



Bacheloroppgave

IDR600 Sport Management

Frafall i ungdomsfotball

Hege Wangberg Rolien

Totalt antall sider inkludert forsiden: 28

Molde, 24.05.2013



Obligatorisk egenerklæring/gruppeerklæring

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

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

Publiseringsavtale

Studiepoeng: 15

Veileder: Solveig Straume

Fullmakt til elektronisk publisering av oppgaven

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

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

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

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

ja nei

Er oppgaven båndlagt (konfidensiell)?

ja nei

(Båndleggingsavtale må fylles ut)

- Hvis ja:

Kan oppgaven publiseres når båndleggingsperioden er over?

ja nei

Er oppgaven unntatt offentlighet?

ja nei

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

Dato: 24.05.2013

Antall ord: 8346

Forord

Denne bacheloroppgaven er en avsluttende oppgave av en bachelorgrad i Sport Management.

Det har vært interessant og spennende å skrive denne oppgaven. Det har vært lærerrikt og jeg har gjort interessante funn som jeg kan bruke videre.

Jeg vil takke alle de seks jentene jeg intervjuet for at de stilte opp og var hjelpsomme.

Min veileder Solveig Straume fortjener en stor takk for all hjelp og innspill under hele perioden.

Innholdsfortegnelse

1.0 Innledning	6
1.1 <i>Bakgrunn</i>	6
1.2 <i>Begrepsavklaring</i>	6
1.3 <i>Problemstilling</i>	7
2.0 Teoretisk rammeverk	8
2.1 <i>Motivasjon</i>	8
2.1.1 <i>Motivasjonsklima</i>	8
2.2 <i>Selvbestemmelsesteori</i>	9
2.3 <i>Treneren og lederen</i>	10
2.4 <i>Tidligere forskning</i>	11
3.0 Metode	14
3.1 <i>Det åpne individuelle intervjuet</i>	15
3.2 <i>Utvalg</i>	15
3.3 <i>Etikk</i>	16
3.4 <i>Fordeler og ulemper med kvalitativt intervju</i>	16
3.5 <i>Validitet</i>	17
3.6 <i>Gjennomføring</i>	17
4.0 Resultat	17
4.1 <i>Miljø/Trivsel</i>	17
4.2 <i>Treneren</i>	18
4.3 <i>Motivasjon</i>	19
4.4 <i>Spesialisering</i>	20
4.5 <i>Tilbud</i>	20
5.0 Diskusjon	21
6.0 Konklusjon	24
7.0 Referanseliste	25

Vedlegg:

- Intervjuguide

1 Innledning

1.1 Bakgrunn

Vi hører stadig at idretten har et frafallsproblem, og at det er bekymringsfullt fordi frafall i idretten kan bety mindre fysisk aktivitet, mindre sosialt liv og mindre glede. (Seippel 2005) Dette ønsker jeg å finne ut mer om og med tanke på at fotball er den største idretten i Norge, velger jeg å skrive om frafall i fotball. Jeg er interessert i barne- og ungdomsidrett og har stor interesse for fotball.

Idrettsmeldingen 2011-2012 viste at fra 12-13 år og videre i tenårene er det et jevnt fall i deltakelsen i idrett. (Kulturdepartementet, 2012) Idrettsmeldingen viste også til en undersøkelse gjort av Synovate som viste at 26-28 prosent av andelen ungdommer mellom 13-19 år trener og konkurrerer i idrettslag. Andelen er høyere i aldersgruppen 6-12 år, hvor nærmere 50 prosent er aktive i idrettslag. (Aspvik & Ingebrigtsen 2010) Dette viser at det er noe som skjer i overgangen mellom barne- og ungdomsidrett. Tidligere forskning har vist at fra ungdomsskolen til slutten av videregående skole er det ca en tredjedel av de som er aktive i idretten som slutter (Seippel 2005).

Tall fra NFF viser at over 370 000 barn og ungdom spiller fotball. De lykkes godt med rekruttering, og har mål om å ha med flest mulig, lengst mulig og i tillegg få flest mulig best mulig (NFF 2009a). Likevel, i følge NFFs handlingsplan for 2012-2015 har de en utfordring i forhold til frafall fra ungdomsfotballen, og de ønsker dermed å jobbe aktivt for å unngå dette. (NFF 2010)

Jeg ønsker med denne oppgaven å se på hva som påvirker frafall i fotballen og hvilke tiltak som kan gjøres for å unngå dette.

1.2 Begrepsavklaring

Frafall:

Frafall betyr å falle fra noe. I idretten betyr det å slutte i idrettslaget. At noe er et problem kan ses på som noe man ikke ønsker. (Seippel 2005) Målet til fotballklubbene er å beholde flest mulig lengst mulig. Frafall kan da bli sett på som et problem, fordi det er noe man ikke ønsker. Det er også viktig å huske på at frafall ikke skyldes én faktor, men summen av mange. De er knyttet til faktorer som livsløp, utvikling og interesser. (Seippel 2005)

Ungdomsfotball:

Ungdomsfotballen i Norge strekker seg fra aldersgruppen 13-19 år. Denne tiden kjennetegnes ved at det er mange forskjellige motiv for at ungdommene ønsker å drive med fotball. Noen er med for det sosiale og fordi det er gøy, mens andre har store ambisjoner om å bli gode. I følge NFF er de fleste med for å ha det gøy (NFF 2009a).

Målet til NFF for ungdomsfotballen er å gi så mange som mulig et tilfredsstillende tilbud i et godt miljø. Alle skal ha et tilbud uansett hvilket nivå og hvilke ambisjoner en har (NFF 2009a). NFF har tre grunnverdier for denne perioden. Det første er medbestemmelse. Med medbestemmelse mener de at ungdommene skal få være med å bestemme, de skal involveres og de skal få være med på å utforme aktiviteten. Det andre er differensiering. Med det menes å legge forholdene best mulig til rette for de forskjellige spillernes behov og målsetning. Den siste er den såkalte breddeformelen: trygghet + mestring = trivsel. Trivsel er viktig med tanke på glede, følelser og tilhørighet. Trygghet er viktig med tanke på det å trives og er et grunnleggende behov. Ved å mestre noe utløses gode og positive følelser. Det er viktig at mestringsfølelsen blir mest mulig positiv. (Flem 2009)

I følge NFF ligger utfordringene i ungdomsfotballen for eksempel i at det på samme lag finnes spillere som har forskjellige ønsker og forutsetninger. Noen ønsker å bli gode og trene mest mulig, mens andre er med for det sosiale, å ha det gøy og samtidig trene mindre og delta i mindre viktige kamper. Videre blir det pekt på at det kommer en vanskelig periode når barna kommer i puberteten, det kan skje store endringer både rundt og hos den enkelte. Treneren bør ha forståelse for dette og det er viktig at han er trygg og tydelig. Det er også viktig å huske på at ungdommene vokser i forskjellig tempo, dette kan være utfordrende for mange. Ungdommer vil etter hvert bli mer selvstendige og ønsker å ta egne valg. Derfor mener NFF at rettferdighet og begrunnelse er viktig for ungdommene, og treneren bør finne en balansegang mellom autoritet og medbestemmelse. Videre påpeker de at det naturligvis vil komme større oppmerksomhet fra omgivelsene i ungdomstiden, hvor de fleste er preget av ”utenomsportslige” forhold i ungdomstiden, for eksempel venner, kjæresten og skole. (NFF 2012)

1.3 Problemstilling

På bakgrunn av dette lyder problemstillingen for denne oppgaven slik:

Hvilke faktorer kan være med å påvirke frafall i ungdomsfotballen?

Hvordan kan en fotballklubb legge til rette for å hindre frafallsproblemet?

2.0 Teoretisk rammeverk

I denne delen vil jeg fremlegge teorier og tidligere forskning som kan være med å belyse min problemstilling.

2.1 Motivasjon

Motivasjon kommer av det latinske ordet *movere*, som betyr å bevege. (Kaufmann & Kaufmann 2009). Motivasjon handler om å forklare retning i atferd og hva som får oss til å handle. En deler gjerne inn i indre og ytre motivasjon. Indre motivasjon er når vi tar utgangspunkt i menneskets nysgjerrighet og interesse. For eksempel hvis en spiller fotball for å bare ha det gøy. Når vi snakker om ytre motivasjon tar vi utgangspunkt i motivasjon som ikke handler om aktiviteten i seg selv, men at du får en slags belønning ved å gjøre det. (Imsen 2008) Ytre motivasjon kan for eksempel være når en fotballspiller jobber hardt for å komme på A-laget i klubben. Forskjellen mellom indre og ytre motivasjon ligger i hovedsak i grunnen for handlingen, ikke atferden.

2.1.1 Motivasjonsklima

Trenere, spillere og foreldre/ledere har innvirkning på utviklingen av gruppens motivasjonsklima. Motivasjonsklimaet utvikles både bevisst og ubevisst gjennom det som skjer med tanke på kommunikasjon og samhandling på trening og i konkurranse. Det som har størst innvirkning på gruppens motivasjonsklima vil være hvordan treneren strukturerer og tilrettelegger treningen og hvordan han velger å gi ros. Medbestemmelse og innflytelse har også stor innvirkning på gruppens motivasjonsklima. (Høigaard 2008)

Motivasjonelt klima er en beskrivelse av gruppens psykologiske klima eller læringsatmosfære (Høigaard 2008). Klimaet i en gruppe kan ofte ha noe å si med tanke på læring, trivsel og motivasjon. Vi skiller mellom mestrings- eller oppgaveklima og prestasjonsklima (Høigaard 2008).

Mestringsorientert klima

I et mestringsorientert gruppeklima er fokuset innsats, fremgang og det å mestre en oppgave. Spillerne får ofte ta valg og ha innflytelse og treneren har ofte en demokratisk lederstil. Treneren gir alle spillerne like mye oppmerksomhet og anerkjennelse. Ved at spillerne får ta del og ha innflytelse gjør at de opplever å ha kontroll, at de lærer og tar i bruk læringsstrategier og kan regulere egen innsats. Dette kan ha en positiv virkning på spillernes

motivasjon, vilje og konsentrasjon, samt evnen til å jobbe hardt ved motgang. En naturlig del av læringen vil være å ikke lykkes, det vil påvirke spillerne til å ikke føle det truende å gjøre en feil. (Høigaard 2008)

Det er vist at et mestringsorientert klima gir mindre sosial loffing, som vil si at under samarbeid i grupper, vil noen "sluntre" unna. Det gir også økt mestringsfølelse, tro på seg selv, trivsel, mindre utbrenthet, mer fair play og høy gruppekohesjon. Med gruppekohesjon menes den tiltrekningskraft som "binder" spillerne sammen. (Høigaard 2008) Vi hører ofte det snakkes om "god lagånd" og "gruppesamhold".

For å utvikle et mestringsorientert gruppeklima bør treneren fokusere på fremgang, gi lik anerkjennelse til alle, verdsette innsats, gi spillerne medbestemmelse, akseptere prøving og feiling og oppfordre til samarbeid med hverandre. Samtidig bør treneren unngå kun å være opptatt av å vinne, han bør ikke evaluere spillere i offentlighet og ta i bruk ferdighetsbaserte grupperingsformer. (Høigaard 2008)

Prestasjonsorientert klima

Hovedfokuset i et prestasjonsorientert klima er å vinne. Prestasjon og mestring blir basert på absolutte prestasjoner og sosial sammenligning. Dette kan ofte skape usikkerhet hos spillerne, da det forventes at spillerne gjør det bedre enn andre og det ikke er rom for å prøve og feile. En konsekvens av dette er at spillerne kan bli defensive, på grunn av at fokus er rettet mot mulige negative konsekvenser. Treneren gir også ofte mest oppmerksomhet til de som er best, spillerne får nesten ikke være med å bestemme, og trenerstilen er ofte autoritær. (Høigaard 2008) Det er vist at et prestasjonsorientert gruppeklima gir økt frafall, høyere prestasjonsangst, lavere kohesjon og at økt tro på at talent er avgjørende for prestasjonen.

2.2 Selvbestemmelsesteori

Jeg vil videre se på selvbestemmelsesteorien for å se på hvordan vi kan legge til rette for best læring og trivsel. Selvbestemmelsesteorien er en motivasjonsteori, og den kommer under indre motivasjon.

"Selvbestemmelse er når mennesket tar i bruk sin egen vilje" (Ryan & Deci 2000).

Selvbestemmelsesteorien fokuserer på hvordan forskjellig motivasjon henger sammen med negative og positive handlinger, prestasjon eller god/dårlig trivsel (Ryan & Deci 2000). Autonomi, kompetanse og tilhørighet motiverer menneskelig atferd. Med autonomi menes at vi har et behov for å ta egne valg og initiativ, og handle fra egne verdier og interesser.

Selvbestemmelsesteorien viser at man er mer motivert når man kan bestemme over egne oppgaver og ta egne valg. Med kompetanse menes det behovet vi har for å lykkes i oppgaver, få et resultat vi ønsker og mestringsfølelse. På grunn av dette behovet søker mennesker utfordringer som de mener de kan klare. Med tilhørighet menes det behovet vi har for tilknytning til andre mennesker, samt å ha gjensidig tillit og respekt for andre. Mennesker trenger å ta vare på andre, seg selv og ha et trygt fellesskap. De som føler seg utrygge vil miste motivasjon og interesse for å gjøre aktiviteten (Ryan & Deci 2000). Mennesker ønsker å mestre indre og ytre miljø, og disse tre behovene skal bidra i denne prosessen.

Den indre motivasjonen økes av forhold som bygger behovene opp, og den blir hemmet av forhold som forstyrrer. Behovene bidrar til opplevelse av motivasjon, og til handling og atferd.

For å sette dette opp mot idrett kan vi si at utøvere trenger å føle at de har kompetanse ved å kunne bidra med noe, tilhørighet at man har et godt forhold til de andre på laget, og autonomi at de har muligheter og kan ta valg og at de er med på fri vilje. Ved å møte disse behovene, vil det føre til økt indre motivasjon. Hvis disse behovene ikke blir stimulert, vil motivasjonen minke.

2.3 Treneren og lederen

For at en klubb skal fungere optimalt, må den ha godt lederskap på alle nivå (Høigaard 2008). Når et lag oppnår suksess, blir ofte treneren gitt mye av æren, samtidig blir treneren ofte syndebukk når det ikke går bra med laget. Det er mange forventinger og krav til en trener, dette kan av og til være vanskelig. Det er viktig at det er noen krav til en trener likevel, nettopp fordi det er mange forventninger til en trener. Høigaard beskriver kravene som bevissthet over hva trenerrollen innebærer, faglig kompetanse, diagnostisk dyktighet, handlingskompetanse, mellommenneskelig dyktighet og selvrefleksjon. (Høigaard 2008)

En viktig del av det å være trener handler om å ta beslutninger. Beslutningsteori er en ledelsesmodell som fokuserer på beslutningsprosessen. Den handler om hvor mye medbestemmelse, innflytelse og deltakelse medarbeiderne skal få. Den skiller mellom fire beslutningsstiler. Det er autokratisk beslutningsprosess som betyr at lederen tar egne beslutninger, konsultativ beslutningsprosess går ut på at lederen snakker med medarbeidere før han tar beslutningen, gruppeorientert beslutningsprosess er at gruppen bestemmer, og delegert beslutningsprosess er at lederen overlater beslutningsmyndigheten til andre (Høigaard 2008).

Treneren må ta hensyn til hvor mye utøverne skal være med å bestemme. Det er viktig fordi det er vist at medbestemmelse ofte øker motivasjonen til spillerne. For å finne ut hvilken beslutningsstil en trener bør handle etter er det utviklet sju situasjonelle faktorer. Tidspress handler om at mange beslutninger i idrett må tas under tidspress. Kvalitetskrav handler om treneren skal vær fornøyd med de alternativene som finnes. Informasjon bygger på grunnlaget for å ta en god beslutning. Problemkompleksitet er hvis problemet medfører konsekvenser. Gruppeaksept handler om at gruppen må akseptere valgene. Trenermakt handler hvilke maktkilder treneren har som vil påvirke. Den siste er gruppeintegrasjon som handler om graden av kohesjon i gruppen. (Høigaard 2008)

Videre er der tre forskjellige beslutningsstiler. Autokratisk beslutningsstil vil si at treneren tar avgjørelsen alene, men kan gjøre det etter å ha snakket med andre. Deltakende beslutningsstil vil si at hele gruppen tar beslutningen sammen. Delegerende vil si at treneren gir ansvaret til en utøver eller hele gruppen som har avgjørelsen selv (Høigaard 2008). Det kan være viktig å ha dette i minne med tanke på at det treneren gjør har stor betydning for ungdommenes motivasjon og for klimaet i gruppen.

2.4 Tidligere forskning

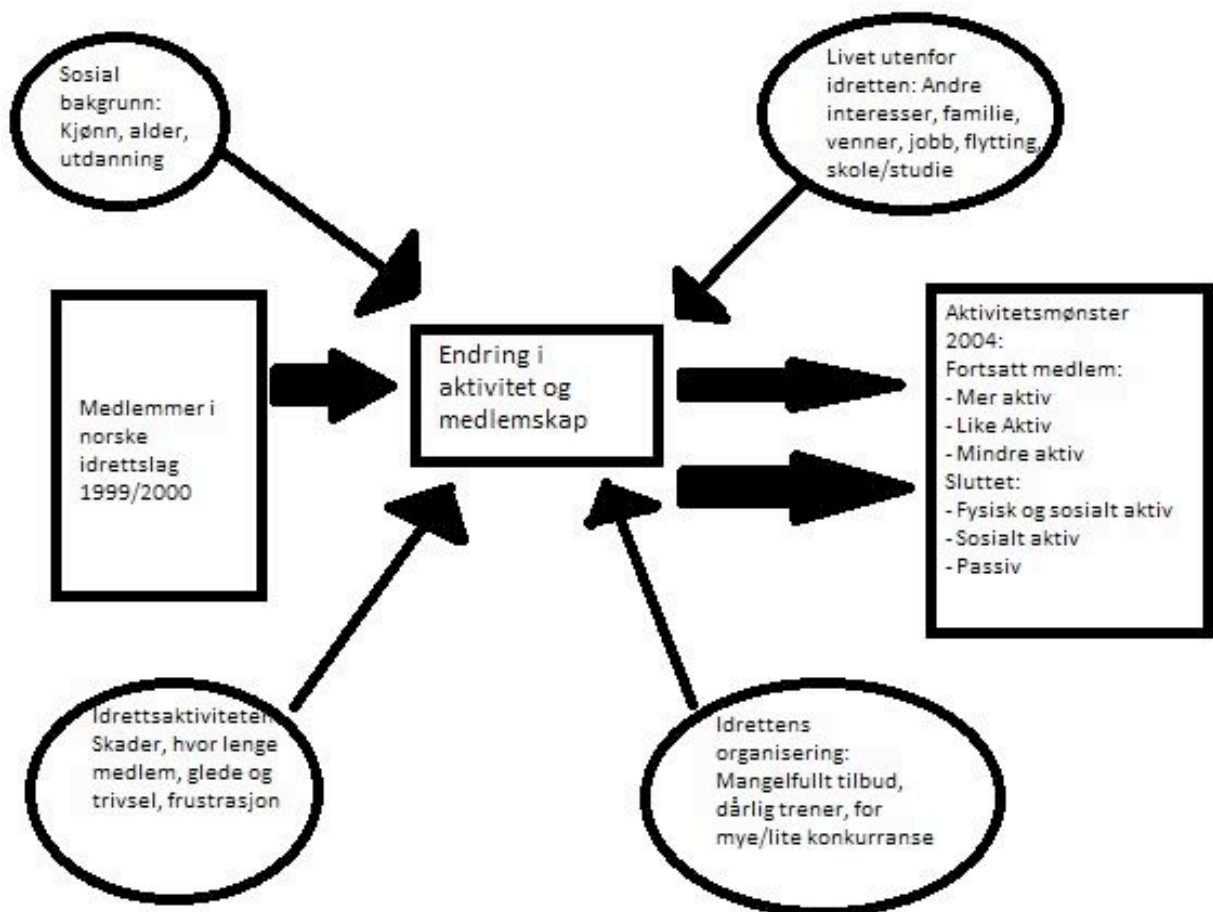
Ørnulf Seippel skrev i 2005 en omfattende rapport, ”Orker ikke, gidder ikke, passer ikke? Om frafall i norsk idrett”, (Seippel, 2005) som tar for seg hva frafallsproblematikken innebærer. For at det å slutte i et idrettslag skal være et problem, er det viktig å finne ut hvilke grunner som er avgjørende. Vi må skille mellom de som slutter fordi de vil (drop-out) og de som slutter fordi de er frustrert på idrettsaktiviteten (burn-out). Hvis det er drop-out vil det ikke være et problem da de bestemmer det selv, men hvis ungdommer slutter på grunn av burn-out vil det dermed være et problem da grunnene ligger i idrettsaktiviteten.

Det ble i år 2000 gjort en stor undersøkelse av medlemmer i norske idrettslag, de samme medlemmene ble kontaktet igjen fire år senere og da var målet å se på hvordan utviklingen av aktiviteten hadde vært. Seippel fant flere forskjellige grunner til endringene i aktiviteten. I løpet av denne fireårsperioden var det 34 prosent som sluttet og det største frafallet var i alderen 13-16 år. På bakgrunn av dataene oppgir han noen ulike kategorier for å slutte. Flytting er en begrunnelse, flytting er ganske vanlig i ungdomstiden da mange begynner på skole et annet sted. En annen begrunnelse var skader, det er også noe som ofte dessverre skjer i idrett. Videre var det begrunnet med dårlig tilbud og lite gøy. Dårlig tilbud kan være at klubben manglet differensiering for å gi alle et tilbud, og lite gøy kan komme av

lite utfordringer, lite nytt på trening og kjedelig trener. Familie, utdanning og andre interesser er også begrunnelser og er noe som kommer utenfor idrettsaktiviteten. De som sluttet i lagidretter oppga oftest konkurranse/trivsel og dårlig tilbud/dårlig trener som grunner for frafallet. (Seippel 2005).

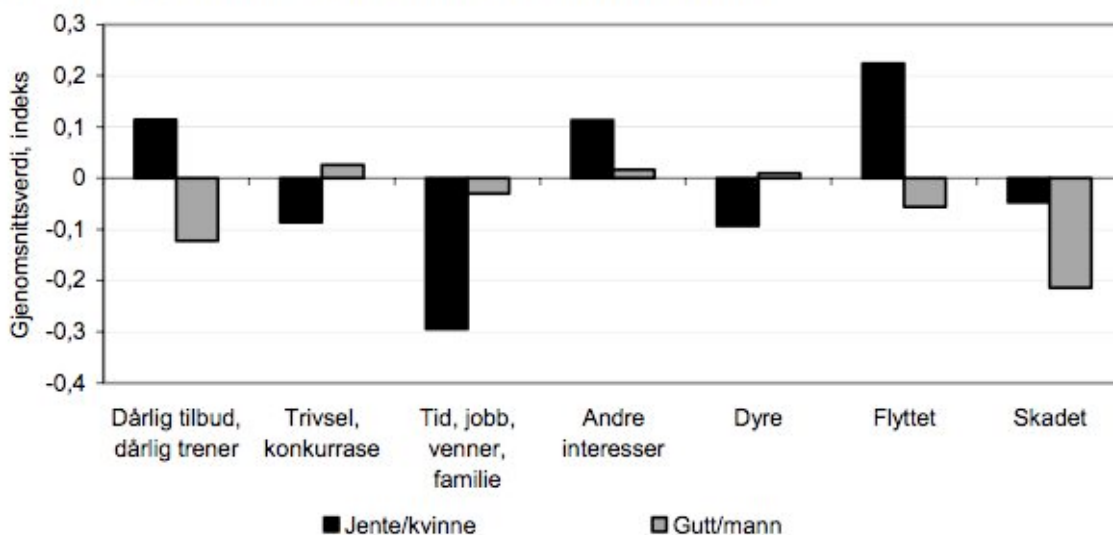
Det er noen skiller mellom begrunnelsene som er viktige. Det første går mellom grunner som ligger utenfor eller innenfor idretten. Det andre skille handler om man opplever at man tar et reelt valg eller grunner som oppleves som påtvunget. Med dette skille kan man se forskjellen mellom de som bevisst har valgt en passiv livsstil og de som er tvunget til en slik livsstil. (Seippel 2005). Seippel utarbeidet en modell som belyser dette i større grad.

I denne figuren ser vi fire grunner som avgjør endringer i aktivitet og medlemskap. Det er sosial bakgrunn, livet utenfor idretten, idrettsaktiviteten, og idrettens organisering.



Rapporten viste også ulike grunner for frafall mellom gutter og jenter.

Figur 4.1 Begrunnelser for å slutte i forhold til kjønn



I denne figuren ser vi at gutter slutter oftest på grunn av skader, mens jenter slutter oftest på grunn av flytting, tid, jobb, venner og familie.

Spesialisering

Det blir ofte nevnt at for å få gode spillere må man spesialisere tidlig, men er det egentlig så lurt? Ommundsen fant ut at unges motivasjon kan bli svekket ved for tidlig målrettet trening, øke frafallet, og prestasjonsutviklingen kan bli svekket over lengre tid. Det vil derfor være hensiktsmessig ikke å starte for tidlig med målrettet trening. (Ommundsen 2009) I barneidrettsbestemmelsene står det blant annet at ”Barneidretten er tuftet på sin egenverdi og skal ikke være et instrument for topp- og prestasjonsidrett. Ungdomsidretten skal også imøtekomme de unges behov for et idrettstilbud tilpasset deres interesser og preferanser” (NIF 2008) Dette gjelder også ungdomsidretten og er støttet av idretten.

Ommundsen beskriver forskning som er gjort på betydningen av allsidig idrettslig praksis og lekpreget fysisk utfoldelse i tidlig alder. På bakgrunn av forskningen stiller han to spørsmål:

”Er det kunnskapsmessig belegg for å hevde at tidlig spesialisering er en betingelse for å bli god? Og er det grunnlag for å hevde at man er avhengig av å identifisere og utvikle talentfulle unge utøvere tidlig for å få en god prestasjonsutvikling?” Det trenger ikke å være rimelig å anta at dette er det riktige. Det finnes opptil flere tilfeller som beviser det motsatte. For eksempel har man sett at en utøver kan drive med forskjellige idretter frem til de er 17-19 år og da tar de et valg om å fokusere på en idrett. Disse har ikke vært spesialisert i en idrett, men har vært god i flere idretter.

Ommundsen viser til en studie gjort av Wall og Cotè i 2007 blant ishockeyspillere i Canada om frafall og spesialisering. Der så de at spillere som sluttet tidlig begynte med strukturert og spesialisert trening til fordel for andre idretter og bevisst lekpreget idrett i 11-årsalderen. De som fortsatt spilte ishockey, begynte ikke med spesialisert trening før i 14-årsalderen. (Ommundsen 2009) Med andre ord, spillere som drev flere timer med systematisk ishockeytrening i 11 årsalderen, sluttet i større grad med idretten enn de som begynte med spesialisering i 14-årsalderen. Igjen ser vi at det tidlig spesialisering ikke vil være hensiktsmessig i forhold til frafall.

Konkurranser og trening må tilrettelegges på en utviklingstilpasset måte, i samsvar med ungdommenes behov, forutsetninger og motivasjon (Ommundsen 2009). Tidlig spesialisering kan øke frafall, redusere motivasjon og gi økt fare for utbrenthet (Ommundsen 2009).

3.0 Metode

Metode er en måte å gå fram på for å samle inn empiri, data fra virkeligheten og det er dermed et hjelpemiddel for å beskrive virkeligheten. Vi skiller mellom kvalitativ og kvantitativ tilnærming. (Jacobsen 2005)

Kvantitativ tilnærming handler om data i form av tall. Her er det vanlig med spørreskjema med faste svaralternativer. Kvalitativ tilnærming handler om data i form av ord. De vanligste metodene er det åpne individuelle intervjuet, det åpne gruppeintervjuet, observasjon og dokumentanalyse. (Jacobsen, 2005)

I min oppgave har jeg valgt kvalitativ tilnærming med bruk av det åpne individuelle intervjuet.

3.1 Det åpne individuelle intervjuet

Det åpne individuelle intervjuet egner seg når det skal undersøkes få enheter, når vi er interessert i hva det enkelte individ sier og når vi er interessert i hvordan den enkelte fortolker og legger mening i et spesielt fenomen. (Jacobsen, 2005) Grunnen til at jeg valgte individuelt intervju er på grunn av at jeg ville høre hva den enkelte mener, og for å gå dypere inn i temaet.

3.2 Utvalg

Jeg valgte å intervju seks jenter som nylig har sluttet med fotball. De er i alderen 16-19 år. Felles for de alle er at de har spilt fotball siden de var små. Grunnen til at jeg valgte å intervju bare jenter er som vist at det er stor forskjell i begrunnelse for frafall i idrett mellom gutter og jenter. (Seippel, 2005)

Jeg valgte å intervju jenter fra to forskjellige klubber i byen for å få frem forskjellige perspektiv. Grunnen til at jeg kun valgte seks jenter var tid. Intervjuer er tidkrevende. Da jeg valgte seks jenter, synes jeg det var passende med tre fra hvert lag. Hadde jeg hatt lengre tid, ville jeg ha intervjuet flere da det hadde gitt mange flere interessante svar. På grunn av at jeg kun har intervjuet seks jenter kan jeg dermed ikke generalisere og si at resultatene er gjeldende for hele populasjonen.

Jeg hadde på forhånd laget en intervjuguide med tema, det var et åpent intervju med lav strukturingsgrad.

Jeg har valgt å skille mellom jentene ved å gi de fiktive navn, og klubbene ved å dele de inn i Lag 1 og Lag 2. Ida på 16 år begynte å spille fotball i førsteklasse. De to første årene spilte hun for en annen klubb i byen, men skiftet til Lag 2 på grunn av flytting. Hun sluttet for et halvt år siden, da spilte hun på jenter 16. Kristine er 19 år og begynte å spille fotball da hun var seks år. Hun flyttet til byen da hun var 16 år og begynte på Lag 1 som hun også sluttet i for noen måneder siden. Terese på 19 år har spilt fotball siden hun var åtte år. Hun spilte på Lag 2 og sluttet for et år siden. Marte er 18 år og spilte på Lag 1. Hun har alltid spilt for samme klubb og begynte da hun var ti år og sluttet for noen måneder siden. Tina på 19 år begynte på Lag 1 da hun var 16 år da hun kom flyttende til byen. Hun har spilt fotball siden hun var 11 år og sluttet for et år siden. Mette er 16 år og spilte på Lag 2 Hun har alltid spilt for samme klubb og har spilt fotball siden femte klasse. Mette sluttet for et halvt år siden.

3.3 Etikk

Når man skal undersøke noe må man ta hensyn til etiske retningslinjer. Forskningsetikk i Norge tar utgangspunkt i tre krav knyttet til forholdet mellom dem det forskes på og forskeren. Det er informert samtykke, krav på privatliv og krav på å bli korrekt gjengitt (Jacobsen 2005).

Informert samtykke handler om at den som undersøkes skal delta frivillig, de skal vite alt om undersøkelsen og hvorfor de intervjues og hva du skal bruke det til, videre skal de ha forstått informasjonen. Når jeg kontaktet de jeg skulle intervju, fortalte jeg at dette var helt frivillig og fortalte dem hva denne oppgaven handlet om, hvorfor jeg ville intervju dem og hva jeg skal bruke det til. Jeg sørget for å vite at de hadde forstått dette.

Krav på privatliv handler om hvor følsom og privat informasjonen som samles inn er og hvor stor mulighet er det for å identifisere enkeltpersoner ut fra data. (Jacobsen 2005)

Krav på å bli korrekt gjengitt handler om at en skal forsøke å gjengi fullstendige resultater og det skal være i riktig sammenheng. Like viktig er det å ikke forfalske resultater og data (Jacobsen 2005).

3.4 Fordeler og ulemper med kvalitativt intervju

Fordelene med kvalitativt intervju er åpenhet. Jeg har ikke faste spørsmål med faste svaralternativer, dette gjør at hvis det dukker opp ting underveis som man vil spørre mer om, kan man gjøre det. I et kvalitativt intervju kommer man nærmere respondenten og kan oppleve at det blir et mer personlig intervju. Man har også mulighet til å stille oppfølgingsspørsmål ut fra svaret man får, noe man ikke kan i en spørreundersøkelse. (Jacobsen 2005)

Ulempene med kvalitativt intervju er at det er ressurskrevende. Nærhet og undersøkelseeffekten kan også forekomme. Med nærhet menes at noen kan synes at nærheten blir for tett under et intervju, mens med undersøkelseeffekten menes at det er selve undersøkelsen som lager resultatene. En må også tenke på om respondenten vil svare sant med tanke på nærhet med en fremmed? En annen ulempe kan være fleksibilitet. Noen kan føle at de aldri blir helt ferdige med intervjuet, da det kommer opp nye ting å prate om hele tiden. (Jacobsen 2005)

3.5 Validitet

Validitet betyr gyldighet (Jacobsen 2005). Når man gjennomfører en undersøkelse er det viktig å finne ut om det man har funnet ut er valid. I og med at jeg har intervjuet seks jenter, kan jeg ikke si at dette er det riktige svaret for hele populasjonen. Utvalg av enheter i en kvalitativ studie vil være skjeve og ikke representativt for populasjonen (Jacobsen 2005).

3.6 Gjennomføring

Intervjuene foregikk ansikt-til-ansikt. Først fikk jeg informasjon om spillere som hadde sluttet fra klubbene jeg ønsket å undersøke. Så ringte jeg til de aktuelle og fortalte hvorfor jeg ringte og spurte om de kunne være interessert i et intervju. De fleste var veldig positive, ønsket å hjelpe og stille til intervju.

Jeg møtte tre ved høgsolen, da de gjerne ville komme dit. Der satt vi i et lukket rom. De andre tre møtte jeg på en café, da det var best for dem å møte meg der. Der satt vi også for oss selv uten noen forstyrrelser.

Jeg begynte først med å presentere meg selv, hvorfor jeg skulle intervju dem og hva jeg skulle bruke det til. Jeg opplyste om at dette var konfidensielt. Jeg startet med å spørre hvor gamle de er og hvor lenge de hadde spilt fotball. Videre spurte jeg om miljø og venner. Jeg gikk inn på motivasjon og om hvordan de oppfattet treneren. Til slutt spurte jeg om hva grunnen til at hun valgte å slutte og hva som skulle til for at hun hadde fortsatt med fotball.

Under intervjuene brukte jeg taleopptaker, da det er den enkleste måten å få med seg alt det respondenten sier. I tillegg er det mye lettere å føre en god samtale, og man har mulighet til å gå tilbake til intervjuet i etterkant.

4.0 Resultat

På bakgrunn av intervjuguiden og inspirasjon fra tidligere forskning har jeg delt opp i kategorier for frafallsgrunner.

4.1 Miljø/Trivsel

Felles for alle jentene var at de trivdes veldig godt. Alle sa det var gøy. Ida og Mette spilte begge på Lag 2, de forteller at det var veldig useriøst de siste årene. Selv om det var gøy, ble det til slutt alt for useriøst. Ida sier *”Det sosiale var nok grunnen til at jeg og alle andre spilte fotball”*.

Mette forteller at det var gøy å spille kamper og gøy med treninger, men det som ikke var gøy var at de måtte gjøre så mye dugnadsarbeid. Ida og Mette forteller at hele vennegjengen spilte fotball sammen, og nesten alle sluttet samtidig, utenom tre jenter som gikk over til damelaget. Ida forteller også at de hadde det veldig gøy, men det var ikke så seriøst da de ikke hadde ambisjoner om å komme opp på noe høyere miljø. Mette uttrykker det slik *”Miljøet i gruppa var veldig useriøst de siste årene, det var gøy, men useriøsiteten resulterte i at vi ikke vant. Da mista vi lysten til å forbedre oss”*

Marte på Lag 1 forteller at det hadde vært mye forandringer i de siste årene, men det siste året hadde det vært veldig bra miljø. Hele gjengen var veldig sammensveiset, selv om det var mye hospitering. Terese sier hun følte seg litt gammel da hun var den eldste på Lag 2, men trivdes godt ellers, og at miljøet i gruppa var veldig bra. Kristine flyttet til byen som 16-åring, da ble hun med klassevenner på trening og hun kom godt inn i miljøet på Lag 1. Videre forteller hun at det var godt samhold.

4.2 Treneren

Terese forteller at treneren var veldig flink. De fikk prøve mange nye øvelser, noe de syntes var bra. Hun forteller at første- og andrelaget på Lag 2 hadde treninger sammen, noe som gjorde nivået på treningene bedre. Treneren var hjelpsom, positiv og veiledende, og han hadde trenerutdanning. Han var flink til å gi alle like mye oppmerksomhet, men de fikk ikke være med å bestemme noe angående treningene, det meste var planlagt uten at de visste noe om det.

Ida sier at treneren var veldig ung, gikk siste året på videregående og hadde ikke noe spesiell trenerutdanning, men at han hadde spilt på A-laget i denne klubben. Det var et dårlig treningsopplegg, noe hun forteller var noe av grunnen for at hun sluttet. Treneren var flink til å gi alle like mye oppmerksomhet, men det var for mye ”fjas” og ”tull”. Alt for lite seriøst.

Mette som spilte sammen med Ida på Lag 2, forteller at treneren var veldig useriøs og lite engasjert. Det var ikke mål å vinne kamper, men at de skulle ha det gøy. Han var heller ikke flink til å gi tilbakemeldinger. Treneren var både trener og lagleder, og organiseringen var dårlig sier hun. Mette forteller fra en tid tilbake da de hadde ei dame som trener. Hun var veldig flink til å engasjere og på den tiden ville alle bli gode, men hun måtte slutte og da fikk de to gutter fra høgskolen som skulle være trenere. Man merket at det var stor forskjell på trenerne da, sier hun.

”Vi hadde en ung mann, artig trener, men jeg vet ikke. Han var ikke så seriøs og engasjert”.

Marte forteller at treneren de siste årene har vært veldig bra på Lag 1. Tidligere bar det preg av foreldre som var trenere, da var det ikke noe god organisering og planlegging. Treneren var flink til å backe opp og gi gode tilbakemeldinger – både positivt og negativt. Det var alltid en plan over hva de skulle gjøre, noe jentene satte pris på. Hun sier også at de selvfølgelig var opptatt av å vinne, men hvis de hadde spilt en kjempegod kamp og tapte likevel, fikk de mer skryt enn hvis vi hadde vunnet en dårlig kamp.

Kristine var keeper og forteller at de hadde to forskjellige trenere på Lag 1. Begge var veldig flinke og positive. En av dem var veldig morsom og hadde mye humor, han siste de hadde var veldig flink og jordnær – han visste hva han drev med. Men hun som keeper følte ofte at hun måtte stå mye i ro og ikke fikk den treningen hun ønsket for å bli god, hun forteller:

”Treneren var flink til å se alle og gi alle like mye oppmerksomhet, men jeg som keeper følte ikke jeg fikk så mye oppmerksomhet som alle andre. Jeg følte ikke jeg fikk den keepertreningen jeg ønsket. Ofte sto jeg mye i ro”.

Å tape var alltid et nederlag, men treneren var flink til å gi tilbakemeldinger rett etter kampen. Hun sier det var individuelt om de var fornøyd hvis de spilte godt, men tapte likevel.

Tina forteller at de fikk ny trener det siste året hun spilte på Lag 1. Da ble det høyt nivå og et større press, men hun forteller at hun likte det. De fikk alltid vite hva de skulle gjøre på trening, slik at de var forberedt. De hadde også spillermøter ofte, da fikk de komme med innspill, samtidig fikk de høre litt hva treneren mente var bra og dårlig.

4.3 Motivasjon

Tina som spilte spiss forteller at motivasjonen hennes var å score mål og vinne kamper. Hun sier også at treneren var motiverende, og at de ble veldig motiverte av han. Mette sa at hennes motivasjon var varierende. For en del år siden ville hun bli god. Da ble hun tatt ut på samlinger og det var veldig motiverende. Videre forteller hun: *”Jeg hadde liten motivasjon det siste året. Laget og treneren var alt for lite seriøse.”*

Ida forteller at motivasjonen hennes lå i det å bli god. Hun sier hun var god da de spilte elleverfotball, men nå spilte de sjuerfotball. Det var altfor mye tull både på kamp og treninger. Hun fortalte:

”Jeg sluttet fordi det var for dårlig miljø for fotball for jenter på min alder. Jeg hadde ikke motivasjon å hente fra noen eller noe. Det døde ut.”

Terese sier at hun har vokst opp med fotball. Motivasjonen hennes var at det var veldig gøy og i tillegg holder man seg i form. Samtidig er det veldig sosialt, både med tanke på cuper og ellers.

Motivasjonen til Marte var selve laget og miljøet. Hun forteller at de fikk være med på så mye gøy, som for eksempel treningsleir. Men det var hennes egen prestasjon som motiverte henne mest. Hun sier at motivasjonen hennes ble dårligere da hun ikke lenger klarte å henge med, på grunn av at hun ikke kunne være med på alle treningene. Videre forteller hun:

”Motivasjonen til laget og treneren var bra, de siste årene har vi hatt klare mål.”

Kristine forteller at det som motiverte henne var de gangene de vant gode kamper. Når hun selv hadde progresjon, fikk skryt og gode tilbakemeldinger. Lagets motivasjon var å rykke opp en divisjon.

4.4 Spesialisering

Mette sier at det ble mye mer topping da de gikk over til elleverfotball. Hun sier det var positivt, fordi det fikk dem til å bli bedre spillere. Hun sier

”Det var liksom veldig kult hvis vi ble tatt ut i ellever troppen.”

Terese forteller at hun ikke likte overgangen fra sjuerfotball til elleverfotball. Hun likte veldig godt å spille sjuerfotball. Når de begynte å spille ellever ble det mye mer seriøst, og de fikk ikke være like mye borti ballen. Hun forteller at det var kjedelig å plutselig begynne å tape kamper. De fikk også en ny trener som ikke var så veldig flink. Terese forteller at den nye treneren favoriserte spillerne som han hadde trent tidligere. Til slutt fikk denne treneren sparken. Det var veldig bra, for hvis ikke hadde flere av spillerne kommet til å slutte, forteller hun.

Marte forteller: *”Vi begynte med topping av lag når vi var ca 16 år, men det har alltid vært litt sånn skjult topping uten at vi skulle vite det, men vi merket det jo.”*

4.5 Tilbud

Tina forteller at det var et tilbud til henne, men hun ble skadet, så hun kunne ikke fortsette på ”topp”. Hun prøvde å fortsette, men kunne ikke det på grunn av skaden. Til slutt sier hun at hun ville helt sikkert ha fortsatt om hun ikke ble skadet. *”Grunnen til at jeg sluttet var at jeg ble skadet.”*

Mette sier at hun hadde fortsatt om det var flere på hennes alder som hadde spilt, og om det hadde vært større miljø. Ida sier at hun ikke syntes det var et tilbud til henne. Hun fikk

et tilbud om å begynne på damelaget, men dette synes hun var for stort hopp. Hun sier hun ville fortsatt om det var et J16 elleverlag som var seriøse. Ida forteller at organiseringen var dårlig. Hun følte de ble nedprioritert selv om dette skulle være en klubb som satset på jentefotball. De slet med å få treningstider og konkurrerte med småguttelag om å få treningstider inne.

Terese forteller at hun hadde vært med videre om det hadde vært andre treningstider. Treningstidene krasjet med jobb og skole. Hun kunne tenke seg å spille sjuerfotball om det hadde vært et lag i nærmiljøet. *”Grunnen til at jeg sluttet var at treningstidene var så tidlig at jeg ikke rakk å komme hjem fra skolen.”*

Kristine forteller at hun fikk tilbud om å komme på halvparten av treningene, og ikke få like mye spilletid. Men hun synes det ble for mye likevel. Hun sier det ble alt for mye å gjøre i tillegg til skole og jobb. Hun ville fortsatt om det var et lag som ikke var å seriøse. *”Grunnen til at jeg sluttet var at det ble for mye med skole og jobb. Jeg må tjene penger når jeg bor på hybel.”*

Marte forteller *”Jeg sluttet på grunn av at tiden ikke strakk til. Jeg hadde jobb og skole, så da ble det ikke mer tid. Jeg ønsket ikke å være med halvveis.”*

Marte sa at treneren henvendte seg til henne da hun sluttet og ville ha henne med videre og fortalte henne at det bare var å komme tilbake. Til slutt forteller hun *”Jeg sluttet fordi det ikke var noe tilbud som passet til meg.”*

5.0 Diskusjon

I denne oppgaven har jeg sett på hvorfor ungdommer slutter med fotball, og prøvd å finne ut hvilke tiltak en klubb kan gjøre for å hindre frafall. Det er viktig å huske at svarene jeg fikk under min undersøkelse er bare et lite utvalg og ikke gjelder for alle som slutter.

Et funn jeg gjorde var at alle jentene trivdes veldig godt da de spilte fotball. Ingen fortalte at dette var noe av grunnen for at de sluttet, de fortalte heller ikke om noen negative opplevelser. I følge Seippel sluttet de i lagidretter oftest på grunn av blant annet trivsel (Seippel 2005). Mine funn harmonerer ikke med Seippel på dette punktet. Det jeg derimot fant ut var at trivsel var en grunn for at de fortsatte å spille fotball. At treningene var en fin sosial møteplass. Det kan være lurt av klubben å legge til rette for at det skal være sosialt og sørge for at lagene av og til kan finne på ting sammen utenom fotball. To av jentene forteller spesielt at det var bare på grunn av det sosiale at de var med de siste årene. Selvbestemmelsesteorien sier noe om tilhørighet, at mennesker har behov for å ha tilknytning

til andre og ha et fellesskap rundt seg (Ryan & Deci 2000). Samtidig fant jeg ut at de ikke likte når det ble alt for useriøst. Det kan vi trekke i sammenheng med funnene Seippel gjorde om idrettens organisering. I Seippels rapport så man at idrettens organisering kan være blant annet for lite konkurranse. (Seippel 2005) I dette tilfellet synes jentene at det ble for lite konkurranse med tanke på trening og kamper. Det ble mest for å ha det gøy, og for lite seriøsitet.

Et viktig funn jeg gjorde var knyttet til treneren. Under intervjuene kom det frem at noen hadde negative opplevelser rundt treneren. Noen fortalte om en ung og uerfaren trener som var lite seriøs og lite engasjerende. Dårlig organisering og dårlig på medbestemmelse var noe flere antydte i undersøkelsen. Det ble sagt at noen spillere mistet motivasjonen til fortsette på grunn av treneren. Som vist er en klubb nødt til å ha godt lederskap på alle nivå om den skal fungere optimalt (Høigaard 2008). Noe funnene mine viser at det ikke alltid gjør. Det virket som at noen av respondentene fortalte at det var et prestasjonsorientert klima i gruppen. Det vil si blant annet at treneren hadde en autoritær lederstil og ga lite medbestemmelse. Dette gir dårligere motivasjon for spillerne og økt fare for frafall (Høigaard 2008).

Det stilles krav til trenere, blant annet faglig kompetanse noe som virket å mangle hos svarene til noen av mine respondenter. Det å ha trenerutdanning når man trener lag i ungdomsfotballen virker å være nødvendig og viktig for å møte behovene til ungdommene. Ikke minst for å vite hva trenerrollen innebærer. Derfor er det viktig at klubbene legger til rette for trenerutdanning. Ofte er det foreldre som er trenere, dette kan "ødelegge" for andre, da foreldre som oftest ikke har noen fotballfaglig utdanning eller pedagogisk utdanning. Klubben har et ansvar her.

I forhold til keepere er det viktig å ta vare på de keeperne man har. Å satse mer på keepertreninger og ha mer spesifikk trening til keeperne er viktig.

Det positive som ble nevnt om treneren var blant annet at det er viktig å være positiv, veiledende, å ha trenerutdanning, gi alle like mye oppmerksomhet, gi gode tilbakemeldinger, holde et høyt nivå, gi ungdommene medbestemmelse og ha spillermøter der blant annet ungdommene får høre hva som skal skje og hva de skal trene på fremover. Disse funnene samsvarer med kravene Høigaard (2008) beskrev. Dette er i samsvar med et mestringsorientert klima, der fokus er innsats, fremgang, at spillere får ta valg. I tillegg har treneren demokratisk lederstil og en deltakende beslutningsstil som vil si at hele gruppen tar beslutningen sammen.

Mine funn viser at et mestringsorientert gruppeklima gir mest positive erfaringer.

Det som kom fram under intervjuene om motivasjon var noe like. De som var indre motiverte nevnte ”å bli god” og ”gøy” som grunn for at de deltok i aktiviteten. De resterende grunnene var ytre motivasjon som det å score mål, å vinne kamper, selve laget og treneren, lagets mål og å få skryt.

Selvbestemmelsesteorien sier noe om at autonomi, kompetanse og tilhørighet er behov som motiverer menneskelig atferd (Ryan & Deci 2000). Autonomi handler at man blir mer motiverte av å ta egne valg. Mine funn viser at spillerne blir mer motiverte når de kan være med å bestemme og ta valg. Kompetanse er et behov for å lykkes å ha mestringsfølelse. Dette behovet virket å mangle hos noen av mine respondenter. Tilhørighet er et behov for å ha tilknytning til andre, å ha et trygt fellesskap. Dette går igjen i mine funn. Alle jentene påpekte at det sosiale var veldig viktig.

Det å ha autonomi, kompetanse og tilhørighet viser at respondentene får økt indre motivasjon. Medbestemmelse og innflytelse vil stor betydning på gruppens motivasjonsklima (Høigaard 2008).

Noen av mine respondenter viste at lite seriøsitet ga økt frafall. Andre funn jeg gjorde var at spesialisering i 14-16 årsalderen var positivt for mine respondenter. De forklarte at det var positivt, og de klarte å bli bedre til å spille fotball på den tiden. Ommundsen beskrev tidlig spesialisering som noe som kan øke frafall og redusere motivasjon. Dette samsvarer derfor ikke med mine funn, da mine funn viste at jentene ikke likte at det var useriøst og at det ble toppet lag.

Funnene jeg gjorde i forhold til tilbud var at flertallet sa at de ikke følte det var et tilbud tilpasset dem. Noen sluttet også på grunn av tilbud. I følge Seippel (2005) var det flest som sluttet i lagidretter på grunn av dårlig tilbud. Dette er det viktig at klubbene tar tak i og forstår hvor viktig det er. Å differensiere for å gi alle et tilbud er viktig. Differensiering foregår både på i klubborganiseringen, klubben må legge til rette for treningstider og aktiviteten. En kan differensiere i kampen og i treningsøkta.

Seippel (2005) sine funn viser at grunner for frafall er faktorer innenfor livet utenfor idretten, idrettsaktiviteten og idrettens organisering. Dette samsvarer med mine funn. To av mine respondenter sluttet på grunn av tid, jobb, skole (livet utenfor idretten), to andre sluttet på grunn av skade, motivasjon (idrettsaktiviteten) og de to siste sluttet på grunn av dårlig tilbud (idrettens organisering).

6.0 Konklusjon

Denne oppgaven har gitt meg noen funn som jeg ”regnet” med å få, samtidig har jeg fått noen uventende svar. I problemstillingen min ville jeg undersøke hvilke faktorer som kan være med å påvirke frafall i ungdomsfotballen og hvilke tiltak en klubb kan gjøre for å unngå dette. Forskning har vist at frafall fra ungdomsidretten er høyt i Norge. Grunner som tid, dårlig tilbud, manglende motivasjon og skader blir oppgitt. Mye det samme blir oppgitt i min undersøkelse.

Andre ting som kan påvirke dette er dårlig trener, dårlig treningsopplegg og venner. Jeg fant også ut at det ikke er bra at det blir for lite seriøsitet.

For at en klubb skal unngå frafall i ungdomsfotballen er det noen tiltak som kan gjøres. Blant annet har jeg kommet fram at det er viktig å gi ungdommene medbestemmelse, ha ofte spillermøter å være gode på tilbakemeldinger. Videre er trenerutdanning viktig for å ha kvalitet på treningsopplegget. Et mestringsorientert klima er vist å gi bedre motivasjon hos ungdommene, i tillegg er gode holdninger, et godt samhold og tilhørighet viktig. Det bør være en klar plan over hva som skal skje og gjøres, med gode og klare mål. Differensiering er viktig for at alle skal få et tilbud tilpasset dem. Gode rollefordelinger innad i klubborganiseringen og ute blant trenere og lagledere er viktig for ungdommene.

Dette er NIF og NFF klar over fra før, men det er viktig å få dette ut i klubbene. Kanskje må dette skje for at ungdommene ikke skal slutte på grunn av burn-out.

7.0 Referanseliste

- Aas, Karina Andersen 2010. "De tror det har med teknikk å gjøre": *Toppidrettutøvernes opplevelse av trener – utøver relasjonen*". Mastergradsoppgave, NTNU
- Aspvik, Nils Petter og Ingebrigtsen, Jan Erik. 2010 "Barns idrettsdeltagelse i Norge – Litteraturstudie av barn i idretten". NTNU Samfunnsforskning AS, Senter for idrettsforskning. Rapport 02/2010.
- Eide, Lars Sigve Nedrebø 2012. "Mellommenneskelige faktorer og motivasjon i toppidrett: En kvalitativ undersøkelse av ungdomsutøveres opplevelse av å miste motivasjon til aktiv satsing". Mastergradsoppgave, Universitetet i Bergen
- Flem 2009. *Ungdomsfotballens tre grunnverdier*
http://www.fotball.no/Barn_og_ungdom/Ungdomsfotball/Retningslinjer/Ungdomsfotballens-tre-grunnverdier/ (Lest 05.04.2013)
- Høigaard, R 2008. *Gruppedynamikk i idrett*. Kristiansand: Høyskoleforlaget.
- Imsen, G 2008 *Elevenes verden. Innføring i pedagogisk psykologi*. Oslo: Universitetsforlaget
- Jacobsen, D. I 2005. *Hvordan gjennomføre undersøkelser*. Kristiansand: Høyskoleforlaget.
- Kaufmann og Kaufmann 2009. *Psykologi i organisasjon og ledelse*. Bergen: Fagbokforlaget
- Kulturdepartementet, 2012. "Den norske idrettsmodellen" (St.meld nr. 26, 2011-2012)
- NFF 2009a. *Om ungdomsfotball*
http://www.fotball.no/Barn_og_ungdom/Ungdomsfotball/ (Lest 05.04.2013)
- NFF 2009b. *Retningslinjer for ungdomsfotballen*
http://www.fotball.no/Barn_og_ungdom/Ungdomsfotball/Retningslinjer/Retningslinjer-for-ungdomsfotballen/ (Lest 21.02.2013)
- NFF 2012. *Handlingsplan 2012- 2015*.
http://www.fotball.no/Documents/PDF/2012/NFF/Handlingsplan_2012_2015.pdf
(Lest 03.03.2013)
- NFF 2012. "Flest mulig lengst mulig best mulig – den store barne- og ungdomsfotballboka" Oslo: Akilles forlag
- NIF 2008.. *Retningslinjer for ungdomsidrett*. Oslo: Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komite

- Ommundsen, Y 2011. *Spesialisere tidlig og plukke talenter –er det så lurt? I.D.V Hanstad m.fl Norsk idrett. Indre spenning og ytre press.* Oslo: Akilles.
- Ommundsen, Y (2009). *Kven er talentene, må vi spesialisere tidlig, og kva er ein god trener? Spenningsfelt mellom barne- og ungdomsidrett og eliteidrett. I.B.T Johansen, R Høigaard og J.B Fjeld.Nyere perspektiv innen idrett og idrettspedagogikk.* Kristiansand: Høyskoleforlaget.
- Seippel, Ørnulf. 2005. *Orker ikke, gidder ikke, passer ikke? Om frafallet i norsk idrett.* Institutt for samfunnsforskning. Oslo
- Stenset, Guro 2011. “*Toppidrett og utdanning: Selvbestemmelsesteoriens betydning for utøvernes valg.*” Mastergradsoppgave, NTNU
- Ryan & Deci 2000. *Self determination theory*
<http://www.selfdeterminationtheory.org/theory> (Lest 15.03.2013)

Vedlegg 1

Intervjuguide

Rask oversikt over hvorfor jeg vil intervju

- Hvem jeg er
- Hensikt med undersøkelsen
- Hvordan jeg skal bruke informasjonen som kommer frem

Hvor gammel er du nå?

Hvilket lag spilte du på da du sluttet?

1. Hvor lenge har du spilt fotball? Når begynte du?
 - Har du alltid spilt for samme klubb?
2. Kan du si noe om hvordan var miljøet/klimaet i gruppa?
 - Trivdes du?
 - Hva var morsomt, hva var ikke morsomt?
3. Hadde du mange venner som spilte? Ja alle,
 - Har de sluttet?
4. Kan du si noe om hvordan du opplevde treneren?
 - Var han/hun flink til å se alle? Gi alle like mye oppmerksomhet?
 - Hvordan var treningene?
 - Følte du at du ble sett av treneren?
 - Treningsmengde
 - Medbestemmelse
 - Spilletid på kamp
 - foreldre/"profesjonelle" som var trener?
5. Var du med på andre aktiviteter/idrett samtidig?
 - Evt hvordan var det å være med på så mye samtidig?
 - Er du det nå?
 - Trener du nå? Evt hva?
6. Husker du da dere begynte å spille 11er fotball?
 - Skifte av trener, topping av lag
 - Hvordan synes du den overgangen var?
 - Var det mange som sluttet på den tiden?

7. - Hvordan var motivasjonen din? Hva var det som motiverte deg?
- Hvordan vil du si motivasjonen til laget og treneren var?
 - Var dere alltid opptatt av å vinne?
 - Var dere noen gang fornøyd hvis dere tapte, men likevel spilte en god kamp?
 - Utdyp gjerne det siste spm
8. Synes du det var et tilbud som passet til deg?
- Ville du for eksempel fortsatt om det fantes et lag som ikke var så ”seriøse”?
9. Var det noen negative opplevelser du vil fortelle om?
10. Du har sluttet på fotball nylig, kan du si noe om hva grunnen var?
- Kan du utdype dette?
11. Fikk du noen henvendelser når du skulle slutte at du ikke måtte slutte?
- Hva skulle til for at du hadde fortsatt?