). Det er flere meninger om hvor mange informanter som bør intervjues i et forskningsprosjekt, men det vil i stor grad avhenge av tidsrammen for undersøkelsen og hvordan intervjuene gjennomføres. I denne studien var det deltakere under 18 år som krever tillatelse fra foresatte og denne forespørselen bør fortrinnsvis være skriftlig. Forespørselen ble gitt i plenum til deltakerne sammen med deres foresatte og på den måten sikret man seg at informasjonen ble gitt likt til begge parter og at det ikke ble noen tvil eller usikkerhet rundt studien som skulle gjennomføres. Det er en forutsetning at ungdommen selv er villig til å delta i undersøkelsen for at studien skal være reell (Kvernmo,

2005). Antropolog Grant McCracken (1988) anbefalte derimot åtte som et tilstrekkelig antall informanter, og mener at det er bedre å ha få informanter og gjennomføre lange og dype samtaler med disse, enn å ha overfladisk samtale med mange. Videre understreker han at det er kvaliteten og rikholdigheten i dataene som er det sentrale og ikke hvor mange informanter man har.

3.2.2 Intervjuguide

Ved bruk av intervju og valg av kvalitativ forskningsmetode, hadde jeg et ønske om å fange ulike ungdommers erfaringer og opplevelser knyttet til fysisk aktivitet i et allidretts-tilbud. Dette er i samsvar med Thagaard (2009) som hevder at intervju er særlig godt egnet til å gi informasjon om personers opplevelse, synspunkter og selvforståelse. Intervjuguiden (vedlegg 1) i denne studien ble strukturert i tre hoveddeler; Oppvarmingsspørsmål, refleksjonsspørsmål og avrundings spørsmål. Disse skulle til sammen dekke de områdene som skulle legge grunnlag for å svare på problemstillingen. Hoveddelen til intervjuet var bakgrunnen til informantene, deres erfaring og opplevelse av allidrettstilbudet, motivasjon og ytre påvirkning og deres tanker rundt frafall. Jeg hadde som mål at spørsmålstillingen skulle være åpen slik at informantene fikk mulighet til å trekke inn egne vinklinger, og eventuelt bringe frem temaer som jeg ikke hadde forutsett (Tjora, 2017). Selv om det i slike sammenhenger kan dukke opp relevant informasjon til min oppgave, valgte jeg å ha klargjort noen underspørsmål i intervjuguiden slik at temaet ble avgrenset til hva som var viktig for oppgaven.

Semistrukturert intervju

I denne studien har jeg valg å gjennomføre semistrukturert intervju, dette for å sikre meg at informantene ble stilt tilnærmet de samme spørsmålene, samtidig som det åpnet for å kunne stille «åpne spørsmål» med utgangspunkt i informantenes beskrivelser og utsagn for videre utdypning og avklaring (Tjora, 2017). Kvale og Brinkmann (2009) beskriver et semistrukturert intervju som «en planlagt og fleksibel samtale som har som formål å innhente beskrivelser av intervjupersonens livsverden med henblikk på fortolkning av meningen med de fenomener som blir beskrevet» (Kvale & Brinkmann, 2009). Dermed brukes denne formen for intervju når ønsket er å få beskrivelser av hvordan mennesker forstår omgivelsene en er en del av. Det skiller lite mellom semistrukturert intervju og en dagligdags samtale, men det forskningsbaserte intervjuet har som hovedhensikt å samle inn data, hvor særegne tilnærminger ikke er nødvendig (Kvale & Brinkmann, 2009). Jeg ønsket å skape tillit og trygghet ovenfor informantene og ved valg av denne typen intervju tilstrebet jeg å skape en maktfri og likeverdig relasjon. Som nevnt tidligere intervjuet jeg ungdommer og ifølge Kvale og Brinkmann (2009) vil det viktigste være

å ha evnen til å lytte og vise genuin interesse for hva informanten formidler være særdeles viktig når utvalget består av ungdom. Videre beskriver dem at informanten må oppleve at forskeren viser interesse for det som formidles gjennom nonverbal kommunikasjon, via verbale kommentarer og blikkontakt.

3.2.3 Gjennomføring

Alle intervjuene ble gjennomført i løpet av april 2019 og det var et bevisst valg fra min side å observere aktiviteten før jeg skulle intervju dem. Dette for å skape en trygghet hos informantene. Gjennomføringen av intervjuene foregikk i idrettslagets klubbhus etter informantenes ønske. Geografiske avstander, koordinering av informantene og logistikkutfordringer var viktige faktorer i forhold til gjennomføringen av intervjuene.

Informantene ble informert om hensikten med intervjuet før jeg startet intervjuet. Deretter ble de informert om hvilke hovedpunkter intervjuet var inndelt i og på den måten opplevde jeg at informanten var komfortabel med situasjonen og hva som nå skulle skje. Det var stor ulikhet mellom informantene i forhold til hvor mye de var villig til å fortelle om temaet, noen var åpne og lett å holde samtalen i gang med, mens andre måtte jeg arbeide i større grad med å få til å reflektere over sine opplevelser. Informantene hadde svært ulik bakgrunn for deltakelse og opplevelse av allidrettstilbudet, og derfor ble det naturlig for meg å stille utdypende spørsmål hvor jeg opplevde at behovet meldte seg. I tillegg var det viktig å vise en genuin interesse, slik at informanten fikk følelsen av å føle seg lyttet til og på den måten opplevde en trygghet til å åpne seg. Jeg tok notater underveis i intervjuet og skrev ned det som ble sagt. Intervjuene varte mellom 30 minutter og 40 minutter.

3.2.4 Bearbeiding av datamateriale

Etter gjennomføringen av intervjuene satt jeg igjen med data i form av notater. Dette ble renskrevet om til en forståelig og sammensatt tekst, for å lettere kunne behandle og ha en oversikt over materialet. Bearbeidingen skjedde kort tid etter gjennomføringen, slik at jeg hadde intervjusituasjonen friskt i minne. Da fikk jeg også muligheten til å se på ulike faktorer som informantens adferd og mitt inntrykk av intervjuet samt informanten.

3.2.5 Dataanalyse

Neste steg i prosessen var at det innhentede datamaterialet skulle analyseres, og i denne prosessen handlet det om å finne tendenser og faktorer som ga meg grunnlag for analyse. Deretter kartla jeg datamaterialet ved å utheve og markere sentrale temaer, og det gjorde det enklere for meg å se sammenhenger. På den måten fikk jeg tydeliggjort sammenkoplingen mellom teorikapittelet og drøftingsdelen.

I følge Thagaard (2009) er datainnsamling og dataanalyse gjentatte og dynamiske prosesser. Det er mange ulike måter å tilnærme seg datamaterialet på og analysen er en prosess som skal gi ytringene teoritilknytning, noe som skjer ved at forskeren tolker ytringene og setter dem inn i en teoretisk sammenheng. I tolkningsprosessen skulle jeg søke forståelse om allidrett for ungdom og ungdommers motivasjon til aktivitetstilbudet. Samtidig har fokuset vært på å trekke frem mangfoldet i informantens meninger, slik at alle informantene er ivaretatt i analysen. Ved å forsøke å vektlegge deres meninger og opplevelser i like stor grad ved drøfting av forskjellige temaer, har det tilført meg en større forståelse for informantenes verden og et bedre utgangspunkt for å belyse sentrale faktorer ved min problemstilling.

Denne studien har en fenomenologisk tilnærming og med det kan forklares ved at jeg har vært opptatt av hvordan fenomener og situasjoner oppleves for informanten. Dernest sansene eller hvordan noe fremtones (Tjora, 2017). Hvordan jeg som intervjuer både opplever og oppfatter det som blir sagt er derfor sentralt i hvordan jeg kan gjengi informanten korrekt. Informanten skal på den måten kunne gjenkjenne seg selv i det som er beskrevet og på den måten gjenspeile intervjuet på best mulig måte. Det kan imidlertid være utfordrende å finne en tydelig balansegang mellom intervjuerens fortolkning og hvordan situasjonen blir oppfattet av informantene selv (Tjora, 2017).

3.3 Etiske vurderinger

I forbindelse med gjennomføringen av intervjuet er forskningsetikken knyttet til kravet om at informanten ikke skal komme til skade (Tjora, 2017). I første omgang ble informantens foresatte informert om at deres barn kunne trekke seg fra undersøkelsen til enhver tid og hvilke rettigheter dem hadde, dette fordi informantene var under 18 år. Denne informasjonen ble informantene samt deres foresatte orientert om i et informasjonsbrev og før selve intervjuet startet. I denne prosessen ble også hensikten med studien presentert.

I denne studien var det ikke spesielt følsomme temaer som ble tatt opp, likevel er anonymisering svært viktig (Tjora, 2017). For at informanten og deres foresatte skulle føle seg trygge på anonymiseringen lot jeg dem sjekke at ingen detaljer i siteringen og den bearbejdede teksten kunne gjøre dem gjenkjennelige for en leser.

Ifølge Tjora (2017) hviler all forskning på tillit mellom forsker og «den som forskes på». Det forventes at den enkelte forsker tar hensyn og ivaretar informantene og eventuelt andre, dette for å opprettholde en profesjonalitet. I et semistrukturert intervju og i en intervjusituasjon med

barn og unge er denne tilliten svært viktig for at de lettere skal kunne åpne seg og føle seg trygge.

All datamaterialet som ble samlet inn vil bli annullert etter studiet. Notatene og det bearbeidede tekstmaterialet blir slettet. Informanter og idrettslag ble anonymisert og resultatene skal ikke gjøre det mulig å spore tilbake til spesifikke informanter. Det er svært få allidrettstilbud for ungdom i Norge og det kan derfor diskuteres i hvor stor grad anonymiteten til informanten er ivaretatt. De kriteriene jeg har for utvalget gjør det mulig for lesere med kjennskap til miljøet å identifisere informantene. Derfor har jeg gitt informantene og deres foresatte mulighet til å godkjenne informasjonen de har kommet med, før det ble brukt i min oppgave.

4.0 Analyse

I denne delen vil jeg koble teorien med erfaringene jeg har gjort i praksis og se dette i lys av min problemstilling. Jeg har valg å videreføre strukturen og tematiseringen fra teorien, da det vil gi en bedre oversikt og gir mulighet for å trekke sammenhenger. Selve drøftingen omhandler opplevde kvaliteter og erfaringer fra ungdom og hva deres motivasjon til å drive med fysisk aktivitet i aktivitetstilbudet Allidrett for ungdom.

4.1 NIF – Idrett for alle

Informant 1 uttrykker at Allidrett for ungdom gir *«glede i hverdagen og det er gøy å gjøre litt forskjellige aktiviteter hver gang. Da blir det ikke kjedelig.»* I samsvar med både visjonen til NIF «idretts glede for alle» og aktivitetsverdiene som er forankret i det idrettspolitiske dokument, glede, fellesskap, helse og ærlighet, svarer informant 1 til at dette blir utøvd i praksis gjennom aktivitetstilbudet. Helseaspektet tenker samtlige av informantene lite på, men informant 2 kan fortelle at *«det er moro med denne formen for aktivitet, det er gøy å være i bevegelse og jeg tenker ikke på at jeg trener.»* I forhold til selve aktiviteten skal det ifølge NIF være en arena for lek, spenning, utfordringer og opplevelser med mestringsglede i fokus, dette blir uttrykt av informant 2 som *«det er ikke så seriøst som vanlig, organisert idrett. Dette er bare lek og moro».*

Den organiserte idretten har et stort mangfold, og gjennom aktivitetsverdien kan man trekke paralleller til både motivasjon, inkludering, folkehelse og sosialisering. Mennesker skal få utøve idrett ut ifra sine ønsker og behov er NIF sitt formål med idretten. Informant 3 tydeliggjør dette ved å uttrykke at Allidrett for ungdom er en arena hvor *«jeg kan drive med den aktiviteten jeg ønsker».*

4.1.1 Ungdomsløftet

De tre søylene i Ungdomsløftet: fremtidens utøvere, idrett for alle og ungt lederskap skal bidra til å redusere frafallet (Norges Idrettsforbund, 2015d). Informant 4 har drevet med organisert idrett og har erfart at *«det har blitt tilrettelagt for meg i den idretten jeg har drevet med. Jeg har blitt godt ivaretatt i klubben og jeg har blitt gitt mulighet til å satse på min idrett.»* Videre beskriver informanten at *«jeg ønsket ikke å trene det antallet timer som krevdes av meg for å være på samme nivået som idrettsgruppen og dermed sluttet jeg».*

Idrettslag kan ha tendenser til å prioritere den konkurranseorienterte ungdomsidretten, og en ser at lavterskeltilbud som Allidrett for ungdom taper for konkurranseaktiviteten. Min fremgangsmåte til utvalg til studien bekrefter nettopp dette, da det var særdeles få

idrettskretser som har idrettslag som gjennomfører denne typen aktivitet. Denne tendensen er en holdning favør fremtidens utøvere og det kan være fordi det er lettere å akseptere i et idrettslag. Barneidrettsbestemmelsene, hvor breddesatsningen er sentralt, er ikke lengre gjeldene i ungdomsidretten og det kan da bli aksept for å prioritere fremtidens utøvere og ikke bredden.

Ungt lederskap, den tredje stolpen, gir NIF ungdom kurs og utdanningstilbud (Norges Idrettsforbund, 2015d). Det er et ønske fra idrettsforbundet at ungdom skal inkluderes i leder- og trenerverv, dette fordi de ser for seg at mange av allidrettstilbudene for ungdom, skal være av og for ungdom. «*Jeg liker at treneren er en ung voksen, han/hun snakker «vårt» språk og skjønner hva vi liker og ikke liker*» (Informant 2). Det kan diskuteres om ungdom skal organisere og stå ansvarlig for Allidrett for ungdom i sitt idrettslag, da det kan være en utfordrende rolle å fylle.

Allidrett for ungdom

Idrettsforbundet så et behov for et tilbud om allsidig aktivitet til ungdom, da frafallet fra den organiserte idretten i ungdomsårene er stort. De lanserte Allidrett for ungdom (Idrettsskole for ungdom) sammen med ungdomsløftet (Norges Idrettsforbund, 2015d). Samtlige informanter opplever allidretts-tilbudet som et attraktivt tilbud og noe de er veldig glad for at blir tilbudt i deres idrettslag (Informant 1-5). Det er ingen mal på hvordan idrettslagene gjennomfører Allidrett for ungdom, informantene mine kommer fra samme idrettslag og har dermed fått erfart de samme idrettsaktivitetene. Hvert enkelt allidretts-tilbud skiller seg fra hverandre og ungdommer fra andre idrettslag vil gjerne ha andre erfaringer.

«*Allidrett for ungdom er vanvittig gøy, det er ingen fokus på konkurranse og det handler bare om å mestre aktiviteten*» (Informant 3). Mange ungdommer kan tenke seg å fortsette med organisert idrett i idrettslaget, dersom tilbudet er variert og de har medbestemmelse (Norges Idrettsforbund, 2015b), utsagnet til informant 3 svarer til nettopp dette.

4.2 Fysisk aktivitet og frafall

Ungdommer i dagens samfunn preges av en sittestillende hverdag med lite aktive pauser, og den organiserte idretten viser til uheldige frafallstall. Hva tror ungdommen selv er grunnen til frafallet? Og kan Allidrett for ungdom forhindre frafall og påvirke ungdommers aktivitetsnivå?

4.2.1 Fysisk aktivitet blant ungdom

I ungdomstiden skjer en enorm utvikling og det er en periode preget av endringer hvor man i større eller mindre grad formes som person. Vaner, erfaringer og kunnskap man opparbeider

seg, vil man gjerne ta med seg videre, også når det gjelder idrettsaktivitet. Deltakelse i organisert idrett i ungdomsårene, kan gi gode helsefremmende vaner og kan føre til økt aktivitetsnivå senere i livet. En ungdomstid preget av mye sittestilling og inaktivitet vil derimot være uheldig i et helseperspektiv og kan resultere i en negativ utvikling med helseplager og sykdommer (Helsedirektoratet, 2014).

«Allidrett for ungdom gir meg et allsidig aktivitetsgrunnlag. Jeg får prøve mange forskjellige aktiviteter og finner glede i flere av dem» (Informant 3). Dersom Allidrett for ungdom kan plukke opp inaktive, både dem som har drevet med idrett og dem som ikke har prøvd, vil det gi ungdom et fantastisk verktøy de kan benytte seg av. Da det å ha en positiv opplevelse av å drive med idrett kan man høste godt av som voksen. Informant 5 beskriver at det viktigste for han/henne er muligheten til å være i aktivitet og trives med det. Og når er et ønske fra NIF er at allidrettstilbudene skal «så en liten treningsspire hos hver enkelt av deltakerne» (Norges Idrettsforbund, 2015a), så treffer tilbudet godt.

Allidrett for ungdom med fokus på allsidighet og variasjon, møter behovet til de som ønsker seg en ufarlig inngang til idretten. Når inaktivitet og en mer sittestillende hverdag er et voksende problem i dagen samfunn, er det sentralt for NIF å tilrettelegge for aktivitetstilbud som når ulike behov (Norges Idrettsforbund, 2015a). Det er utfordrende å stimulere til aktivitet hos sittestillende ungdom, men det er samtidig en nødvendighet (Helsedirektoratet, 2014). Informant 3 forteller at opplevelsen og erfaringene fra allidrettstilbudet har gjort at han/hun finner gleden av å være i aktivitet på fritiden, både alene og sammen med venner. «Før hang jeg bare rundt, satt mye inne og gjorde ingenting, mens nå elsker jeg å være ute, være i aktivitet og trene». Ved å engasjere ungdommene inn i idretten og i idretten, kan det føre til sunnere verdier både ovenfor utøveren, men også i et samfunnsperspektiv.

4.2.2 Frafall i ungdomsidretten

Det kan være flere årsaker til at frafall skjer, det kan blant annet komme som en konsekvens av at man ikke lenger har motiv for å drive med idrett. Ifølge Seippel (2005) er frafall og motiv forutsetninger for hverandre, med andre ord kan man snakke om et årsak/virkningsforhold.

Idrettsforbundet ser tydelige svakheter i hvordan medlemsmassens idrettsaktivitet og eventuelt frafall blir kartlagt (Seippel, 2005). Registreringen er basert på antall medlemskap, ikke antall medlemmer, og dersom man deltar i flere idretter vil man stå med flere medlemskap. Det vil si at om man spesialiserer seg innenfor en idrett vil det medføre at medlemstallet synker, uten at

man har falt fra den organiserte idretten. Selv om dette er tilfelle, ser man likevel et stort reelt frafall i ungdomsårene (Seippel, 2005).

På spørsmål om hvorfor ungdommen selv tror ungdom slutter med idrett, sa informant 3 at *«jeg tror folk slutter med idrett fordi det blir kjedelig å terpe på de samme tingene og at det er et press om å gjøre det bra hele tiden»*. Når det er sagt så er det enkelte som ikke har interesse for å drive med idrett og det må selvfølgelig respekteres. Selv om det gjennom idrettsforbundet sin visjon, og generelt gjennomgående i deres arbeid at idretten skal være for alle, så er det ikke nødvendigvis det. *«Det er ikke alle som liker å drive med aktiviteter i idrettslag, men har interesser for andre ting»* (Informant 4). Rammen for den organiserte idretten passer ikke alle, og frafallet fra organisert idrett trenger ikke være et problem for folkehelsen, dersom man er aktiv på andre arenaer. Kommersielle treningssenter og egenorganisert aktivitet, kan tilfredsstillende enkelte behov til tilgjengelighet og fleksibilitet. At disse menneskene ikke lengre er i aktivitet i regi av et idrettslag, behøver ikke påvirke deres aktivitetsnivå og helse (Seippel, 2005).

«For å beholde flere ungdommer i idretten, tror jeg vi må ha det mer gøy på trening og finne noe som alle liker å gjøre» (Informant 2). Videre beskriver informant 1 at fokuset på trening heller bør være på å ha det gøy, lære nye ferdigheter og mestre øvelser. Det er de interne faktorene som kan påvirkes og som det bør fokuseres på. Den organiserte idretten behøver ikke å ta så mye tid og deltakelsen bør skje på utøvernes premisser, slik at det kan bygge opp under ungdommens interesse for å være i fysisk aktivitet (Norges Idrettsforbund, 2015c). Informant 3 forteller at *«i idretten så satser man, og da er man all in, eller så gjør man ingenting»*. Denne bekymringen ovenfor et konkurransefokus, topping av lag som gjør at mange ungdommer forsvinner tidlig fra idretten uttrykker også informant 4. Det er et ønske om at mestringsorienterte tilbud som Allidrett for ungdom blir etablert i mange flere idrettslag, slik at tilbudet i større grad blir synlig i lokalsamfunn rundt omkring. Dette fordi tilbudet kan fungere som en ny arena for idrett, men med glede og samhold i sentrum.

I denne studien var det noen gjennomgående motiver for å drive med idrett i et allidrettstilbud, som kan kobles direkte med Seippel (2005) sine visjoner for å delta. Av samtlige informanter kom mestring og glede opp som viktige aspekter for å ivareta ungdommens interesser. Et annet sentralt motiv for mange ungdom er det sosiale aspektet ved aktiviteten, både i inngangen til og opprettholdelsen av idrettsaktiviteten (Informant 1; 4; 5). I Seippel (2005) sin teori kobler han læring som en sentral del av idrettsdeltakelse, men også at helse vil være en positiv konsekvens av å være i fysisk aktivitet.

4.3 Motivasjon og mestring

Ungdommene sin motivasjon til å delta på Allidrett for ungdom kan være mye forskjellig, for eksempel mestring og hvilken grad av medbestemmelse de opplever. Motivasjon er komplekst, og hvordan og i hvilken grad man blir motivert er svært individuelt. I tillegg handler det om indre og ytre faktorer (Skaalvik & Skaalvik, 2017), og ofte er det en kombinasjon av de to. Flere av informantene formidler at det å ha det gøy og oppleve mestring, samt tilrettelegge for aktiviteter som bygger opp under ungdommens interesser er de viktigste faktorene for deltakelse (Informant 2; 4; 5). Blant de fire visjonene til Seippel (2005) er trivsel og å ha det gøy blant dem han trekker frem som motiv for å fortsette med organisert idrett.

4.3.1 Selvbestemmelse og indre motivasjon

Indre motivert atferd kan defineres som atferd som man har interesse for eller finner lystbetont, og som det er en motivasjon til å gjennomføre selv om det ikke medfører noen ytre belønning eller noen ytre konsekvenser (Deci, 1971). Den indre motivasjonen blir i stor grad sett på som positiv, og dermed er det viktig å bygge opp under faktorer som kan styrke den indre motivasjonen for å sikre bærekraftig idrettsdeltakelse. Ifølge Skaalvik & Skaalvik (2017) er ungdommer som er indre motivert med på Allidrett for ungdom fordi de trives med aktiviteten.

Deci og Ryan (2002) sin teori om selvbestemmelse er tuftet på at mennesker har grunnleggende behov for kompetanse, autonomi og tilhørighet. Ungdommer som er autonomt ytre motivert, motiveres hovedsakelig av ytre faktorer, men likevel vil de være selvstendig og selvgående. De ytre faktorene som personen påvirkes av kan omhandle helsegevinster, det sosiale aspektet eller at man vil delta i idretten fordi det er fornuftig. Kontrollert ytre motivasjon er heller ikke et optimalt utgangspunkt for å drive med organisert idrett, fordi årsaken til at man driver med idrett ikke er fordi ungdommen ønsker det selv. Det kan for eksempel være at man føler seg tvunget til å delta fordi samfunnet har lagt opp til en forventning om at alle bør delta i den organiserte idretten (Skaalvik & Skaalvik, 2017).

Indre motivasjon blir betraktet som den optimale formen for motivasjon, fordi en person da engasjerer seg i aktiviteten av egen interesse og at handlingen utføres på grunn av pur glede. Informant 5 utgreier at «*Jeg driver med allidrett fordi det er gøy og jeg lærer nye aktiviteter, samtidig som jeg får vært med venner*». Allidrett for ungdom, forteller informantene at gir dem mulighet til å styre aktiviteten selv (autonomi), men gir dem også opplevelsen av mestring og at deres ferdigheter og kompetanse er tilstrekkelig for å utføre forskjellige aktiviteter.

Informant 3 forteller at *«det er viktig for meg at ikke idretten er så seriøs, at det er litt frie tøyler til å gjøre det man ønsker og har lyst til»*. Derfor er trenerens rolle i et slikt allidrettstilbud særdeles viktig. Treneren har ansvar for å tilrettelegge økten og hvordan det blir gjort kan ha betydning for ungdommens motivasjon og utviklingen av deres interesse for å være i fysisk aktivitet og å drive med idrett. I hvilken grad treneren legger til rette for at hver enkel ungdom skal oppleve mestring kan være avgjørende i forhold til ungdommens motivasjon. *«Jeg syntes det er artig at treneren er aktivt med og deltar i aktiviteten sammen med oss og at treneren legger opp til øvelser vi alle får til»* (Informant 1).

4.3.2 Mestringsforventning

Mestringsforventning handler om forventninger om mestring og mestring i idrettssammenheng kan skape motivasjon (Skaalvik & Skaalvik, Skolen som læringsarena, 2017). Det er en tydelig sammenheng mellom motivasjon og mestring, informant 3 beskriver at ved å delta i Allidrett for ungdom får man mulighet til å prøve mange forskjellige idretter og på den måten finner man ut hvilke idretter man liker og mestrer. Forventninger om mestring har likhetstrekk med forventninger om suksess og en idrett med utfordringer tilpasset ungdommens mestringsnivå vil derfor være gunstig for å oppleve en indre drivkraft. Den indre motivasjonen de opplever kan være med på å styrke deres interesse for fysisk aktivitet, noe som er en sentral del av min problemstilling.

Å tilpasse et aktivitetsopplegg til en gruppe med ungdom i forskjellig alder og med ulikt utgangspunkt, kan være utfordrende for at alle skal oppleve mestring og lære i flytsonen (Csikszentmihalyi, 1990). Informant 5 forklarer at det er et varierende nivå innad i gruppen og at *«noen tar idrettsaktivitetene lett, mens andre sliter litt mer utøvelsen»*. Alle deltakerne har ulik forutsetning for gjennomførelse og informant 3 beskriver deltakelse med at *«innsatsen man legger ned, kommer an på hva man selv ønsker og vil ha ut av det»*. Videre beskriver informantene at øvelsene det blir lagt opp er mulig å variere, og på den måten opplever alle mestring (Informant 1-5). *«De i gruppen som får til å kaste til hverandre, kan øve på å kaste med feil hånd, bak ryggen og så videre. Så alle kan være med på samme øvelse, det er bare tilpasset det nivået en selv er på»* (Informant 3). Ved å fokusere på mestring av øvelser, istedenfor prestasjon, kan man enklere tilpasse individuelle ferdighetsnivå.

Allidrettstilbudet som er blitt benyttet i denne studien har tilrettelagt for noen mer krevende og nye øvelser, som informantene beskriver som gøy og utfordrende. Ved å tilrettelegge for en slik idrettsaktivitet, vil nivået ofte jevnes ut og dem som til vanlig ikke hevder seg, får mulighet til å blomstre. *«Jeg hadde aldri prøvd det før, men overasket meg selv og de andre i gruppen når*

jeg fikk til øvelsen kjempebra. Sykt gøy» (Informant 5). Mestringsforventning kan være bestemmende for aktiviteter man deltar på og innsatsen man legger ned i den. Mennesker har en tendens til å unngå å delta i aktiviteter som stiller kompetansekrav en ikke tror man mestrer. Albert Bandura beskriver at det er en sammenheng mellom forventningene om å være i stand til å utføre en bestemt oppgave, «*efficacy expectations*», og en persons forventninger om hva som kommer til å skje hvis en greier oppgaven, «*outcome expectations*» (Skaalvik & Skaalvik, 2017).

Når øktene ikke har vært lagt opp til å være krevende, så har allidrettstilbudet i denne studien lagt opp til at utøverne i større eller mindre grad kan ha medbestemmelse i forhold til valg av aktivitet. Informant 1 forteller at trener ofte legger opp til aktiviteter han/hun vet gruppen behersker og er komfortabel med. Samtlige av informantene opplever det som innbydende å delta i beslutningsprosesser, da de har mulighet til å velge de øvelsene de mester eller interesserer seg for.

4.4 Hovedfunn

Ungdommers motivasjon til å drive med fysisk aktivitet i et lavterskeltilbud som Allidrett for ungdom ble utdypt av informantene på flere måter. Samtlige av informantene finner glede, motivasjon og mestring ved å delta i aktiviteten. Informant 1 som tidligere drev med organisert idrett uttrykte som følge at «*det gir glede i hverdagen og det er gøy å gjøre litt forskjellige aktiviteter hver gang. Da blir det ikke kjedelig.*» At den organiserte idretten er kjedelig for mange ungdommer har jeg vist til i avsnitt 2.2.2 (fracfall i den organiserte idretten) og derfor er det positivt at informantene bekrefter at allidrettstilbud ikke er kjedelig, men fordi terskelen er senket så trives dem.

Videre er trenerens rolle viktig i forhold til aktivitetsopplegget, trenerens rolle i aktiviteten og gjennomførelsen. At øvelsene det legges opp til har flere varianter er en styrke, samt at idrettsaktiviteten til tider kan være nye og krevende, da det stimulerer til ny kompetanse og utjevning av individuelle forskjeller når det kommer til ferdigheter. Begge deler oppleves som spennende og motiverende for informantene. At idrettsaktiviteten foregår på ungdommens premisser og at de har medbestemmelse i forhold til hva, hvor og hvordan aktiviteten gjennomføres, blir også presisert som viktig for deres idrettsdeltakelse av flere informanter (Informant 3; 5).

5.0 Avslutning

I denne studien har aktivitetsprogrammet som ble utarbeidet av NIF i etableringen av ungdomsløftet, Allidrett for ungdom, blitt belyst og hva som er ungdommers motivasjon til å være i fysisk aktivitet i et slikt tilbud er. Allidrett for ungdom svarer til flere av utfordringene i idrettens frafallsproblematikk og utfordringene i dagens samfunn (Norges Idrettsforbund, 2015d; Helsedirektoratet, 2014). På grunn av økt prestasjons- og konkurransefokus faller mange fra den organiserte idretten i ungdomsårene. Dette fører i verste fall til sittestilling, inaktivitet, samt helseproblemer (Seippel, 2005). Allidrett for ungdom bør være tilgjengelig som et allsidig lavterskeltilbud i lokalsamfunnet som et motsvar til denne negative utviklingen, og samtidig en arena for å møte ungdommers interesse for å være i fysisk aktivitet.

I ungdomstiden skjer en enorm utvikling, og vaner, erfaringer og kunnskap man opparbeider seg i denne tiden, vil man ta med seg videre, også når det gjelder idrettsaktivitet. Skal vanene inkludere aktivitet bør det derfor også være aktivitet i ungdomsårene.

Seippel (2005) knytter deltakelse i idretten inn i fire deler: fysisk aktivitet, trivsel og glede, sosialt miljø, og læring. Idrettens frafall kan kun ses på som et problem dersom de nevnte delene oppfylles i mindre grad enn de ellers hadde. Aktivitetsprogrammet, Allidrett for ungdom, er opptatt av å holde ungdom lenger i den organiserte idretten, og tilbudet vil derfor være viktig for dem som ikke ønsker seg prestasjons- og konkurransepress. Likevel retter konseptet seg mot alle, inaktive og aktive, da tilbudet kan være et supplement til annen idrettsaktivitet.

Retningslinjen for ungdomsidrett trekker frem «idrett for alle» og handler om et arbeid som legges ned for å beholde flere ungdommer i et variert og inkluderende aktivitetstilbud. Gjennom et lavterskeltilbud hvor idretten foregår på ungdommers premisser, svarer Allidrett for ungdom til nettopp dette punktet. Deltakerne i et slikt tilbud kan enklere utvikle sin interesse for fysisk aktivitet, når tilbudet er variert og de opplever at de har medbestemmelse i hva, hvor og hvordan aktiviteten gjennomføres (Norges Idrettsforbund, 2015c; Norges Idrettsforbund, 2015b). Ungdommene jeg var i kontakt med beskriver allidrettstilbudet i deres idrettslag som en god arena for mestring og å være i fysisk aktivitet. Videre beskriver dem tilbudet som variert, gøy, sosialt og at det stimulerer til å lære nye ferdigheter. Dette utdyper essens i mine sentrale funn i samsvar med problemstillingen, om deltakernes motivasjon til å delta i et slikt tilbud.

6.0 Litteraturliste

- Bahr, R. (2018, November 28). Fysisk aktivitet. *Store medisniske leksikon*.
- Bugge, M. (2016). Professor: Idretten bommer når de skal ta vare på de unge. *Aftenposten*.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper & Row.
- Deci, E. (1971). "Effects of externally mediated rewards on intrinsic motivation." I *Journal of Personality and Social Psychology* (ss. 105-115).
- Deci, E., & Ryan, R. (2000). "The what and why of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior". I *Psychological Inquiry* (ss. 227-268).
- Helsedirektoratet. (2014). *Nasjonale anbefalinger - Fysisk aktivitet og sittestilling 13-17 år*. Helsenorge.no.
- Jakobsen, A. M. (2012). Motivasjonsteori som utgangspunktet for å skape et best mulig læringsmiljø i kroppsøving. *Idrettsforum*.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2009). *Det kvalitative forskningsintervju (2. utgave)*. Oslo: Gyldendal Akademiske.
- Kvernmo, G. (2005). *Intervju som metode - Barn/unge som informanter*. Oslo: Høgskolen i Akershus.
- McCracken, G. (1988). *The long interview*. California: Sage.
- Mehus, I. (2015). Motivasjon.....til hva? I S. A. Sæther, *Trenerroller*. Bergen: Fagbokforlaget Vigstadmo & Bjørge AS.
- Norges Idrettsforbund. (2015a). *Idrettspolitisk dokument 2015-2019*. Oslo: Norges Idrettsforbund.
- Norges Idrettsforbund. (2015b). *Idrettsskoler for ungdom*. Hentet fra Idrettsforbundet: <https://www.idrettsforbundet.no/tema/ungdomsidrett/idrettsskoler-for-ungdom/>
- Norges Idrettsforbund. (2015c). *Retningslinjer for ungdomsidrett*. Hentet fra Idrettsforbundet: <https://www.idrettsforbundet.no/tema/ungdomsidrett/retningslinjer-for-ungdomsidrett/>
- Norges Idrettsforbund. (2015d). *Ungdomsløftet*. Hentet fra Idrettsforbundet: <https://www.idrettsforbundet.no/tema/ungdomsidrett/ungdomsløftet/>
- Seippel, Ø. (2005). *Orker ikke, gidder ikke, passer ikke? Om frafallet i norsk idrett*. Oslo: Institutt for samfunnsforskning.
- Skaalvik, E., & Skaalvik, S. (2017). *Skolen som læringsarena*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Spradley, J. (1979). *The Ethnographic Interview*. New York: Rinehart and Winston.
- Steene-Johannsen, J., Anderssen, S. A., Bratteteig, M., Dalhaug, E. M., Andersen, I. D., Andersen, O. K., . . . Dalene, K. E. (2018). *Nasjonalt overvåkingssystem for fysisk aktivitet og fysisk form*. Oslo: Norges Idrettshøgskole; Folkehelseinstituttet.
- Stipek, D. (2002). *Motivation to learn. From theory to practice*. Englewood Cliffs: NJ: Prentice Hall.
- Svartdal, F. (2018). *Albert Bandura*. Hentet fra Store Norske Leksikon: https://snl.no/Albert_Bandura
- Thaagaard, T. (2009). *Systematikk og innlevelse: en innføring i kvalitativ metode*. Bergen: Fagbokforlaget.

Tjora, A. (2017). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.

Tjønnndal, A. (2015). 8 av 10 tenåringer slutter med idrett: - Jeg mistet motivasjonen. *NRK*.

7.0 Vedlegg

Vedlegg 1: Intervjuguide

Bakgrunn

Hvor mange år er du?

Hvor er du oppvokst?

Har du drevet med noen annen idrett før du begynte på allidretts-tilbudet? / Driver du med noen annen idrett i tillegg til allidretts-tilbudet?

Har du foreldre/foresatte som er engasjert i idrett, er trener, lagledere e.l?

Om tilbudet

Hvordan ble du introdusert til allidrett?

Hva synes du om tilbudet? Hva er bra/dårlig?

Hva mener du er hovedforskjellen på å drive med idrett og allidrett?

Behov for kompetanse

Hvilke fritidsaktiviteter holder du på med?

Hvis du har drevet med idrett, hva har dette tilbudet som ikke idretten du bedriver har?

Føler du at du mester aktivitetene? Hva er det du mestrer?

Hva er ditt forhold til konkurranser? Liker du det/mistrives du? Er det lagt opp til mye konkurranse?

På allidrettstilbudet, får dere prøvd nye aktiviteter? Hvordan føler du det er?

Behov for selvbestemmelse

Får du være med å bestemme hvilke aktiviteter som skal gjennomføres?

Hvordan oppleves det å få være med å bestemme?

Hva får du bestemme?

Behov for tilhørighet

Hvorfor fortsatte du å drive med det? Hvorfor sluttet du ikke? (venner, spenning, familie)

Hvis du synes tilbudet er gøy? Hva er det du mener er gøy?

Kunne du vært med på tilbudet selv om vennene dine driver med noe annet og hvorfor?

Ytre faktorer

Hvordan er trenerne? Hvordan er treneren annerledes hvis han/hun er det? Hva er bra/dårlig?

Hva syntes foreldrene dine om tilbudet?

Hva syntes vennene dine om tilbudet?

Har venner og familie eller noen andre påvirket deg til å være med på dette tilbudet?

Frafall

Det er mange som faller fra idretten i den aldersgruppen du er i nå, kjenner du til noen som har sluttet med idrett? Hvorfor tror du de/dem gjorde det?

Har du noen gang vurdert å slutte? Hva var det som gjorde at du ikke gjorde det?

Mener du at allidretts-tilbud kan føre til at færre slutter med idrett? Hvorfor/hvorfor ikke?

Mestring

Hvordan opplever du mestring i aktivitetstilbudet?

Hva gjør treneren for at du skal oppleve mestring?

Hvordan er aktiviteten tilrettelagt annerledes i allidrettstilbudet versus annen idrettsaktivitet?

Hva skjer hvis du ikke får til en øvelse?

Vedlegg 2: Samtykkeskjema

Din deltakelse i forskningsprosjekt knyttet til bacheloroppgave *Allidrett for ungdom* ved Institutt for sosiologi og statsvitenskap, NTNU

Vi takker for at du har sagt deg villig til å delta i et forskningsprosjekt for bacheloroppgave ved Institutt for sosiologi og statsvitenskap ved NTNU. I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

Instituttets bachelorstudenter skriver en oppgave som innebærer analyse av dybdeintervjuer. Opplysningene samlet inn i oppgaven vil bare brukes til denne. Dersom det er aktuelt å bruke opplysninger til annet formål, vil du bli kontaktet.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

NTNU, Institutt for sosiologi og statsvitenskap er ansvarlig for prosjektet.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Du er kontaktet som deltaker i dette prosjektet på basis av din deltakelse i Allidrett for ungdom i ditt idrettslag.

Hva innebærer det for deg å delta?

Du blir invitert til et intervju som varer mellom 30 og 40 minutter. Du kan selv velge passende sted for intervjuet. Det du sier vil bli notert ned og vil bli gitt muligheten til å gjennomføre sitatsjekk.

Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i prosjektet. Du kan når som helst trekke samtykke tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle opplysninger om deg vil da bli anonymisert. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg.

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrivet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket.

I transkriberingen anonymiseres opplysninger som kan identifisere deg som person. Etter dette slettes minnebrikken. Dermed er det ingen opplysninger som kan knyttes til deg som person som følger med videre i prosessen med analyse og publisering.

Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?

Prosjektet skal etter planen avsluttes 10.05.2019. Alt av datamaterialet vil bli slettet og ingen vil få tilgang til det.

Dine rettigheter

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til:

- innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg,
- å få rettet personopplysninger om deg,
- få slettet personopplysninger om deg,
- få utlevert en kopi av dine personopplysninger (dataportabilitet), og
- å sende klage til personvernombudet eller Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger.

På oppdrag fra NTNU Institutt for sosiologi og statsvitenskap har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Prosjektet skal avsluttes senest 23.06.2019.

Hvor kan jeg finne ut mer?

Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med:

- NTNU Institutt for sosiologi og statsvitenskap, ved ansvarlig for emnet Idrsa2900 og Idrsa2901, Nils Petter Aspvik, tlf 92 64 80 33, nils.petter.aspvik@ntnu.no
- NTNUs personvernombud: Thomas Helgesen, tlf 93 079 038, thomas.helgesen@ntnu.no
- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS, på epost (personvertjenester@nsd.no) eller telefon: 55 58 21 17.

Med vennlig hilsen

Prosjektansvarlig (veileder)

Student

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet *Allidrett for ungdom* og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- å delta i dybdeintervju

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til anonymisering, innen 1 måned etter gjennomført intervju.

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

