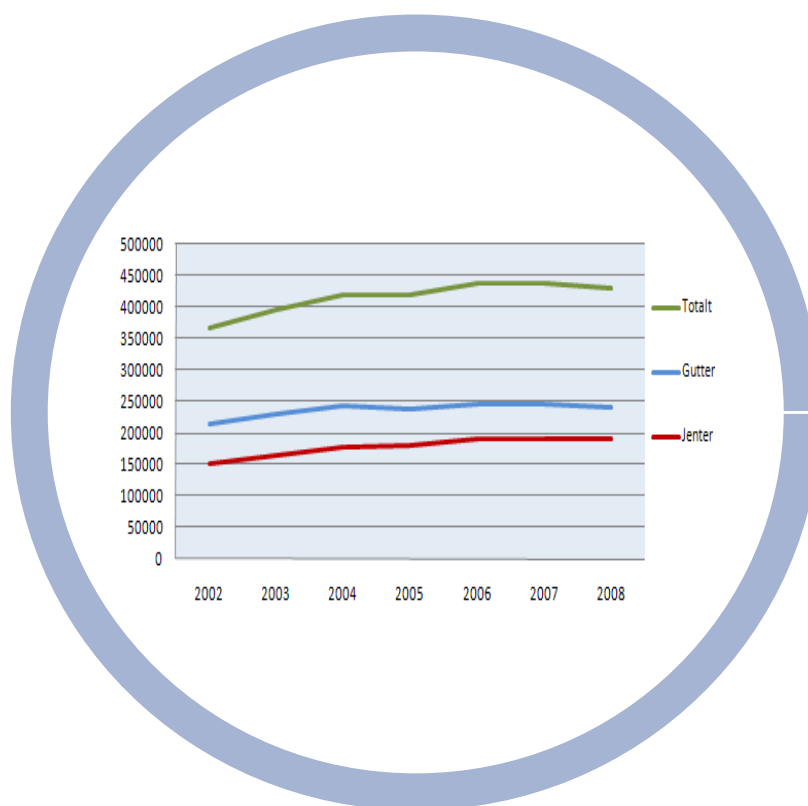


Jan Erik Ingebrigtsen og Nils Petter Aspvik

Barns idrettsdeltagelse i Norge

- Litteraturstudie av barn i idretten

NTNU
Samfunnsforskning AS
Senter for idrettsforskning



Jan Erik Ingebrigtsen og Nils Petter Aspvik

Barns idrettsdeltagelse i Norge

- Litteraturstudie av barn i idretten

NTNU Samfunnsforskning AS
Senter for idrettsforskning

Trondheim, mars 2010



Samfunnsforskning AS
Senter for Idrettsforskning

Avdeling:

Postadresse: NTNU Dragvoll
7491 Trondheim
Besøksadresse: Loholt Allé 85, Paviljong B

Telefon: 73 59 63 00
Telefaks: 73 59 62 24

E-post: kontakt@samfunn.ntnu.no
www.ntnusamfunnsforskning.no/
Foretaksnr. NO 986 243 836

Rapport

TITTEL:

Barns idrettsdeltagelse i Norge
- Litteraturstudie av barn i idretten

FORFATTERE

Jan Erik Ingebrigtsen og Nils Petter Aspvik

BILDER OG LAYOUT

Nils Petter Aspvik

OPPDRAGSGIVER

Norges idrettsforbund og olympiske og paraolympiske komite`

RAPPORTNR.

02 / 2010

GRADERING

Åpen

ISBN

PROSJEKTNR.

ANTALL SIDER OG BILAG

PRIS

PROSJEKTLEDER

Jan Erik Ingebrigtsen

KVALITETSSIKRET AV

SAMMENDRAG

Med utgangspunkt i antall barn som deltar i organisert idrett er det grunn til å hevde at det aldri har stått bedre til med norsk barneidrett. Nesten alle barn er med i norsk idrett, og mange deltar i flere idretter. En kontinuerlig økning i deltakelsen gjennom mange år, tyder ikke på at dagens barn er mindre aktive enn de var for 10 og 20 år siden. Barneidretten er formelt og godt forankret i idrettsforbundets og særforbundenes målsettinger og lovverk.

Selv om de aller fleste barn deltar i organisert idrett, er det ti-tusener av barn som ikke deltar. Det mangler kunnskap om de som ikke deltar i barneidretten. En mangler derfor også kunnskap om hva som må endres for at "alle" skal rekrutteres til, og ha glede av idretten. Mye tyder på at funksjonshemmede, utviklingshemmede og barn fra enkelte etniske og kulturelle miljø, deltar i mindre grad i idretten.

Det er få studier av barneidrettens innhold. Enkelte studier viser at det er store forskjeller mellom idrettsgrener, treningsgrupper og utøvere, noe som også er lett å observere til daglig i idretten. Blant annet ser man at intensitetsnivået varierer sterkt, selv innenfor en og samme treningsgruppe.

Studier viser at de fleste utøverne trives godt i idretten. Det er en liten gruppe som ikke trives godt. Når en utøver deltar i idretten til tross for at en ikke å trives, så kan det være et uttrykk for at en er "på vei ut av idretten". For mange barn handler det om å prøve nye idretter, men for noen innebærer dette avslutning av all idrettsdeltakelse.

Tiden barn deltar i organisert idrett utgjør en liten del av den tiden de er fysisk aktive. Det mangler studier av hva idretten betyr for de unge, på kort og lang sikt.

STIKKORD	NORSK	ENGELSK
	Barn	Children
	Idrett	Sport
	Norge	Norway

Forord

Fra midten av 1960-tallet og fram til i dag har norsk barneidrett utviklet seg fra nesten fraværende til ”idrett for alle”. Nesten alle barn deltar i organisert idrett, og aldersgruppen 6 til 12 år er den aldersgruppen som har flest aktive i norsk idrett. Barneidretten er særlig viktig som grunnlag for videre idrettsdeltakelse opp gjennom ungdomsårene og inn i voksenlivet.

I denne rapporten fokuseres det på hvilken kunnskap som finnes om barns fysiske aktivitetsnivå og idrettdeltakelse i Norge. Rapporten bygger på offentlig tilgjengelig kunnskap. Den norske virkelighet blir også sett i lys av sammenlignbare studier som er gjennomført i andre land.

Denne rapporten er skrevet på oppdrag fra Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité. Systematisering av kunnskap om barns idrettsdeltakelse, vil også medfølge en systematisering av kunnskapsmangel. Rapporten dokumenterer at mye bra er gjort i norsk barneidrett, samtidig som den viser at vi mangler kunnskap om idrettens innhold og idrettens kortsiktige og langsiktige betydning for utøverne.

Trondheim, mars 2010

Jan Erik Ingebrigtsen og Nils Petter Aspvik

Forord	
Sammendrag.....	3
Innledning	4
Metode.....	6
Resultater.....	7
Deltakelse i barneidretten	7
Begrensninger ved aktivitetstallene	9
Deltakelse fra ulike målgrupper	10
Barneidrettens innhold.....	12
Læring av ferdigheter og utvikling av fysiske og psykiske kapasiteter	12
Idrettens sosiale og verdimeslige innhold.	14
Utøvernes involvering i, og opplevelse av idretten.....	14
Barneidrettens betydning.....	16
Barneidretten i et aktivitetsperspektiv.....	18
Barneidrettens organisering.....	19
Barneidrettens nytteverdi for idretten.....	21
Barneidrettens nytteverdi for samfunnet	22
Referanseliste	27

Figuroversikt

Figur 1: Aktive barn, 6-12 år, i NIF (aktivitetstall, NIF).....	7
Figur 2: Aktive barn, 6-12 år, i de fem største idrettene i NIF (aktivitetstall, NIF).....	8
Figur 3: Andelen jenter, 6-12 år, i de fem største idrettene i NIF (aktivitetstall, NIF).....	8
Figur 4: Fordeling av utøvernes svar på hvor godt de trives på trening. (Ingebrigtsen 2003).....	15
Figur 5: Treningshyppighet og holdning til trening (Ingebrigtsen og Sæther 2006b).....	23

Tabelloversikt

Tabell 1: "Barn og idrett" i Bibsys, fordelt etter publikasjonsår.....	6
--	---

Vedlegg 1: Litteratursøket systematisert

Tabell 2: "Barn og idrett", klassifiserte treff i perioden 2000-2010.....	33
Tabell 3: "Barn og idrett" i kombinasjon med relevante søkeord.....	33
Tabell 4: "Children and sport", klassifiserte treff i SPORT discuss og ISI Web.....	33

Vedlegg 2: Litteratursøk

Tabell 5: Litteraturtabell med relevante treff fra litteratursøket.....	34
---	----

Vedlegg 3: NIF`s hjemmeside

Tabell 6: Litteraturtabell med relevante treff fra <i>www.idrett.no</i>	38
---	----

Vedlegg 4: Fysisk aktivitet

Tabell 7: Litteraturtabell med nyere studier om fysisk aktivitet.....	40
---	----

Sammendrag

Med utgangspunkt i antall barn som deltar i organisert idrett er det grunn til å hevde at det aldri har stått bedre til med norsk barneidrett. Nesten alle barn er med i norsk idrett, og mange deltar i flere idretter. En kontinuerlig økning i deltakelsen gjennom mange år, tyder ikke på at dagens barn er mindre aktive enn de var for 10 og 20 år siden. Barneidretten er formelt og godt forankret i idrettsforbundets og særforbundenes målsettinger og lovverk.

Selv om de aller fleste barn deltar i organisert idrett, er det ti-tusener av barn som ikke deltar. Det mangler kunnskap om de som ikke deltar i barneidretten. En mangler derfor også kunnskap om hva som må endres for at ”alle” skal rekrutteres til, og ha glede av idretten. Mye tyder på at funksjonshemmede og barn fra enkelte etniske og kulturelle miljø, deltar i mindre grad i idretten.

Det er få studier av barneidrettens innhold. Enkelte studier viser at det er store forskjeller mellom idrettsgrener, treningsgrupper og utøvere, noe som også er lett å observere til daglig i idretten. Blant annet ser man at intensitetsnivået varierer sterkt, selv innenfor en og samme treningsgruppe.

Studier viser at de fleste utøverne trives godt i idretten. Det er en liten gruppe som ikke trives godt. Når en utøver deltar i idretten til tross for at en ikke trives, så kan det være et uttrykk for at en er ”på vei ut av idretten”. For mange barn handler det om å prøve nye idretter, men for noen innebærer dette avslutning av all idrettsdeltakelse.

Tiden barn deltar i organisert idrett utgjør en liten del av den tiden de er fysisk aktive. Det mangler studier av hva idretten betyr for de unge, på kort og lang sikt.

Innledning

Mange har meninger om barneidretten, og mange er bekymret for barns fysiske aktivitetsnivå i dagens samfunn. Disse bekymringene bygger ikke på systematiske studier, men ofte på et inntrykk av at dagens barn er for lite aktive og mindre aktive enn tidligere generasjoner. Denne rapporten viser at det er ingen grunn til å være bekymret for utviklingen av de fleste barns fysiske aktivitetsnivå og deltakelse i organisert idrett.

I denne rapporten har vi samlet og systematisert offentlig tilgjengelige studier og beskrivelser av barneidretten i Norge. Materialet blir presentert i tre kapitler. Første kapittel har et organisasjonsperspektiv, og omhandler barneidrettens organisering og innhold. Andre kapittel har et utøverperspektiv, og omhandler utøvernes involvering og opplevelse av idretten. I det siste kapitlet fokuseres det på hvilken betydning barneidretten har for utøverne, på kort og lang sikt.

Fra midten av 1960-tallet og fram til i dag har norsk barneidrett utviklet seg fra nesten fraværende til ”idrett for alle”. Nesten alle barn deltar nå i organisert idrett, og aldersgruppen 6 til 12 år har flest aktive utøvere i norsk idrett. Utviklingen er et resultat av en organisatorisk endring – idretten har i økende grad satset på barn. Fram til midten av 1960-tallet skjedde satsingen innenfor særidrettene, hvor rekrutteringsalderen gradvis ble lavere. Som et svar på denne utviklingen ble bestemmelsene om barneidrett vedtatt i 1987, hvor det ble fokusert på allsidighet og lek. Det ble også satset på idrettsskoler, som et allsidig idrettstilbud for barn. Særvidrettene har i samme periode videreutviklet tilbudet til barn, hvor idrett på barns premisser har stått i sentrum. I den senere tid har NIF gått aktivt inn for å utprøve modeller hvor idretten får en aktiv rolle i skolenes SFO-ordning. Noe forenklet kan denne utviklingen beskrives som at idretten søker å ta et større ansvar for alle barns fysiske aktivitetstilbud.

Det er godt dokumentert at idrettstilbudet for barn har vært økende. Det mangler imidlertid kunnskap om hva dette innebærer for barnas involvering og opplevelse av idretten. Undersøkelser viser at de fleste barn trives godt i idretten. Dette harmonerer godt med den store deltakelsen i den frivillige idretten. I hvilken grad barna involverer seg i idretten er det manglende kunnskap om. Spørsmål om hvor aktive barn er i idrettssammenheng, hvordan de trener, hva de lærer og hva idrettsdeltakelsen betyr for barna, er fortsatt i liten grad besvart. Dette er særlig problematisk med tanke på idrettstilbudet for barn med særskilte behov.

Idrettsforbundet og særidrettene har lagt ned mye arbeid i beskrivelser av hvordan barneidretten bør utformes, med tanke på barnas opplevelser, mestring, læring og involvering i idretten. Det mangler kunnskap om hvordan praksis er i de tusener av idrettslag.

Hva idretten betyr for barna, er et viktig spørsmål som sjelden stilles. En bygger på en antakelse om at fysisk aktivitet og barneidrett er bra for barn. Det virker også som en bygger på en forståelse av idrettsdeltakelse og fysisk aktivitet i barneårene har positive virkninger resten av livet. I denne rapporten har vi sett på studier som kan underbygge at barneidrett øker barns fysiske aktivitetsnivå, og om en finner langsiktige virkninger.

I denne rapporten ønsker vi å systematisere kunnskap om idrettens organisering og innhold, utøvernes involvering og opplevelse av idretten, samt idrettens betydning for barna på lang og kort sikt. Gjennom systematisering ønsker vi å tydeliggjøre hvilken offentlig kunnskap man har, og hvilke kunnskapsområder en mangler dokumentasjon. Den viktige erfaringsbaserte kunnskapen som hver enkelt sitter inne med, blir ikke med i en slik rapport.

Vedlagt rapporten er resultatene fra litteraturstudiet.

Metode

Det ble gjennomført to typer datainnsamling som grunnlag for presentasjonene i rapporten. Først ble Idrettsforbundet og særforbundenes hjemmesider gjennomgått for å belyse organisering, mål og retningslinjer for barneidretten. Rapporter og fagstoff som er tilgjengelig på idrettsforbundets hjemmesider blir også presentert. Derest ble det gjennomført et systematisk litteratursøk i databasen ”Bibsys”

Litteratursøk

I databasen Bibsys finnes all litteratur som blir gjort tilgjengelig i bibliotekene. Dette er altså den offentlig tilgjengelige kunnskapen om aktuelle fagområder. Vår gjennomgang av litteraturen er konsentrert til søkeordene ”Barn og idrett”. Søket viser at fagområdet barneidrett er et relativt ungt fagområde, noe som kommer fram i tabellen nedenfor.

Tabell 1: Antall artikler om ”barn og idrett” i Bibsys, fordelt etter publikasjonsår.

	1950 - 1959	1960 - 1969	1970 - 1979	1980 - 1989	1990 - 1999	2000 - 2009
Antall	2	7	70	185	283	198

Det har vært en vekst i antall artikler om barn og idrett til tusenårsskifte. Etter 2000 har antall artikler gått noe tilbake. Mange av artiklene er overlappende, og artikler publisert etter 2000, har referanser til de mest sentrale studiene fra tidligere år. Vi har derfor valgt å legge hovedvekten av presentasjonen på artikler publisert etter 2000¹.

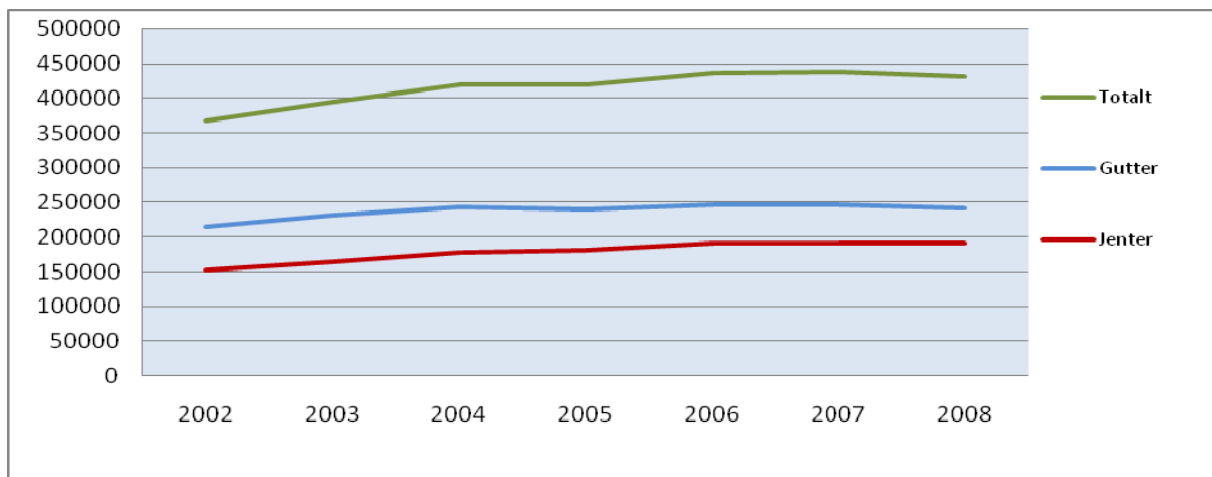
¹ Det ble også gjennomført et kontrolløk på fagdatabasene *SPORT discuss* og *ISI Web of Science* med søkeordene ”Children and Sport” med filteret norske studier f.o.m. 2000. Se vedlegg 1, tabell 4.

Resultater

Deltakelse i barneidretten

Organisert barneidrett har vokst fram de siste 40 årene. Fra midten av 1960-tallet og fram til midten av 1980-tallet var det en sterk økning (mangedobling) i medlemsmassen i idrettsforbundet (Tønnesson 1986). Store deler av denne økningen skyldes lavere rekrutteringsalder, flere jenter med og flere idretter (Ingebrigtsen 1998). Fra midten av 80-tallet har medlemsmassen fortsatt økt om ikke så sterkt som årene før (Enjolras 2005).

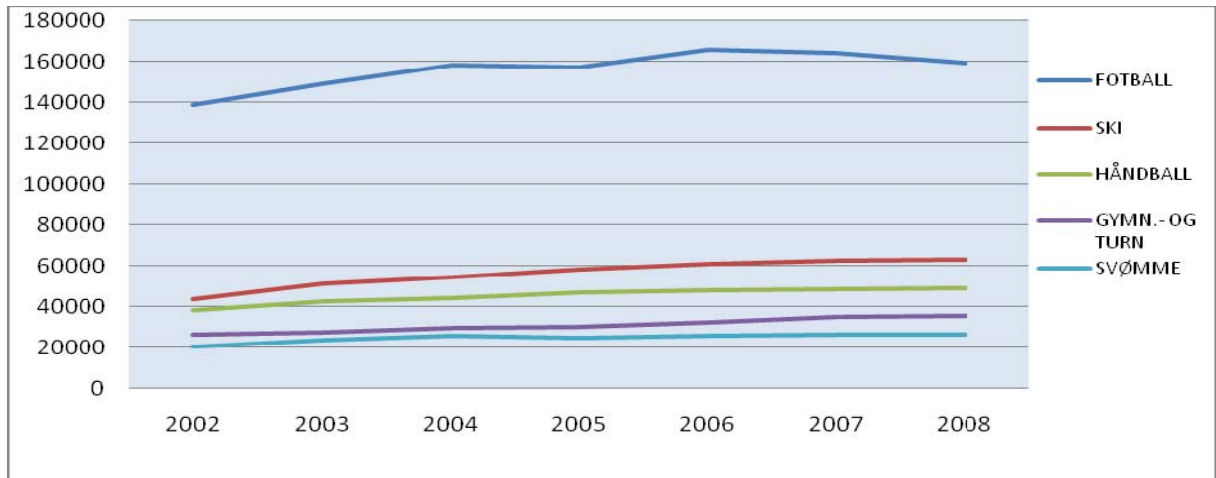
I aldersgruppen opp til 6 år var det i 2008 drøye 55.000 barn som deltok, ofte organisert gjennom idrettsskoler. Idretten er mest utbredt i aldersgruppen 6-12 år, med drøye 431.000 medlemmer. Dette høye aktivitetstallet skyldes at noen av barna er registrert i to eller flere idretter. Aktivitetstallene i idrettsforbundet har vært økende fram til 2006, med en utflating de tre siste årene, som det framkommer i figuren under.



Figur 1: Aktive barn, 6-12 år, i NIF (aktivitetstall, NIF).

I figur 1 ser vi at jentene at har økt sin andel av utøverne. For guttene er det liten nedgang i aktivitetstallene fra 2007 til 2008.

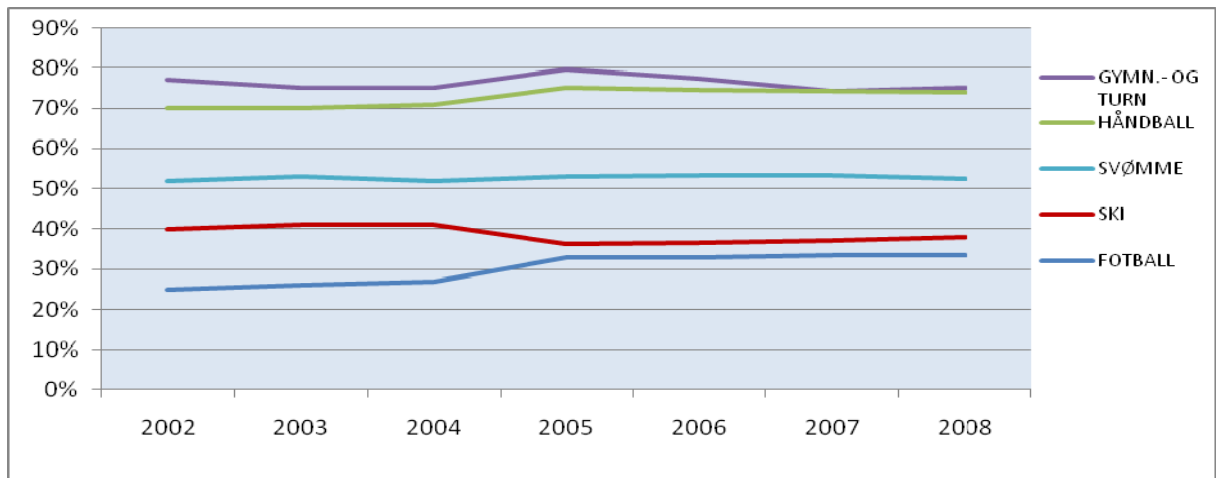
Barna deltar i mange ulike idretter. Utviklingen for de store idrettene har vært relativt jevn de siste årene, som det framkommer i figur 2 nedenfor.



Figur 2: Aktive barn, 6-12 år, i de fem største idrettene i NIF (aktivitetstall, NIF).

I figur 2 ser vi at fotball er desidert den mest utbredte idretten. Fra 2002 og fram til 2008 har alle, med unntak ski, hatt relativt lik økning i aktivitetstallene. Ski har størst økning, og i antall utøvere en like sterk økning som fotball. Fotball hadde en sterk økning fram til 2006, med en svak nedgang i 2007 og 2008.

Andelen gutter og jenter er ulik i de fem største idrettene.



Figur 3: Andelen jenter, 6-12 år, i de fem største idrettene i NIF (aktivitetstall, NIF).

Figur 3 viser en klar overvekt av jenter i håndball, og gymnastikk og turn. I svømming er det nesten like mange gutter som jenter, mens det i fotball og ski er overvekt av gutter. I ski har det blitt relativt flere gutter, mens det i fotball har blitt relativt flere jenter.

Begrensninger ved aktivitetstallene

Aktivitetstallene gir en god og oversiktlig beskrivelse av deltakelsen i den organiserte idretten, men tallene har sin klare begrensninger:

1. Aktivitetstallene gir ikke nyanser innenfor 7 årskull. Det er store forskjeller på 6- og 7-åringer som er på vei inn i idretten, og 11- og 12 åringer som er i ferd med å avslutte sin idrettsdeltakelse. Aktivitetstallene gir et dårlig grunnlag for å analysere hva som skjer fra barna er 6 år til de blir 12 år.
2. Aktivitetstallene gir ikke informasjon om deltakelsen for ulike målgrupper. Dermed blir heller ikke aktivitetstallene egnet for å vurdere om idretten når sin mål knyttet til for eksempel integrering.
3. Aktivitetstallene gir ikke informasjon om innholdet av idrettsdeltakelsen. Verken hyppigheten eller varigheten av treningene registreres. På samme måte får en heller ikke informasjon om type trening og intensiteten på treningene.

For å få innsikt i deltakelsen i den organiserte barneidretten, må aktivitetstallene suppleres med andre studier. Mange barn deltar i mange idretter og blir registrert flere ganger i idrettsforbundets aktivitetstall. En nasjonal tverrsnittundersøkelse gjennomført av MMI, viste at i aldersgruppen 8 – 15 år var det omtrent 50 % som deltok i organisert idrett, men 18 % hadde sluttet (MMI 2004).

Flere tverrsnittundersøkelser viser nokså stabil deltakelse i den organiserte idretten over flere år (Ommundsen og Railo 1984, Grue 1985, Sisjord 1993, Hansen og Breivik 1998, Ingebrigtsen 1998b, Krange og Strandbu 2004, Aspvik, Sæther og Ingebrigtsen 2006a). Dette kan tyde på at økningen i aktivitetstallene ikke bare kan forklares med økt andel av

barna som deltar i idretten. Mulige forklaringer kan være lavere rekrutteringsalder, flere barn deltar i flere idretter eller at registrering av aktivitetstall har blitt endret.

Tverrsnittundersøkelser gir et bilde av hvor ofte og hvor mye tid barna bruker på idretten. For de fleste barna er tidsbruken begrenset til noen timer i uka. Eksempelvis bruker spillere i alderen 8-12 år, gjennomsnittlig 3,3 timer i uka på fotball i sesongen (MMI 2004). Ikke all den tid er organisert aktivitet i idrettslag. Dette utgjør en meget liten andel av den tiden barn er fysisk aktive, noe som vi skal komme tilbake til senere i kapitlet.

Mange barn øker tiden de bruker på organisert aktivitet etter hvert som de blir eldre. Levekårsundersøkelsen viser at 16 % av barna i alderen 6-8 år driver med fysisk aktivitet for å trene eller mosjonere 3-4 ganger i uka eller oftere. Andelen er 39 % hos 9-12 åringene, mens halvparten av barna i alderen 13-15 år, trener 3-4 ganger i uka eller oftere (Vaage, 2009). Det er rimelig å anta at barn knytter trening til organisert idrett. Det er verd å merke seg at samtidig som andelen som trener ofte (i idrettslag) øker med alderen, så går andelen som trener i idrettslag ned. Man kan sette dette i sammenheng med Limstrand (2005) sitt funn, hvor idrettsanleggene domineres av de som trener 4 ganger eller mer.

Deltakelse fra ulike målgrupper

”En åpen og inkluderende idrett” er valgt som hovedutfordring for nåværende idrettspolitikk. Denne utfordringen har blant annet til hensikt å gi ”flere barn, ungdom og voksne et bedre tilbud” og ”prioritere grupper som ikke finner seg til rette i idrettslagene” (NIF 2007).

En ny undersøkelse viser at det er store sosiale forskjeller i den frivillige idrettsdeltagelsen når man blir voksen (Enjolras og Wollebæk, 2010). Personer med høy

inntekt², høy utdanning, heltidsansettelse og god helse har lang større sannsynlighet for å være aktivt medlem i en idrettsorganisasjon. Forskerne påpeker at det er lignende tendenser i våre naboland, men at Norge skiller seg ut. Sandbæk (2008) påpeker mye av det samme i sin rapport om barns levekår. De i lavinntektsgruppen har en lavere idrettsdeltagelse enn kontrollgruppen. Videre peker hun på en differensiering innenfor lavinntektsgruppen, hvor de ikke-vestlige har en lavere deltagelse enn de norske/vestlige.

Som en forlengelse kan vi også trekke inn en rapport med fokus på sosialt utsatte barn i Danmark – *Børns fysiske aktiviteter i skole og fritid* (Andersen m.fl. 2008). Her fant de at de sosialt utsatte barna hadde en lavere idrettsdeltagelse og ulik opplevelse av deltagelsen enn kontrollgruppen. Det var også dobbelt så mange av de sosialt utsatte barna som ikke tilfredsstilte den danske regjeringens anbefalinger om en time daglig fysisk aktivitet.

Idrettstilbudet for funksjonshemmede er den tydeligste målgruppen i idrettsforbundet. I 2006 var det i aktivitetstallene registrert 810 barn i alderen 6 – 12 år i Norges Funksjonshemmedes Idrettsforbund (NIF 2006). Dette er 0,2 % av aktive barn i idrettsforbundet i denne alderen. Funksjonshemmede barn er underrepresentert i den organiserte idretten. Etter at Norges Funksjonshemmedes Idrettsforbund ble integrert i særforbundenes virksomhet er det vanskelig å finne data om funksjonshemmede barns idrettsaktivitet.

En gjennomgang av hjemmesidene til NIF viser flere eksempler på lokale tiltak for funksjonshemmede. Tiltakene blir jevnt over vurdert som meget positive. Hjemmesidene inneholder også dokumenter med råd om hvordan idretten kan og bør tilrettelegges for funksjonshemmede. I BIBSYS finner vi i perioden 2000 – 2009, 14 artikler som tar opp barneidrett og funksjonshemmede. Disse artiklene er beskrivelser av tiltak, samt beskrivelser og råd om hvordan idretten kan og bør tilrettelegges for funksjonshemmede.

² Det er ingen entydig sammenheng mellom barn og unges idrettsaktiviteter og foreldrenes inntekt, men man kan se noen tendenser. Man kan anta at denne sammenhengen blir sterkere jo eldre barna blir (Riksidrøttsforbundet, 2004). Foreldrenes inntekt mer å si enn utdanning (Vaage, 2006).

Andre målgrupper som ofte blir nevnt i et inkluderingsperspektiv, er barn og ungdom med flerkulturell eller fremmedkulturell bakgrunn. Flere studier viser at også de er underrepresentert i idretten (Krange og Strandbu 2004, Klomsten 2006, Sandbæk 2008). Enjolras og Wollebæk (2010) viser til samme tendens hos voksne. Det er manglende kunnskap om hvordan deltakelsen er i barneårene.

Uten tilgjengelig datamateriale er det ikke grunnlag for å kunne vurdere om idretten når sine mål om å være en inkluderende idrett som gir flere barn et bedret tilbud, eller nå grupper som ikke finner seg godt nok til rette i idrettslagene.

Barneidrettens innhold

Barneidrettens innhold kan betraktes fra flere synsvinkler³: 1) Hva er innholdet av treninger og i konkurranser, med tanke på læring av ferdigheter og utvikling av fysiske og psykiske kapasiteter? 2) Hva er idrettens sosiale innhold, og hvilke verdier formidles i idretten?

Læring av ferdigheter og utvikling av fysiske og psykiske kapasiteter

Vi finner få studier av ferdighetslæring i barneidretten. Det er imidlertid flere eksempler på artikler, rapporter og bøker som gir råd om hvordan barneidretten skal organiseres og drives for optimal ferdighetslæring.

Det er gjennomført et større studie av idrettsskoler. Studiet delte idrettsskolene inn i 4 typologier (filosofier/målsetninger); 1)de som legger vekt på lek, moro og sosial aktivitet, 2)de som legger vekt på læring av idretter og konkurranseerfaring, 3)de som legger vekt på en instrumentell orientering mot senere spesialisering og det å bli god, og 4)de som

³ Eliasson (2009) viser i sin avhandling at barn, foreldre og trenere kan ha ulikt syn på hva som er viktig i barnefotballen.

vektlegger stimulering av allsidighet. De ulike typologiene er ikke gjensidig utelukkende. Konsekvensene av idrettsskolene, slik lederne ser det, økt motivasjon for idrett, bedre idrettslig trivsel for barn og foreldre, og mindre tradisjonell tenkning rundt barneidretten. Studiet viste at ikke alle elementer av de formelle læreplanene alltid ble gjenspeilt i det praktiske opplegget. Blant annet ble det pekt på at stimuleringen av de koordinative ferdigheter var begrenset. Dette må knyttes til at aktivitetene var begrenset i varighet (45 minutter). En så også på motivasjonsklimaet i idrettsskolene. Idrettsskolene hadde mål om et oppgaveorientert læringsklima, men i mange av skolene var en i praksis mer prestasjonsorientert med vekt på riktige og feil løsninger. Som en konklusjon kan man hevde at innholdet har vist seg å være godt, samtidig som at man har pekt på at skolene har ulikt innhold (By m.fl. 1999).

I en observasjonsundersøkelse av barneidrettens innhold kom det fram store variasjoner mellom idrettsgrener, idrettslag, treningsgrupper og utøvere. Det var store variasjoner både med hensyn til idrettslig, fysisk og sosial aktivitet. På enkelte treninger kunne en observere enkelte barn som kun var aktiv noen få minutter i løpet av en trening, mens andre var aktive hele tiden. En kunne også observere barn på håndball- og fotballtreninger som hadde noen få ballberøringer i løpet av hele treninga, mens andre hadde 10 ganger flere (Ingebrigtsen 2003a).

Idrettslig aktivitet er en syntese av ferdigheter og fysiske utfordringer. Studier viser at mye av aktiviteten på trening i regi av idretten er fysisk lavintensiv (Sæther og Ingebrigtsen 2006a, Siegel, 2008). Hvor mye av tiden som er fysisk lavintensiv, varierer med idrettsgren, treningsgrupper og de enkelte utøverne. Tekniske og taktiske krevende idretter har lavere intensitet på treningene enn individuelle utholdenhetsidretter.

Idrettens sosiale og verdimessige innhold.

Det er mange artikler, rapporter og bøker som poengterer betydningen av idrettens sosiale innhold, men det mangler studier på feltet. Selv om det er mange som beskriver at barn får viktig sosial læring gjennom sin idrettsdeltakelse, mangler det studier av den læringseffekten⁴. I spørreundersøkelser er det mange barn som betoner betydningen av det sosiale i idretten. Noe som ser ut til å øke etter hvert som barna blir eldre.

Barneidretten varierer verdimessig. I en studie ble verdiformidlingene i idretten observert. Resultatene viste at trenerne i lagidretter hadde langt mindre tydelig verdiformidling enn trenerne i individuelle idretter. Trenerne i lagidretter grep inn i ulike ”fair play” situasjoner under spill og konkurranseorienterte aktiviteter, mens de i mindre grad grep inn ovenfor ”unfair play” situasjoner utenom aktiviteten (Kjellstadli 2004). Treneren har en viktig rolle i barneidretten (Enoksen 2001).

Utøvernes involvering i, og opplevelse av idretten

Som vi har vært inne på tidligere, er det god dokumentasjon av hvor mange barn som deltar i organisert idrett. Den tidsmessige innvoveringen er imidlertid noe begrenset, og utgjør en liten andel av den tid barna er fysisk aktive. Det mangler imidlertid studier av i hvor stor grad barna involverer seg følelsesmessig og sosialt i idretten, eller hvor viktig idretten oppleves av barna.

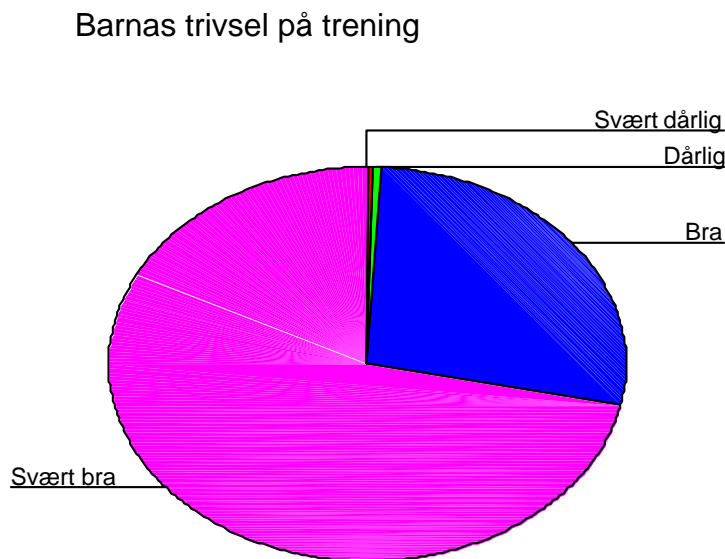
Studier dokumenterer at idretten i stor grad oppleves positivt av de barna som deltar i idretten. Nesten alle barn deltar i idrett. Dette ville de ikke gjort om ikke idretten opplevdes positivt. Hele 83 % av barna i alderen 8-12 år svarer at de deltar i idrett fordi det er morsomt (MMI 2004). I BUI-undersøkelsen svarte 95 % av de som var på trening, at de trivdes bra eller svært bra på treningene (Ingebrigtsen 2003a). Dette indikerer at utøverne deltar så lenge de trives. Til sammenligning fant Sallis og kollegaene at positive

⁴ Jesper Fundbergs`avhandling ”Kom igen, gubbar!”, med fokus på guttefotball og maskulinitet, er et sjeldent unntak (Fundberg 2003).

miljøkvaliteter er betydningsfulle for de unges fysiske aktivitet (Sallis, Prochaska og Taylor, 2000).

Idrettsutøvere har ulik og sammensatt forståelse av hvilken idrett som er gøy. Noe forenklet kan en si at 2/3 trener for å bli flink i idrett (nødvendigvis ikke best), mens nesten 4/5 trener for å holde seg i form og 2/5 trener for å være sammen med venner. Resultatene viste imidlertid at guttene i mye større grad enn jentene var opptatt av å vinne konkurranser og at det var viktig å være best (Ingebrigtsen 2003a). Rundt 90 % av barna trives godt eller svært godt på trening, mens under 80 % trives godt i idrettskonkurranser (Ingebrigtsen 2003a).

Barnas trivsel på treningene illustreres i figur 4 nedenfor.



Figur 4: Fordeling av utøvernes svar på hvor godt de trives på trening. (Ingebrigtsen 2003).

Barneidrettens betydning

Det er mange artikler som betoner betydningen av at barn deltar i organisert idrett. Det hevdes at idrettsdeltakelse er positivt for barna, både fysisk, motorisk, psykisk og sosialt (Haga og Sigmundsson 2006, Mjaavatn m.fl. 2003, Ommundsen 2008). I følge Kjønneksen (2009) og Telema (2006) vil også idrettsdeltagelse i barne- og ungdomsårene øke sjansen for idrettsdeltagelse og fysisk aktivitet inn i voksenlivet, noe som videre kan knyttes til ulike helsemessige gevinster (Anderssen, 2009).

Vi må skille mellom subjektiv og objektiv nytteverdi. Den subjektive nytteverdien handler om hvilke nytteverdier utøverne selv opplever at idretten har for dem. På spørsmål om hvorfor de deltar i idrett, framhever utøverne både rent idrettslige forhold og idrettens sosiale sider. De idrettslige forhold har tre dimensjoner; gleden ved selve idretten, det å holde seg i form, samt mestrings- og prestasjonsopplevelser. Idrettens sosiale sider er knyttet til det å være sammen. For noen innebærer dette å være en del av en gruppe – oppleve fellesskap (Ingebrigtsen 1998a). I og med at idretten er så lett å slutte med, er det grunn til å anta at utøverne opplever at idretten har en slik nytteverdi.

Hvilken objektiv nytteverdi idretten har for utøveren er vanskelig å vurdere. I forskningen har en fokusert mer på virkningen av fysisk aktivitet enn idrett. En har sammenlignet de som er fysisk aktive med de som er mindre aktive. Noe skjematisk kan en si at de fysisk aktive er i bedre fysisk form, har bedre motoriske ferdigheter og har bedre selvoppfatning enn de som er mindre fysisk aktive (Haga og Sigmundsson 2006, Myrli 2005). En skal være noe forsiktig med å betrakte disse studiene som argumenter for idrettens nytteverdi for utøverne. For det første utgjør idretten en liten del av den tiden barna er fysisk aktive. For det andre kan opplevelser i idretten både bidra til at en avslutter idrettsdeltakelsen, at en blir mindre aktiv og til at en får svekket selvbilde. For det tredje er variasjonene små i barneårene. For det fjerde er det empirisk umulig å vurdere om idrettsdeltakelse er årsak til eller virkning av ulikt aktivitetsnivå, motoriske ferdigheter og selvoppfatning.

Mange argumenterer for at barn skal være fysisk aktive og at det igangsettes tiltak for å øke barns aktivitetsnivå. Det er imidlertid vanskelig på et vitenskapelig grunnlag å argumentere for at økt fysisk aktivitet i barneårene gir bedre helse, på kort og lang sikt (Twisk 2001). Det er empirisk enklere å dokumentere at idretten kan være skadelig. Et eksempel på dette er studier som dokumenterer skader forårsaket av idrettsdeltakelse (McAuley m.fl. 1987) og at dette også er gjeldende i barneidretten (Hjertø 2003).

Utover forskningen knyttet til selvoppfatning, mangler en studier av hvordan idrettsaktivitet i barneårene virker inn på barns psykiske utvikling. På samme måte mangler en studier av hvordan idrettsdeltakelse påvirker barnas sosiale livssituasjon. Mange svarer at de deltar i idretten av sosiale grunner, at de har mange venner i idretten og at andre i deres sosiale nærhet har påvirket dem til å delta i idrett (Sisjord 1993, Ingebrigtsen 1998a, Ingebrigtsen og Sæther 2006b). Det er grunn til å hevde at idretten er en bekrefter av sosiale relasjoner og således kan forsterke sosiale relasjoner. Det etableres nye sosiale relasjoner gjennom idretten, noe som for enkelte vil være inkluderende, mens det for andre er ekskluderende.

På grunn av at nesten alle deltar i barneidretten er det vanskelig å dokumentere om idretten har en objektiv nytteverdi for barna. Selv om en ikke klarer å dokumentere en slik objektiv nytteverdi kan en ikke fraskrive muligheten for at barneidretten har slik virkning. Med dagens kunnskap kan en ikke argumentere for at barneidretten har en klar nytteverdi for barn i sin alminnelighet. Videre er det også vanskelig å argumentere at barneidretten er viktig bidragsyter til barns selvoppfatning og for etablering av sosiale relasjoner. Selv om det noen studier viser en svak sammenheng mellom barns idrettsaktivitet og andre variabler, er det lite som tyder på at barneidretten er årsak til god fysisk form, gode fysiske ferdigheter, positiv selvoppfatning og trygge sosiale relasjoner. Det er like sannsynlig at idrettsdeltakelse er en konsekvens av at barna scorer høyt på de andre variablene.

Selv om det mangler vitenskapelig dokumentasjon av hvilken betydning barneidretten har for barna på lang og kort sikt, er det klart at utrolig mange barn trives godt i idretten og har stor glede av sin deltakelse. Det er stort behov for studier som dokumenterer direkte og indirekte effekter av barns deltakelse i barneidretten. Det er grunn til å anta at erfaringer fra barneidretten påvirker det fysiske aktivitetsnivået senere i livet (Kjønniksen 2009, Telema 2006). Studier tyder på en svak økning i aktivitetsnivået blant barn og ungdom (Aspvik, Sæther og Ingebrigtsen 2007, Anderssen m.fl. 2008). Videre viser Strandbu og Bakken (2007) at de mest fysisk aktive trener i idrettslag. Mens Mota kan vise til en statistisk signifikant sammenheng mellom idrett og fysisk aktivitet i Portugal (Mota m.fl. 2008). Det er derfor ikke urimelig å anta at barneidretten er en bidragsyter til en aktiv livsstil. Flere survey-undersøkelser viser at de unge avslutter sin idrettsdeltakelse, men fortsetter å være fysisk aktive og trene (Krange og Strandbu 2004, Dølvik, Danielsen og Hernes 1988, Ingebrigtsen og Sæther 2006b, Aspvik, Sæther og Ingebrigtsen 2007).

I et utøverperspektiv er det idrettens egenverdi for utøverne som er det beste, tydeligste og kanskje det eneste argumentet for barneidrett.

Barneidretten i et aktivitetsperspektiv

De fleste barn er meget fysisk aktive. De fleste er langt mer aktive enn anbefalingene om en times moderat fysisk aktivitet hver dag. Blant 9 – åringene er det over 80 % av barna som er aktive i moderat til hard intensitet i mer enn en time pr. dag. (Anderssen m.fl. 2008). I årene fra 2000 og fram til 2005/06 er det i Oslo dokumentert en økning i de unges daglige aktivitetsnivå. Dette gjelder både for de minst aktive og for de meste aktive (Kolle 2009).

Den tiden barna er aktive i barneidretten utgjør en meget liten andel av den tiden de er fysisk aktive (Siegel 2008). Vi mangler presise tall, men en rimelig antakelse er godt

under 10 %. To timer med trening i uka, hvor halvparten av tiden med lav intensitet, vil tilsvare mindre aktivitet enn barns fysiske aktivitet gjennom en vanlig dag.

Barneidretten kan oppfattes som en omformer av barns fysiske aktivitet. I tidlige barneår er de fleste meget fysisk aktive (MMI 2004), og denne aktiviteten er utenfor den organiserte barneidretten. Når barna kommer med i den organiserte idretten er aktivitetsnivået fortsatt høyt utenfor idretten. Deler av barnas fysiske aktivitetstid omformes til organisert idrett.

For de som fortsetter sin idrettsdeltakelse, utgjør idretten en stadig større andel av den tiden de er fysisk aktive. Dette fenomenet blir enda tydeligere når vi ser på ungdomsidretten. De som fortsetter å trene i idretten, trener hyppigere, men øker ikke den fysiske aktiviteten betraktelig (Vaage 2009). Mange av de som slutter i barneidretten fortsetter å trene, på egen hånd, i dansestudioer, treningssenter og ute i naturen. Gjennom barneårene omformes barns daglige uorganisert fysiske aktivitet, til ungdoms trening i eller utenfor idretten.

Forholdet mellom barneidrett og fysisk aktivitet, blir tatt opp nærmere i kapittelet om barneidrettens betydning i samfunnet.

Barneidrettens organisering

Organisert barneidrett har vokst fram de siste 40 årene. Fra midten av 1960-tallet og fram til midten av 1980-tallet var det en sterk økning (mangedobling) i medlemsmassen i idrettsforbundet (Tønnesson 1986). Store deler av denne økningen skyldes tidligere rekrutteringsalder, flere jenter med og flere idretter (Ingebrigtsen 1998). Utviklingen er et resultat av en organisatorisk endring, hvor idretten i økende grad har satset på barn.

Fram til midten av 1960-tallet skjedde satsingen innenfor særidrettene, hvor rekrutteringsalderen gradvis ble lavere. Som et svar på denne utviklingen ble først

Retningslinjer for barneidretten vedtatt på Idrettstinget i 1976. Senere ble bestemmelsene om barneidrett vedtatt på idrettstinget i 1987. I bestemmelsene ble det fokusert på allsidighet og lek. Det ble også satset på idrettsskoler, som et allsidig idrettstilbud for barn. Særidrettene har i samme periode videreutviklet tilbudet til barn, hvor idrett på barns premisser har stått i sentrum.

Bestemmelsene om barneidrett ble revidert på Idrettstinget i 2007. Idrettstinget vedtok også for første gang Idrettens barnerettigheter. I stor grad ble verdigrunnlaget fra 1987 opprettholdt, med fokus på barns premisser og allsidighet. Rettighetsperspektivet ble styrket, mens leken ble relativt svakere poengtert. På målsetningsnivået ser det ut til at de sentrale bestemmelser om barneidrett i stor grad blir fulgt opp.

I den senere tid har NIF gått aktivt inn for å utprøve modeller hvor idretten, samarbeider med andre, som f.eks skolenes SFO-ordning. Eksempler på dette er Il@skolen , Aktiv oppvekst og BBO-prosjektet (NIF 2010). Noe forenklet kan denne utviklingen beskrives som at idretten søker å ta et større ansvar for alle barns fysiske aktivitetstilbud.

I litteratursøket var det i perioden 2000 til 2010, 14 studier av barneidrett med fokus på organisering. Eksempler på dette er ”*Barneidrettsbestemmelsene – tid for revidering?*” (Ingebrigtsen og Sæther 2006b), ”*Barneidrettsbestemmelser i Norge 1976-2005: om bestemmelsene og hvorfor de kom* (Nilsen, G. T. 2007) og ”*Foreningsfostran och tävlingsfostran* (Sveriges Idrottsstödsutredning, 2008). Disse studiene beskriver barneidretten og hvordan den er organisert. Det er et klart makroperspektiv i disse studiene.

Den sterke posisjonen barneidretten har i idretten kommer klart til uttrykk ved at Idrettens barnerettigheter og Bestemmelser om barneidrett er en integrert del av Idrettspolitisk dokument 2007 – 2011 (NIF 2007). Når vi ser på utviklingen av barneidretten, med stadig økende deltakelse, er det stor grunn til å anta at barneidretten er godt forankret i de tusener av idrettslag.

Barneidrettens nytteverdi for idretten

En stor andel av de aktive utøverne i norsk idrett er barn. Barneidrettens sterke posisjon bidrar nok også til å styrke idrettens omdømme i samfunnet. Idrettens omdømme bidrar både til offentlig og privat støtte, samt mediaoppmerksomhet. Selv om barneidretten bidrar til idrettens omdømme, ser det ut til at det stort sett er offentlig støtte som kommer barneidretten til gode (NIF 2005).

En virkning av barneidretten er at voksne involveres som trenere og ledere – hundretusenvis av frivillige arbeidstimer (Wollebæk m.fl 2000). I tillegg kommer alle de timer foresatte stiller opp. Dette er en betydelig frivillig innsats som har betydning for barna og idretten som organisasjon. Det sterke innslaget av frivillig innsats har mange konsekvenser, for idretten og samfunnet.

Gjennom barneidretten rekrutteres nye deltakere i idretten. Dette bidrar til å opprettholde medlemsmassen og er et grunnlag for idrettsdeltakelse senere i livet. I neste omgang rekrutteres nye trenere og ledere blant de som har deltatt i barneidrett. Idretten kan beskrives som et selvrekrutterende system hvor barneidretten danner en basis for hele systemet.

Noe av diskusjonen omkring barneidrettsbestemmelsene har vært knyttet til hvorvidt barneidretten gir et godt nok *grunnlag for toppidrett*. Det blir av enkelte hevdet at barneidretten ikke gir et godt nok grunnlag for toppidrett. Dette argumentet henger ofte sammen med ønsket om tidligere og mer krevende konkurranser, samt mer tidsbruk på en enkelt idrett. Vi har ikke funnet noen seriøse studier som underbygger denne kritikken.

Alle toppidrettsutøvere har drevet idrett som barn, men mindre enn 1 av 1000 blir toppidrettsutøvere. Analytisk er det vanskelig å forklare toppidrettsutøvere med utgangspunkt i deres deltakelse i barneidretten. Det er gjort flere studier for å finne variabler som kan predikere talent for toppidrett. En må imidlertid konkludere at en ikke finner enkeltvariabler som kan predikere hvem som vil bli toppidrettsutøvere senere i livet (Sæther 2004). Det er gjort flere studier, hvor en har sett på den idrettslige bakgrunn

til toppidrettsutøvere. Et klart fellestrekk i disse undersøkelsene er at toppidrettsutøverne sosialiseres tidlig til idrett og idrettens verdier. De starter sin idrettsdeltakelse i barneårene og de er meget idrettsaktive opp gjennom ungdomsårene, ofte i mange idretter (Carlsson 1991, Gilberg og Breivik 1998, Enoksen 2002, Ingebrigtsen 2003b, Rapp 2006). Studiet til Carlsson (1991) viser en negativ sammenheng mellom det å være blant de aller beste i 15-års-alderen og det å være blant de aller beste i voksen alder. Forskningen peker entydig på at utvikling av toppidrettsutøvere må betraktes i lys av utøvernes primærsosialisering og kvaliteten i idrettstilbudet. Carlsson legger vekt på betydningen av trygge og tillatende læringsmiljø. Mjaavatn (2003), med kollegaer, konkluderer i sin undersøkelse med at ”allsidighet er viktigst for de yngste”.

Barneidrettens nytteverdi for samfunnet

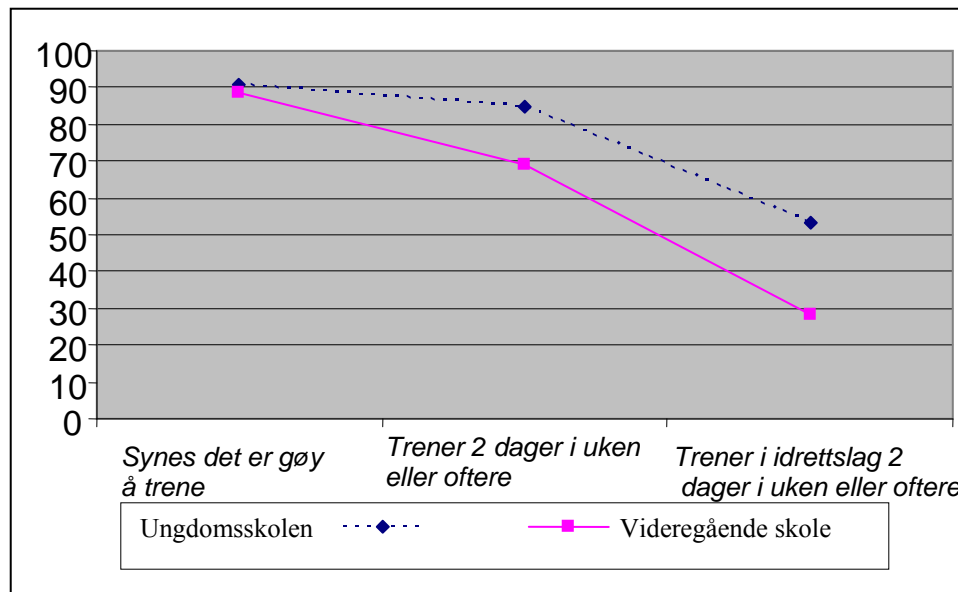
I idrettens egne måldokumenter trekkes det fram flere samfunnsnyttige virkninger av barneidretten. De sterkeste argumentene er knyttet til idrettens oppdragende og integrerende virkninger.

Barneidretten bidrar gjennom sin sterke utbredelse til sosial integrasjon i samfunnet. Integrasjonsprosessen oppfattes og fungerer ulikt alt etter om en er med i idretten eller ikke, og kan således ha motsatte konsekvenser for de som deltar og de som ikke deltar i idretten. For de som deltar i idretten kan en skille mellom sterke og svake fellesskap. Svake fellesskap er preget av lav interaksjonsfrekvens og svake forpliktelser, men i de sterke fellesskapene har en høy interaksjonsfrekvens og sterke forpliktelser (Enjolras m.fl 2005).

Idrettens oppdragende virkning kan knyttes til samfunnets normer og verdier i sin alminnelighet; så som samfunnsansvar, samfunnsdeltakelse, organisasjonsarbeid, ledererfaring og deltakelse i demokratiske praksiser. Det er mange som forteller at idretten for dem personlig har hatt en oppdragende virkning. Med bakgrunn i slike utsagn er det grunn til å hevde idretten har en oppdragende virkning for noen. Hvor allmenngyldig denne virkningen er, vet vi lite om. Vi mangler kunnskap om hvor mange

som blir oppdradd av idretten og hvordan de blir oppdradd. For at barneidretten skal ha en positiv oppdragende virkning for mange, må det fokuseres på barnidrettens innhold, så vel aktivitetmessig som sosialt og verdimeessig.

Idretten beskriver meget tydelig at en ønsker å bidra til at de unge *etablerer en fysisk aktiv livsstil*. Det blir også ofte argumentert for at idretten har slike langsiktige virkninger. Vitenskapelig er det vanskelig å verifisere eller falsifisere et slikt argument. En kan imidlertid diskutere en slik virkning av barneidretten. Den sterke rekrutteringen til barneidretten kan tyde på at fysisk aktivitet og idrett er sterkt forankret i samfunnet og at idretten kan bidra til å bekrefte og forsterke disse verdiene. Samtidig er det meget klart at de fleste avslutter sin idrettsdeltakelse i løpet av ungdomsårene (MMI 2004). Dette viser at barneidrettens innhold ikke er tilstrekkelig grunnlag for at de fleste unge fortsetter sin idrettsdeltakelse. Her er det viktig å presisere at årsakene til frafall fra idretten ikke er å finne i barneidretten, men heller i forhold utenfor idretten og i sider ved ungdoms- og voksenidrettens innhold. Selv om mange avslutter sin idrettsdeltakelse i ungdomsårene, synes de fortsatt det er gøy og trene og andelen som trener regelmessig er relativt stabilt (Ingebrigtsen & Sæther 2006b).



Figur 5: Treningshyppighet og holdning til trening blant elever i ungdomsskolen og i videregående skole (Ingebrigtsen og Sæther 2006b).

MMI-materialet viser at andelen som trener for å holde seg i form er økende i tenårene (MMI 2004). Med bakgrunn i disse dataene ser det ut til at barneidretten kan bidra positivt til at de unge etablerer en fysisk aktiv livsstil. Hvorvidt dette kan skje uten bidrag fra barneidretten er det vanskelig å finne belegg for eller imot.

Et spørsmål som gjerne stilles er hvor mye fysisk aktivitet som skal til for at det skal ha en helseeffekt. Her skal man være klar over at helseeffekt og treningseffekt stiller ulike krav til aktiviteten. Man oppnår helseeffekt på et lavere nivå av fysisk aktivitet enn det som skal til for å øke aerob kapasitet, noe som gjelder spesielt med hensyn til intensitet (Pollock m.fl. 1998). Sosial og Helsedirektoratet har ulike anbefalinger for barn og unge, og for voksne, når det gjelder fysisk aktivitet og helse. For barn og unge anbefaler man minst en time fysisk aktivitet per dag på alle klassetrinn, og aktiviteten bør være så allsidig som mulig. For voksne er anbefalingen en halv time aktivitet, tilsvarende moderat intensitet (Helsedirektoratet 2000).

En nyere undersøkelse viser at 55,4 % av 15 år gamle ungdommer i Oslo oppfyller anbefalingen fra Sosial og Helsedirektoratet. Den samme undersøkelsen viser at hvis vi holder oss til anbefalingen gitt til voksne om 30 min. fysisk aktivitet per dag, tilsvarende moderat intensitet, er det bare 5 % av ungdommene som ikke når anbefalingen. I gjennomsnitt driver 15 år gamle jenter fysisk aktivitet tilsvarende moderat intensitet 60 min. pr. dag, mens gutter i samme alder er i denne intensitetssonen 75 min. pr. dag. (Klasson-Heggebø og Anderssen 2003). Undersøkelsen som ble gjennomført 5 år senere viser svak økning i aktivitetsnivået blant 15 – åringene. (Anderssen m.fl. 2008)

Flere studier har kommet frem til at de yngre trener oftere enn de eldre (Hansen og Breivik 1998; Breivik 1996; Wichstrøm 1995). For aldersgruppen 15-19 år er det under 7 % som rapporterer at de aldri trener, og 28 % som trener mindre enn en gang i uka. De fleste trener to ganger i uka eller mer (Hansen og Breivik 1998). Tall fra Ung-HUNT viser at 15 % av 15 og 16 åringer driver idrett eller mosjonerer med så høy intensitet at de

blir andpusten og/eller svett 7 timer i uka eller mer. I den samme aldersgruppen rapporterte ca. 12 % at de ikke deltok i denne typen aktivitet i løpet av uka (Kurtze, Gundersen og Nystad 2001).

Tidligere studier måler unges fysiske aktivitet ulikt, noe som vanskeliggjør sammenligning på tvers av studier. Studiene har en kort tidshorisont og gir ikke grunnlag for å beskrive endringer i de unges aktivitetsnivå. Aktivitetsnivået avtar, og aktivitetsmønstret endres med alderen, for både gutter og jenter. Gutter ser ut til å være litt mer aktive enn jenter. Det er lite som tyder på at de unge er mindre aktive i dag en for 10-20 år siden⁵. De fleste unge er aktive nok til å tilfredsstille kravene knyttet til helseeffekt, men det er en liten gruppe som fremstår som lite aktive. At noen er lite aktive tyder på at kroppøvningsfaget og den organiserte idretten ikke når sine målsettinger om et aktivitetstilbud for alle.

Fysisk aktivitet og idrett har sin klare egenverdi for utøverne. Det blir ofte hevdet at fysisk aktivitet i barneårene har positive helsemessige virkninger. Etter en systematisk gjennomgang av forskning på området, konkluderer Twisk med at det er vanskelig å finne bevis for at fysisk aktivitet i barneårene gir signifikante helsemessige virkninger for de unge, både på kort og lengre sikt (Twisk 2001). Det er imidlertid store metodiske problemer knyttet til vurderingen av om barneidrettens langsiktige virkninger. For det første vil den store deltakelsen i barneidretten gjøre det vanskelig å finne statistisk betydningsfulle variasjoner. For det andre avslutter de fleste sin idrettsdeltakelse, men i ulike aldre. Dette gjør det vanskelig å avdekke de langsiktige virkningene av deltakelse i barneidretten. For det tredje er det problematisk å analysere barneidretten som en enkel variabel. Det er store variasjoner når det gjelder aktivitetenes innhold, deres varighet, hyppighet og intensitet.

⁵ Nyere studier av barns fysiske aktivitet er beskrevet i vedlegg 4, tabell 7.

Med dette utgangspunktet bør en være noe forsiktig med å argumentere for de positive helsemessige virkningene av idrett i barneårene. Begrunnelser for barnidretten kan vanskelig knyttes til dokumenterte langsiktige helsemessige virkninger av barneidretten.

Det er store metodiske utfordringer i å avdekke eventuelle sammenhenger mellom barneidrettens innhold og senere toppidrettskarriere. Hovedutfordringen er selvsagt å få mer kunnskap om barneidrettens innhold for å kunne avdekke hvordan barneidretten bidrar og kan bidra til toppidrett senere. Med dagens kunnskap om virkninger av barneidretten er det vanskelig å finne argumenter for at dagens barneidrett er til hinder for senere toppidrett.

Vi har nå vist hvor vanskelig det er å påpeke generelle, allmenngyldige og langsiktige virkninger av barneidretten. Det kan derfor være fornuftig å fokusere på idrettens egenverdi for utøverne. Hovedfokus bør heller flyttes til at idrett oppleves bra for mange, uavhengig av om det gir langsiktige positive virkninger. Om barneidretten gir langsiktige positive virkninger for den enkelte, så er det en positiv bonus. Det er på et idrettsfaglig grunnlag enklere å peke på forhold som bør og kan forbedres.

Selv om barneidretten er vellykket fra flere synsvinkler, så er det sider ved barneidretten som kan bedres, både med tanke på idrettens egenverdi for utøverne og virkningene av barneidretten på lengre sikt.

Referanseliste

Andersen, S. og Helweg-Larsen, K. (2008) Børns fysiske aktiviteter i skole og fritid. Er sosialt utsatte barn fysiske inaktive og har det betydning for deres helbred og trivsel? Syddansk Universitet, Statens Institut for Folkesundhed.

Anderssen, P. O. (1999) Barneidrettsskolen og instruktørene, om innstillingen til barneidrettsbestemmelsene. En empirisk studie. Hovedfagsavhandling i Kroppsøving, HINT.

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

Anderssen, S. A., Hansen, B. H., Kolle, E., Steene-Johannessen, J., Børsheim, E. og Holme, I. (2009) Fysisk aktivitet blant voksne og eldre – Resultater fra en kartlegging i 2008 og 2009. **Helsedirektoratet**, Oslo.

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

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

By, I-Å., Enoksen, E., Gjerdset, A., Gjestland, M., Kardal, I., Kårhus, S., Ommundsen, Y. og Torgersen, T. M. (1999) Idrettsskolen for barn: ”Gammel vin på nye flasker” eller..? Syv studier av idrettsskolen for barn som organisatorisk og pedagogisk modell. Sluttrapport i oppdragsprosjektet ”Evaluering av idrettsskolemodellene i Norge”. Norges idrettshøgskole.

Carlsson, R. (1991) Vägen till landslaget. En retrospektiv studie av framgångsrika ungdomar i sju idrottar. Avdelingen för idrottspedagogisk forskning. Stockholm, Högskolan för lärarutbildning i Stockholm.

Dølvik, J. E., Davidsen, Ø. og Hernes, G. (1988) Kluss i vekslinga. Fritid, idrett og organisering. FAFO rapport nr. 080.

Eliasson, I. (2009) I skilda idrottvärldar: barn och föräldrar i flick- och pojkfotboll. Doktoravhandling. Pedagogisk institutionen, Umeå universitet.

Enoksen, E. (2001) Trenerens rolle som barne- og ungdomsopdrager og talentutvikler: hva sier forskningen og hvilke teoretiske perspektiver bygger den på? Fageksamnen, Dr.scient.-studiet - Norges idrettshøgskole, 2001, Oslo.

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

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

Enjolras, B. og Wollebæk, D. (2010) Frivillige organisasjoner, sosial utjevning og inkludering. Rapport nr 2. Institutt for Samfunnsforskning, Senter for forskning på sivilsamfunn og frivillig sektor, Oslo/Bergen.

Fundberg, J. (2003) Kom igjen, gubbar! Om pojkfotball och maskuliniteter. Carlssons Bokförlag, Stockholm.

Gilberg, R. og Breivik, G. (1998) *Hvorfor ble de beste best?* Barndom, oppvekst og idrettslig utvikling hos 18 av Norges mest vinnende idrettsutøvere. Oslo, Olympiatoppen-Norges idrettshøgskole.

Grue, L. (1985) Bedre enn sitt rykte. En ungdomsundersøkelse av ungdoms fritidsbruk. (Fase 2 av foreningsundersøkelsen).

Haga, M og Sigmundsson, H. (2006): Fysisk aktivitet i skolen. I: Sigmundsson, H. og Ingebrigtsen, J.E. Idrettspedagogikk. Universitetsforlaget Oslo

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

Hjertø, T. (2003) Gymnasters adferd og opplevelser knyttet til smerter og skader i turn. Hovedfagsoppgave NTNU Trondheim.

Ingebrigtsen, J. E. (1994) Idrettsskolene i Sør-Trøndelag 1991-1994. I Corpus, Psyche et Societas, Vol. 1. No. 1.

Ingebrigtsen, J. E. (1998a) Evaluering av "Bestemmelser om barneidrett". NTNU, idrettsvitenskapelig institutt.

Ingebrigtsen, J. E. (1998b) Barn og idrett. I Skaalvik, E. M og Kvello, Ø. Barn og miljø; om barns oppvekstvilkår i det senmoderne samfunn. Tano Aschehoug.

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

Ingebrigtsen, J. E. (2003b) Basisprosjektet. – Evaluering av Olympiatoppens Basisprosjekt i Sør- Trøndelag. NTNU, Program for idrettsvitenskap.

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

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

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

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

Klømsten A. T. (2006) A study of multidimensional physical self-concept and values among adolescent boys and girls. Doktoravhandling, NTNU Trondheim.

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

Krange, O. og Strandbu, Å. (2004) Ungdom, idrett og friluftsliv. Skillelinjer i ungdomsbefolkningen og endringer fra 1992 til 2002. NOVA rapport 16/2004.

Kurtze, N., Gundersen, K. T. & Nystad, W. (2001) ”Svett og andpusten, jeg?” Fysisk aktivitet blant ungdom og voksne. Statens Institutt for Folkehelse og Norges idrettsforbund og olympiske komité.

Limstrand, T. (2006) Bingenes herre – en undersøkelse om fysisk aktivitet og bruk av idrettsanlegg blant barn og ungdom på Fauske. Innlegg seminar. Nordland fylkeskommune, Bodø, 8.februar 2006.

McAuley m. fl. (1987) Injuries in woman's gymnastics. The state of the art. *The American Journal of Sports Medicine*, 6, 558-565.

Mjaavatn, P. E., Gundersen, K. A. og Nygård, M. K. (2003) Allsidighet viktigst for de yngste. Norges idrettsforbund og olympiske og paraolympiske komite` (www.idrett.no).

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

Mota, J., Santos, M. P. og Ribeiro, J. C. (2008) **Differences in leisure-time activities according to level of physical activity in adolescents. Journal of Physical Activity & Health. 2008 Mars;5(2):286-93.**

Myrli, T. (2005) Selvoppfatning og fysisk aktivitet i et kjønnsperspektiv. Hovedfagsoppgave, NTNU Trondheim.

NIF (2003) Idrettspolitisk dokument – tingperioden 2003-2007.

NIF (2004) Lovhefte. Oslo, NIF.

NIF (2005) Årsrapport. Oslo, NIF.

Nilsen, G. T. (2007) Barneidrettsbestemmelser i Norge 1976-2005: om bestemmelsene og hvorfor de kom. Masteroppgave, Norges Idrettshøgskole, Oslo.

Norges idrettsforbund (2002) Tilstandsrapport fra norsk idrett. Oslo, NIH.

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

Ommundsen, Y. (2008) Tiltak for økt fysisk aktivitet blant barn og ungdom – en systematisk litteraturgjennomgang med utgangspunkt i oversiktsstudier og et utvalg nyere enkeltstudier. **Helsedirektoratet**, Oslo.

Pollock, M. L., Gaesser, G. A., Butcher, J. D., Despres, J. P, Dishman, R. K., Franklin, B. A. and Garber, C. E. (1998) The recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness, and flexibility in healthy adults. I *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 30 (6), 975-991.

Rapp, A. (2006) Mitt i steget. Mellan talang och elit. En studie av åtta unga tjejer vid två skidgymnasier. Hovedfagsoppgave, NTNU Trondheim.

Riksidrottsförbundet (2004) Kostnader för idrott: en studie om kostnader för barnas idrottande. Centrum för Marknadsanalys AB (CMA).

Sallis, J. F., Prochaska, J. J. og Taylor, W. C. (2000) **A review of correlates of physical activity of children and adolescents.** *Medicine and Science in Sports & Exercise*, **32**, 963-975

Sandbæk, M. (2008) Barns levekår - Familiens inntekt og barns levekår over tid. Rapport nr. 7. Oslo, NOVA.

Saris, W. H. M., Blair, S. N., van Baak, M. A., Eaton, S. B., Davies, P. S. W., Di Pietro, L., Fogelholm, M., Rissanen, A., Schoeller, D., Swinburn, B., Tremblay, A., Westerterp, K. R. and Wyatt, H. (2003) How much physical activity is enough to prevent unhealthy weight gain? Outcome of the IASO 1st Stock Conference and consensus statement. *Obesity reviews*, **4**, 101-114.

Siegel, D. (2008) **How Do Youth Sports Affect a Child's Daily Activity Level?** *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*; **Jan 2008; 79, 1; ProQuest Nursing & Allied Health Source. Side 9.**

Sisjord, M. K. (1993) Idrett og ungdomskultur. Oslo, NIH.

SH-dir. (Sosial og helsedirektoratet) (2000) Fysisk aktivitet og helse: Anbefalinger. Rapport nr 2.

St.meld. nr. 16. (2002/2003) Resept for et sunnere Norge. Folkehelsepolitikken. Helse- og omsorgsdepartementet.

Strandbu, Å. og Bakken A. (2007) Aktiv Oslo-ungdom: en studie av idrett, minoritetsbakgrunn og kjønn. Rapport nr. 2. Oslo, Nova.

Sveriges Idrottsstödsutredning (2008) Föreningsfostran och tävlingsfostran - En utvärdering av statens stöd till idrotten (SOU 2008:59). Det svenske Kulturdepartementet.

Sæther, S. A. (2004) Fotball og talent. En studie av norske eliteserietrenere sin forståelse av talent i fotball. Hovedfagsoppgave i idrettsvitenskap, NTNU Trondheim.

Sæther, S. A. og Ingebrigtsen, J. E. (2006a) Fysisk aktivitet i barne- og Ungdomsidretten - En studie av fire idretter. Rapport nr. 3. Senter for Idrettsforskning, NTNU Samfunnsforskning AS.

Sæther, S. A. og Ingebrigtsen, J. E. (2006b) Barneidrettsbestemmelsene – tid for revidering. Rapport nr. 4. Senter for Idrettsforskning, NTNU Samfunnsforskning AS.

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

Tunge, S. K. og Vavik, K. (1997) Barneidrettsbestemmelsene – En oppfølging av særforbundenes konkurranseseksjon. Norges Idrettsforbund og Olympiske komité, Oslo.

Twisk, J. W. R. (2001) Physical Activity Guidelines for Children and Adolescents. *Sports Medicine*, 31 (8):617-627

Tønnesson, S. (1986) Norsk Idrettshistorie 1939-1986. Aschehoug

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

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

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

Wollebæk, D., Selle, P. og Lorentzen, H. (2001) Frivillig innsats. Sosial integrasjon, demokrati og økonomi. Bergen, Fagbokforlaget.

Vedlegg 1: Litteratursøket systematisert

Tabell 2: "Barn og idrett", klassifiserte treff i perioden 2000-2010.

Database: Bibsys		Antall treff (2000-2010)	
Tema	Søkeord	"Barn og idrett"	"Children and Sport"
Studier om barn i idrett		18	2
Struktur		13	1
Erfarings-/faglitteratur (E/F)		106	35
Naturvitenskapelige studier		14	2
Fysisk aktivitet (ikke idrett)		14	1
Feilkategorisert		33	5
Antall treff totalt		198	46

Tabell 3: "Barn og idrett" i kombinasjon med relevante søkeord

Database: Bibsys		2000-2010	
Søkeord	Antall treff	Kategoriserte treff	
Barn, idrett	198	Se tabell 2	
Barn, idrett, integrering	4 treff	3 E/F, 1 Struktur	
Barn, idrett, etnisitet	0 treff	0 treff	
Barn, idrett, funksjonshemmede	15 treff	14 E/F, 1 kurs	
Barn, idrett, organisering	1 treff	1 E/F	
Barn, idrett, vanskeligstilte	1 treff	1 E/F	

Tabell 4: "Children and sport", klassifiserte treff i SPORT discuss og ISI Web of Science.

Søkeord: "Children and Sport"		Antall treff (2000-2010)	
Tema	SPORT discuss	ISI Web og Science	
Studier om barn i idrett	0	1	
Struktur	0	0	
Erfarings-/faglitteratur (E/F)	0	0	
Naturvitenskapelige studier	3	0	
Fysisk aktivitet (ikke idrett)	1	0	
Feilkategorisert	1	0	
Antall treff totalt	5	1	

Vedlegg 2: Litteratursøk

Tabell 5: Litteratortabell med relevante treff fra litteratursøket¹

Tittel	År	Forfatter	Utvalg/design	Resultat
<i>Trenerens rolle som barne- og ungdomsopdrager og talentutvikler: hva sier forskningen og hvilke teoretiske perspektiver bygger den på?</i>	2001	Enoksen, E.	Et review som tar for seg forskning gjort på treneren i barne- og ungdomsidretten. Med fokus på erfaringskompetanse, verdigrunnlag, hvem blir trener for barn og unge, hvilke motiver og verdier bygger treneren sin virksomhet på, ulike trenerrelasjoner, foreldre/trener – utøver og trener – foreldre relasjonen.	
<i>Allsidighet er viktigst for de yngste</i> (BBO-prosjektet)	2003	Mjaavatn, P. E., Gundersen, K. Aa. og Nygård, M. K.	N= 250. Trenere/ledere fra 28 ulike idrettslag, idrettsstudenter fra HIA og "IF-ambasadører". Gjennomsnittsalder: 32.5 år. Antall år som trener: i snitt: 6.4 år.	Stor skepsis til spesialisering og større konkurranseaktivitet for barn under 8 år. Over halvparten mener man bør vente med konkurranseaktivitet til barna er 12. Turn skiller seg ut og ønsker konkurranseaktivitet ned i 10-årsalderen.
<i>Barne- og ungdomsidrett for de mange – eller talentutvikling</i> (BUI-prosjektet)	2003	Ingebrigtsen, J. E.	N = ca. 3000 barn/unge (utøvere) og rundt 200 trenere/ledere. Datainnsamlingen er gjennomført i 5 regioner. Nærmere 30 idrettsgrener er representert i utvalget.	Både utøvere og ledere ser på idretten som noe langt mer sammensatt enn konkurranser og forberedelse til konkurranser. Økt fokus på dette kan derfor gi negative konsekvenser. Tydelig at trenere og utøvere vektlegger idrettens sosiale sider, de unges trivsel, behov for variasjon og mestring.

¹ Syv publikasjoner (to kvantitative kartleggingsundersøkelser, to avhandlinger (svenske) med kvalitativ tilnærming og tre hovedfagsoppgaver) ble klassifisert som relevante, men var ikke tilgjengelig i skriveperioden. Disse blir presentert med navn på forfatter(e) og tittel avslutningsvis i tabellen. På den måten har leseren mulighet til å søke disse opp hvis ønskelig.

Tittel	År	Forfatter	Utvalg/design	Resultat
<i>Kom igjen gubbar!: om pojkfotball och maskuliniteter</i>	2003	Fundberg, J.	En etnologisk studie hvor man har fulgt et fotballag, gutter. Fra de var 11 år til de var 14.	Fokuset i denne avhandlingen har vært på fotball og maskulinitet. Guttene i fotballen fostres inn i en kultur der de selv står i sentrum – de utgjør normen.
Barn og unge som står utenfor – aktivisering gjennom idrett: en evaluering av idrettens storbyprogram	2004	Carlsson, Y. og Haaland, T	Med sin evaluering av organisasjon og ledelse hører denne rapporten strengt tatt innunder "strukturklassifiseringen" Men evalueringen av idrettens storbyprogram beskriver og vurderer en satsing med sikte på å aktivisere inaktive barn- og unge, barn og unge med problematferd, og barn og unge med minoritetsbakgrunn gjennom Kultur- og Kirke-departementets tilskuddsordning <i>fysisk aktivitet og sosial integrasjon – idretten som samarbeidspart.</i> Økt fysisk aktivitet, attraktive tilbud og økt medlemskap i idretten (...) er målet. Evalueringen presenterer ulike idrettslag, tiltak og utfordringer og gir et overordnet positivt skussmål til tilskuddsordningen.	
<i>Kostnader för idrott: en studie om kostnader för barnas idrottande</i>	2004	Riksidrottsförbundet Centrum för Marknadsanalys AB (CMA)	N= Foreldre til 3000 (2553) barn i alderen 7-15 år. Fordelt 300 på hver idrett.	Gjennomsnittskostnaden for de 10 idrettene er 4510,- pr år (Gym er billigst med 1885,- og ishockey dyrest med 9300,-). Fleste ligger rundt 3000,-. Det er en stor variasjon mellom idrettene. Det er en sammenheng mellom økt (ambisjons-) nivå og økte kostnader. Tendens til at det blir dyrere med økt alder.
<i>Bingenes herre: en undersøkelse om fysisk aktivitet blant barn og ungdom i Fauske</i>	2005	Limstrand, T.	Alle 6-16 åringer i Fauske (918), Svarprosent: 95. Lærerne på Fauske skolene (66%)	Gutter dominerer fotballbingene. 3 av 4 anlegg for fysisk aktivitet domineres av barn som trener 4 ganger eller mer i uka. Anleggene blir mest brukt av dem som bor nærmest.

Tittel	År	Forfatter	Utvalg/design	Resultat
<i>Barn og unges idrettsdeltagelse og foreldres inntekt: analyse med data fra levekårsundersøkelsen 2004</i>	2006	Vaage, O. F.	862 barn/unge i alderen 6-19 år.	<p>Ingen entydig sammenheng mellom barn og unges idrettsaktiviteter og foreldrenes inntekt.</p> <p>Høy idrettslig aktivitetsnivå uavhengig av foreldreinntekt, høyest hos barn av foreldre med høy inntekt.</p> <p>Andelen aktive som går skiturer øker med økt foreldreinntekt.</p> <p>Barn av foreldre med høy inntekt trener mer på fritiden enn dem med foreldre som ikke har så høy inntekt. Ingen sammenheng mellom lav inntekt og de som har noe høyere inntekt.</p> <p>Barn av foreldre med høy inntekt bruker mer penger per år på treningsutgifter.</p> <p>Foreldrenes inntekt mer å si en utdanning.</p>
<i>I skilda idrottsvärldar : barn och föräldrar i flick- och pojkfotboll</i>	2009	Eliasson, I.	<p>Totalt 68 Observasjoner av 1 jentelag og 1 guttelag i fotball.</p> <p>Intervju med 38 barn, 7 ledere og 8 foreldre.</p> <p>Avhandling</p>	<p>Barn, foreldre og trenere har ulikt syn på hva som er viktig i barnefotball ("different sport worlds").</p> <p>Barn ser på vennerelasjonene, trenere på det å bygge et utøvende lag og foreldre på hva som er best for barnet (sunt).</p>

Tittel	År	Forfatter	Utvalg/design	Resultat
<i>Barn i fysisk aktivitet: MMIs data om barns deltagelse og involvering i idrett og egenorganisert fysisk aktivitet</i>	2000	Sandseter, E. B. H.		
<i>Barn, foreldre og idrett: en intervjustudie om fostran innen fotball og golf</i>		Karp, S.		
<i>Foreldres og barns opplevelser av foreldremedverkan i barnidrett</i>	2000	Nyber, C.		
<i>Motivation in children: the effect of achievement goal values and the perception of parents' achievement goal values on the nature of boys and girls involvement</i>	2000	Bøhn, P. K.		
<i>Barn og unge i bevegelse: idrett, fysisk aktivitet, bevegelseskultur og oppvekst: MF:2002-2003</i>	2002	Ommundsen, Y. og Sisjord, M. K.		
<i>Organisert idrett for alle, eller...?: litteraturstudie om hvor stort frafallet er og årsaker til frafall fra organisert idrett blant barn og unge</i>	2005	Johannessen, H.		
<i>Vennsksrelasjoner og sosial kompetanse i et fotballlag : betydningen av motivasjonsklima, målorientering og perfektionisme</i>	2007	Ramstad, D.		

Vedlegg 3: NIF`s hjemmeside

Tabell 6: Litteratortabell med relevante studier fra www.idrett.no

Tittel	År	Forfatter	Utvalg/design	Resultat
<i>Prosjekt: BBO-prosjektet</i> Barn, bevegelse og oppvekst		Mjaavatn, P. E. og Gundersen, K. Aa.	Longitudinell studie hvor man følger ca. 100 barn gjennom fire år. Fra 1. klasse til 4. klasse.	Tverrfaglig prosjekt med fokus på mulige sammenhenger mellom barns fysiske aktivitet og deres fysiske, helsemessige, kognitive og sosiale utvikling. (Utvikling av organisasjons- og aktivitetsmodeller).
<i>Allsidighet er viktigst for de yngste</i> (BBO-prosjektet)		Mjaavatn, P. E., Gundersen, K. Aa. og Nygård, M. K.	N= 250. Trener/ledere fra 28 ulike idrettslag, idrettsstudenter fra HIA og "IF-ambasadører". Gjennomsnittsalder: 32.5 år. Antall år som trener i snitt: 6.4 år.	Stor skepsis til spesialisering og større konkurranseaktivitet for barn under 8 år. 1/2 mener man bør vente med konkurranseaktivitet til barna er 12. Turn skiller seg ut, ønsker konkurranseaktivitet ned i 10-årsalderen.
<i>Physical activity, health and social skills in 6-9 year old Norwegian children</i> (BBO-prosjektet)		Mjaavatn, P. E., Gundersen, K. Aa., Segberg, U. og Bjørkelund, L. A.	Basert på data fra BBO-prosjektet: Longitudinell studie hvor man følger ca. 100 barn gjennom fire år. Fra 1. klasse til 4. klasse. En intervensjonsstudie med en intervensjonsskole og to kontrollskoler	Fant ingen signifikante forskjeller mellom intervensjonsskole og kontrollgruppe. Status og utvikling henger sammen med familiens livsstil. Gutter registrert litt høyere fysisk aktivitet enn jentene (aksellerometer).
<i>Prosjekt: Barne- og ungdomsundersøkelsen</i>	2003	Nilsen, M	I hver av de til nå seks utførte undersøkelsene (1992, 1996, 1997, 1998, 2000 og 2002) har utvalget ligget på rundt 1200 personer. Alder: 8-24 år	Færre i aldersgruppen 8-24 som trener/konkurrerer i idrettslag etter en oppgang i 1998 og 2000. Tendens til barn/unger begynner å konkurrere tidligere enn før (snitt 9 år). Utgiftene har holdt seg nokså stabilt under 400 kr totalt. Noe opp.

Tittel	År	Forfatter	Utvalg/design	Resultat
<p><i>Prosjekt: BUI-prosjektet</i></p> <p>Barne- og ungdomsidrettens innhold</p>		Prosjektleder: Ingebrigtsen, J. E.	<p>N = ca. 3000 barn/unge (utøvere) og rundt 200 trenere/ledere. Datainnsamlingen er gjennomført i 5 regioner. Nærmere 30 idrettsgrener er representert i utvalget.</p> <p>Både spørreskjemaundersøkelse og observasjon av ca. 500 treninger er gjennomført.</p>	<p>3/4 mener trenere/ledere mener at godt sosialt miljø og ros er viktig for trivselen. 2/3 peker på humor og det å ha det gøy.</p> <p>Ca. 50 % mener variasjon, mestring, blid trener og foreldres interesse er viktig.</p> <p>Utøvernes begrunnelse for å delta i idrett er sammensatte. 58 % av utøverne mener det er viktig å vinne konkurranse. 31 % sier det er viktig å være best.</p>
<p><i>Barne- og ungdomsidrett for de mange – eller talentutvikling</i></p> <p>(BUI-prosjektet)</p>	2003	Ingebrigtsen, J. E.	<p>Både utøvere og ledere ser på idretten som noe langt mer sammensatt enn konkurranser og forberedelse til konkurranser. Økt fokus på dette kan derfor gi negative konsekvenser.</p> <p>Tydelig at trenere og utøvere vektlegger idrettens sosiale sider, de unges trivsel, behov for variasjon og mestring.</p>	
<p><i>Prosjekt: Hva bidrar integrering i idrett for funksjonshemmedes "empowerment" eller styringskompetanse?</i></p>		Prosjektleder: Sørensen, M.	<p>Flere delutvalg presenteres i rapporten;</p> <p>-Trenere/leder på ulike nivå</p> <p>-Utøvere (396 med og uten funksjonshemning).</p>	<p>Fokus rettes i dette prosjektet mot å samle kunnskap om hvordan en endring av idrettens organisering får konsekvenser for funksjonshemmedes opplevelse av viktige faktorer som øker "empowerment" (makt til å styre/kontrollere egne liv)</p>
<p><i>Evaluering av integreringsprosessen i norsk idrett</i></p> <p>(Hva bidrar integrering i idrett for funksjonshemmedes "empowerment" eller styringskompetanse?)</p>	2003	Sørensen, M., Kahrs, N., Aamodt, I. L. og Strand, G. H.	<p>Generell positiv holdningsendring i forhold til funksjonshemmede.</p> <p>En del organisatoriske hindre for at integrering skal kunne gi økt empowerment.</p>	

Vedlegg 4: Fysisk aktivitet

Tabell 7: Litteratortabell med nyere studier om fysisk aktivitet.

Tittel	År	Forfatter	Utvalg/design	Resultat
<p>Fysisk aktivitet blant barn og unge i Norge.</p> <p><i>En kartlegging av aktivitetsnivå og fysisk form hos 9- og 15-åringene.</i></p> <p>Prosjekt i regi av Helsedirektoratet</p>	2008	Andersen, S., Kolle, E., Johannessen, J.S., Ommundsen, Y. og Andersen, L. B.	<p>Land: Norge</p> <p>N: 2299</p> <p>Alder: 9 og 15 år</p> <p>Subgrupper: Vestlig (95 %), Ikke-vestlig (5 %).</p> <p>Idrett: Nei.</p>	<p>Gutter er mer fysisk aktive enn jenter (15 %).</p> <p>Fysisk aktivitet går ned med økt alder (ned 43 % fra 9 år til 15 år).</p> <p>Mer aktivitet i ukedagene enn helgedagene.</p> <p>Ingen sammenheng mellom de unges fysiske aktivitet og foreldrenes utdanning</p>
<p>Fysisk aktivitet blant barn og unge i Norge.</p> <p>Doktorgradsavhandling :</p> <p><i>Physical activity patterns, aerobic fitness and body composition in Norwegian children and adolescents</i></p>	2009	Kolle, E.	<p>Land: Norge</p> <p>N: 2299</p> <p>Alder: 9 og 15 år</p> <p>Subgrupper: Vestlig (95 %), Ikke-vestlig (5 %).</p> <p>Idrett: Nei.</p>	<p>Fem artikler:</p> <p>1: Fysisk aktivitet</p> <p>2: Aerob utholdenhet</p> <p>3: Fysisk aktivitet og sesongvariasjoner</p> <p>4: Fysisk aktivitet, 5-års utvikling</p> <p>5: Kroppssammensetning, 5-års utvikling</p>
<p>Levekårsundersøkelse</p> <p><i>Mosjon, friluftsliv og kulturaktiviteter. Resultater fra Levekårsundersøkelsen fra 1997 til 2007</i></p>	2009	Vaage, O. F.	<p>Land: Norge.</p> <p>N: 1038 (2007).</p> <p>Alder: 6-15 år.</p> <p>Subgrupper: Nei.</p> <p>Idrett: Ja, spør om idrettsdeltagelse.</p>	<p>Guttene rapporterer oftere daglig trening enn jentene. Gutter trener mer enn jentene også når alderen øker.</p> <p>Eldre barn trener mye mer enn yngre barn og det er mest trening blant barn av foreldre som tjener mye.</p> <p>Hva man trener endrer seg både med kjønn og alder.</p>

Tittel	År	Forfatter	Utvalg/design	Resultat
WHO-undersøkelsen: Helsevaner blant skoleelever. <i>Trender i helse og livsstil blant barn og unge. 1985-2005</i>	2009	Samdal, O., m.fl.	Land: 43 Alder: 11, 13, 15 og 16 Subgrupper: Nei. Idrett: Ja, idrett inngår i spørsmålsformuleringen om fysisk aktivitet: "(...) drev idrett eller mosjonerte så mye at de ble andpusten og/eller svette 2 timer eller mer i uken utenom skoletid, fordelt på kjønn og klassetrinn.	En longitudinell undersøkelse ved bruk av spørreskjema. Datainnsamling i 85/86, 89/91, 93/94, 97/98, 01/02 og 05/06. Gutter rapporterer høyere fysisk aktivitet enn jentene utenom skoletid. Aktiviteten går ned med alderen. Den rapporterte fysiske aktiviteten etter skoletid hos 11-åringene har hatt en svak økning fra 1985-2005.
WHO-undersøkelsen. <i>Inequalities in young people's health</i>	2009	Cahru – Child and adolescent health research unit	Land: 43 Alder: 11, 13, 15 og 16 Subgrupper: Nei. Idrett: Ja, idrett inngår i spørsmålsformuleringen om fysisk aktivitet.	Presenterer resultat fra WHO-undersøkelsen 2005/2006 med fokus på ulikheter mellom de deltagende landene. Norske barn og unge rapporterer noe mindre fysisk aktivitet enn flere andre deltagende land, men det er små forskjeller.
<i>Tiltak for økt fysisk aktivitet blant barn og unge</i>	2008	Helsedirektoratet		En systematisk litteraturgjennomgang med utgangspunkt i oversiktsstudier og et utvalg nyere enkeltstudier.
<i>En oversikt over norske studier</i> <i>-hvor mye beveger vi oss i fritiden</i>	2000	Søgaard, A., m.fl.		En reviewartikkel basert på litteratursøk i databasene: Medline, Sport, Bibsys og Forskdok. Påpeker manglende longitudinelle undersøkelser. Spesielt lite om barn fra 11 år og yngre.

Tittel	År	Forfatter	Utvalg/design	Resultat
<i>Aktiv Oslo-ungdom En studie av idrett, minoritetsbakgrunn og kjønn</i>	2007	Strandbu, Å. og Bakken, A.	Land: Norge N: 11519 Alder 9., 10., og grunnkurs Subgruppe: Ja, 28,8 % med utenlandsfødte foreldre Idrett: Ja	En undersøkelse (spørreskjema) med sammenlignbare data fra 1996. De mest fysisk aktive i undersøkelsen er medlemmene av idrettslag. En av fire trener mer enn 10 timer i uka, ytterligere en firedel trener 6 timer i uken. Gutter trener mer i idrettslag enn jenter. Andelen som trener i idrettslag går betraktelig ned med alder. Både for gutter og jenter. Stabile tall fra 1996-2005, med en tendens til svak oppgang i idrettsdeltagelsen.
<i>Physical activity levels and patterns of 9-and 15-y-old European child</i>	2004	Riddoch, C.j., m.fl.	Land: Norge, Danmark, Portugal, Estland N: 2185 Subgruppe: Nei. Idrett: Nei.	Kartlegge fysisk aktivitetsnivå ved objektive målinger. Gutter litt mer fysisk aktive enn jenter. Den fysiske aktiviteten går ned med økt alder. Svært små forskjeller mellom landene.
<i>Gender and age differences in relation to the recommendations of physical activity among Norwegian children and youth</i>	2003	Klasson-Heggebø, L. og Anderssen, S.	Land: Norge N: 410 9-åringer og 350 15-åringer Subgruppe: Nei. Idrett: Nei.	Formålet med undersøkelsen er å kartlegge unge urbane sin fysiske aktivitet med utgangspunkt i myndighetenes anbefalinger. Gutter mer fysisk aktive enn jenter. Den fysiske aktiviteten går ned med alder. Flere som ikke tilfredsstillende anbefalingene

Tittel	År	Forfatter	Utvalg/design	Resultat
<i>Daily physical activity in swedish children aged 8-11 years</i>	2005	Dencker, M., m.fl.	Land: Sverige N: 248 Alder: 7-11 Subgruppe: Nei. Idrett: Nei.	Kartlegge barns fysiske aktivitet ved objektive målinger. Gutter mer aktive enn jenter. Alle hadde tilfredsstillende fysisk aktivitet
<i>Maximum oxygen uptake and objectively measured physical activity in Danish children 6-7 years of age: the copenhagen school child intervention study</i>	2005	Eiberg, S., m.fl.	Land: Danmark N: 366 gutter, 332 jenter Alder: 6-7 år Subgruppe: Nei Idrett: Nei	Kartleggingsundersøkelse av barns fysiske oksygenopptak og fysiske aktivitet, og sammenhengen. Guttene målte høyere oksygenopptak og var flere minutter i moderat intensitet enn jentene.
<i>Physical activity in the United States measured by accelerometer</i>	2008	Troiano, R, P., m.fl.	Land: USA N: 4867 Alder: 6 år -> Subgruppe: Nei Idrett: Nei	Kartleggingsundersøkelse av befolkningen i USA sin fysiske aktivitet. Gutter er mer fysisk aktiv enn jenter Den fysiske aktiviteten går mye ned med alder Den egenrapporterte aktiviteten korrelerer med den objektivt målte aktiviteten. Egenrapportert overestimerer.
<i>Objective measurement of levels and patterns of physical activity</i>	2007	Riddoch, C. J., m.fl.	Land: Engdland N: 5595 Alder: 11 år Subgrupper: Nei. Idrett: Nei.	Kartleggingsundersøkelse av barns fysiske aktivitet med objektiv målinstrument. Gutter mer fysisk aktiv enn jenter Få tilfredstilte anbefalingene Foreldrenes sosiale klasse har en sammenheng med barna fysisk aktivitet.

Tittel	År	Forfatter	Utvalg/design	Resultat
<i>Physical activity and dietary behaviour in a population-based sample of British 10-year old children: the SPEEDY study, sports, physical activity and eating behaviour: Environmental determinants in young people.</i>	2008	Van Sluijs, E., m.fl.	Land: England N: 2064 Alder: 9-10 år Subgruppe: Nei. Idrett: Nei.	<p>En undersøkelse med fokus på barns fysiske aktivitet og kosthold.</p> <p>Gutter er mer aktive enn jenter.</p> <p>Normalvektige mer fysisk aktive enn overvektige.</p> <p>Ingen sammenheng mellom foreldrenes utdanning og barnas aktivitet.</p> <p>Det er en sammenheng mellom bosted (demografisk) og barnas aktivitet.</p>
<p><i>Børns fysiske aktiviteter i skole og fritid.</i></p> <p><i>Er sosialt utsatte barn fysisk inaktive og har det betydning for deres helbred og trivsel</i></p>	2008	Anders, S. og Helweg-Larsen, K.	Land: Danmark N: 323 (195 utsatte og 228 øvrige barn) Alder: 12 år Subgruppe: Ja, sosialt utsatte barn. Idrett: Ja	<p>En undersøkelse med fokus på sosialt utsatte barns fysiske aktivitet i fritid, på skole og i SFO.</p> <p>Sammenligner sosialt utsatte barn med de øvrige barna i undersøkelsen:</p> <p>Ulik idrettsdeltagelse.</p> <p>Ulik opplevelse av idretten.</p> <p>Dobbelt så stor andel av de sosialt utsatte barna som ikke tilfredsstillere anbefalingene om fysisk aktivitet.</p>
<i>Physical activity in 6-10 year old children; variations over time, association with metabolic risk factors and role in obesity prevention</i>	2009	Nyberg, G.	Land: Sverige N: 3135/1293 Subgruppe: Nei Idrett: Nei	<p>Et intervensjonsstudie med fokus på kosthold og fysisk aktivitet i skolen.</p> <p>Gutter mer fysisk aktive enn jenter.</p> <p>Den fysiske aktiviteten går ned med alder.</p> <p>Mindre aktiv på kveldstid og helgene enn under skole- og fritidstid.</p>

Tittel	År	Forfatter	Utvalg/design	Resultat
<i>11-15 åriges livsstil og sunnheitsvaner 2004 -og utviklingen siden 1997.</i>	2006	Sundehedstyrelsen	Land: Danmark N: 3330 Alder: 11-15 år Subgruppe: Nei Idrett: Ja	En kartleggingsundersøkelse av unge dansker sin sosiale trivsel, konsum av alkohol og tobakk, fysisk aktivitet (...). 66 % av 11-åringene tilfredsstillter anbefalingene og fysisk aktivitet. Andelen går ned til 55 % hos 15-åringene. Gutter mer fysisk aktive enn jenter fram tom 14 år. Lik aktivitet i 15årsalderen.
<i>Physical activity in children measured by accelerometry: Stability over time</i>	2009	Nyberg, G., m.fl.	Land: Sverige N: 97 Alder: 7.5 år I 2002 og 9 år I 2005. Subgrupper: Nei. Idrett: Nei.	En studie av stabiliteten til barns fysiske aktivitet over tid. Aktiviteten stabil fra 6-10 år Signifikant sammenheng mellom aktiviteten som 6-åring og aktiviteten som 10-åring. Sterkest sammenheng hos de med høyest registrert aktivitet. Svakest hos de med middels registrert aktivitet.
<i>Differences in leisure-time activities according to level of physical activity in adolescents</i>	2008	Mota, J., m.fl.	Land: Portugal N: 1123 Alder: Barn (!) Subgruppe: Nei. Idrett: Ja. Spør om idrettsdeltagelse.	Jenter rapporterer høyre deltagelse i sosiale aktiviteter. Gutter rapporterer høyere deltagelse i idrett. Det er en signifikant sammenheng mellom idrettsdeltagelse og fysisk aktivitet for både gutter og jenter.

Tittel	År	Forfatter	Utvalg/design	Resultat
<i>Factors explaining the physical activity of young adults: the importance of early socialization</i>	1999	Yang, K., m.fl.	Land: Finland N: 2411 Alder: 9, 12, 15 og 18 Subgruppe: Nei. Idrett: Nei	En longitudinell studie fra 1980-1992. Tidlig fysisk aktivitet var den beste prediktoren for fysisk aktivitet i voksen alder.
<i>Patterns of daily physical activity during schooldays in children adolescents</i>	2003	Mota, J., m.fl.	Land: Portugal N: 84 Alder: 9-15 år Subgruppe: Nei Idrett: Nei	Undersøkelse for å kartlegge aktivitetsmønsteret til unge i ukedagene. Gutter mer fysisk aktive enn jenter. Jenter mer aktive om morgen og tidlig formiddag (skoletiden). Gutter mer aktive sen formiddag og om ettermiddagen.
<i>Whole-day and segmented-day physical activity variations of northwest England school children</i>	2007	Fairclough, S. J., m.fl.	Land: England: N: 58 Alder: 7-11 år Subgruppe: Nei Idrett: Nei	En undersøkelse for å kartlegge aktivitetsmønsteret til barn i ukedagene. Gutter har en mer stabil dag-dag-aktivitet. Aktiviteten er mest stabil i tiden 07-15 (skoletid).
<i>Organized youth sport as a predictor of physical activity in adulthood</i>	2008	Kjønniksen, L., m.fl.	Land: Norge N: 630 Alder: 13-23 år Subgruppe: Nei. Idrett: Ja, spør om idrettsdeltagelse.	En longitudinell studie om tidlig og vedvarende deltagelse i organisert idrett kan predikere mengde fysisk aktivitet i fritiden. Positiv sammenheng mellom det å begynne i idrett i ung alder og vedvarende deltagelse i ungdommen og fysisk aktivitet som ung voksen. Ingen signifikante forskjeller mellom gutter og jenter.

Tittel	År	Forfatter	Utvalg/design	Resultat
<i>Associations between objectively assessed physical activity and indicators of body fatness in 9-to10-y-old European children: a population-based study from 4 distinct regions in Europe. (The European Heart Study)</i>	2004	Ekelund, U., m.fl.	Land: Danmark, Norge, Estland og Portugal N: 1292 Alder: 9-10 år Subgrupper: Nei. Idrett: Nei.	<p>En studie med fokus på barns fysiske aktivitet og kroppssammensetning.</p> <p>Veldig svak sammenheng mellom fysisk aktivitet i moderat/hard intensitet og kroppsfett.</p> <p>Prosent tid i moderat/hard fysisk aktivitet er svært lik for de fire landene.</p> <p>Noe høyere aktivitet registrert for guttene (Likt for alle fire landene).</p>
<i>Physical activity and clustered cardiovascular risk in children: a cross-sectional study (The European Heart Study)</i>	2006	Andersen, L. B., m.fl.	Land: Danmark, Estland og Portugal N: 1732 Alder: 9 og 15 år Subgrupper: Nei Idrett: Nei	<p>En studie med fokus på sammenhengen mellom barn og unges fysiske aktivitet og kardiovaskular risiko.</p> <p>Gutter mer fysisk aktive enn jenter.</p> <p>Den fysiske aktiviteten går ned med alder (9 -> 15).</p> <p>Likt i de tre landene.</p>

