

Eksamensoppgave

IDR3042 V2025

Institutt for sosiologi og statsvitenskap

Fredag, 10.juni 2025, innen kl. 16:00

Tittel: En studie av ungdoms muligheter for å kombinere flere
særidretter i Trøndelag idrettskrets

Navn: Jørgen Røine, Fredrick Connelly, Malin Lyngstad Grønli & Lars
Vetle Asbjørnsen Espnes

Antall ord: 7916

Forord

Gjennom emnet IDR3042 Idrettsforskning i praksis har vi fått en bredere innsikt innenfor idrettsfeltet i praksis. Det har vært en lærerik utarbeidelse av rapporten og det har gitt oss innblikk i hvilke utfordringer som fins i Trøndelag idrettskrets. Vi har i løpet av denne praksisperioden hatt jevnlige møter hver måned på Idrettens hus sammen med vår samarbeidspartner Jonas Austmo Kolstad, for å sørge for at han hele tiden har vært oppdatert på prosessen. Han har også vært svært behjelpelig ved innsamling av datamateriale og utforming av problemstilling.

Sammendrag

For barn og ungdom er idrett en stor del av livet, og en svært viktig arena for både fysisk aktivitet og for sosialisering. Derfor er det også viktig å legge til rette for at barn og unge faktisk kan drive med idrett. Likevel ser man at det finnes flere utfordringer knyttet til deltakelse i flere sær idretter i Trøndelag idrettskrets. Hensikten med denne rapporten er å redegjøre for noen av disse utfordringene, samt presentere noen tiltak som kan fremme idrettsdeltakelse i flere idretter samtidig. Dette gjøres basert på resultater innhentet av spørreskjema sendt til både utøvere og klubbledelse i hele idrettskretsen, samt relevant teori. De fremste utfordringene tiltakene er rettet inn mot, omhandler kommunikasjon mellom klubber og mellom sær idretter, samt tilrettelegging av treningstider for utøvere, slik at disse ikke kolliderer.

Innholdsfortegnelse

Forord.....	2
Sammendrag	3
Innledning	6
Fagfelt	7
Metode	8
Resultat	11
Ledelsen	11
Stor-Trondheim	11
Namdalen	12
Innherred.....	13
Sør.....	15
Utøverne	16
Stor-Trondheim	18
Namdalen	19
Innherred.....	20
Sør.....	22
Diskusjon	23
Ledelsen	23
Stor-Trondheim	23
Namdalen	24
Innherred.....	25
Sør.....	26
Overordnet oppsummering fra ledelsen: Funn fra hele Trøndelag.....	27

Utøvere	29
Stor-Trondheim	29
Namdalen.....	29
Innherred.....	30
Sør.....	30
Overordnet oppsummering fra utøverne: Funn fra hele Trøndelag.....	31
Konklusjon.....	32
Litteraturliste.....	34
Vedlegg.....	35
Forespørsel om deltakelse i en studie.....	35
Spørreskjema	37
Utøvere	37
Klubbledelse	40

Innledning

I ungdomsårene kan det være utfordrende å kombinere flere sær idretter samtidig. Det krever blant annet god tilrettelegging fra støtteapparatet rundt for å skape en god balanse, glede og mestring i de ulike sær idrettene. Som ungdom er man i stadig utvikling og et fleksibelt idrettstilbud vil derfor være avgjørende for mange. Hovedmålet til norsk idrett er å skape livslang idrettsglede, med et sterkt søkelys mot god folkehelse, inkludering og et godt fellesskap. Det at ungdom driver med idrett så lenge som mulig, kan være med å bidra til å skape livslange idretts- og aktivitetsvaner (Idrettsforbundet, 2023).

Norges idrettsforbund definerer ungdomsidrett som idrettsaktivitet for ungdom fra det året de fyller 13 år til og med det året de fyller 19 år. I løpet av ungdomstiden er 75% av ungdom i Norge innom organisert idrett (Idrettsforbundet, u.å.). Frafallet er derimot stort og nærere seks av ti ungdommer har sluttet før de har fylt 18 år. Årsakene til det er sammensatt, men ett punkt som peker seg ut er tidspress. Etter hvert som ungdom blir eldre, desto mer endres rammene rundt idrettshverdagen deres. Ofte stilles det høyere krav til oppmøte på trening og antallet øker, i sammenheng med økte krav på andre arenaer (Idrettsforbundet, u.å.). Dette kan ofte føre til at det blir utfordrende for ungdommer å opprettholde god nok deltakelse, som inkluderer et godt nok overskudd i flere idretter samtidig.

I følgende oppgave vil det derfor være interessant å undersøke nærmere hva som gjør at ungdom ikke får til å kombinere flere idretter, hvor fokuset vil rettes tydeligere mot kommunikasjon mellom ulike sær idretter, og hvordan dette vil variere mellom ulike soner i Trøndelag idrettskrets. Vi vil innhente ulike perspektiver fra både utøvere og trenere, samt ta utgangspunkt i det teoretiske rammeverket Developmental Model of Sport Participation (DMSP) for å besvare følgende problemstilling:

Hva er årsakene til at ungdom i Trøndelag ikke driver med flere idretter?

Fagfelt

Ifølge Ericsson er den mest effektive metoden for å kunne utvikle ekspertise i noe, å utøve hyppige repetisjoner i tråd med en trener. Likevel viser andre studier at idrettsutøvere som engasjerer seg i forskjellige typer aktiviteter, presterer godt i sin hovedidrett (Güllich, 2016, s.2281). Tidlig spesialisering og “deliberate practice” går hånd i hånd, og har blitt ansett som nødvendig i idretter hvor toppprestasjoner inntreffer før modenhet i idretter, som for eksempel gymnastikk og kunstløp (Güllich, 2016, s.2281).

Om man tar en titt på de siste tiårene, er det mulig å se at forskning har ført til en vekst av ulike utviklingsmodeller for idrettsutøvere. Her ser viser det seg at tidlig spesialisering kan være problematisk, og man kolliderer gjerne med kravet om utviklingstilpasset idrettsopplæring (Ommundsen, 2020, s.55). En utviklingsmodell som har hatt som fokus å utvikle idrettsutøvere i tillegg til å ta hensyn til individuelle forskjeller er Developmental Model of Sport Participation (DMSP). Modellen fokuserer på flere ulike aspekter som deltakelse og personlig utvikling (Côté & Vierimaa, 2014, s.564).

DMSP ser på punkter som tar for seg ulike metoder som fremmer prestasjon, glede og utvikling i idretten. Det er vanlig å tro at idrettsutøvere må spesialisere seg tidlig i sin idrett for å bli best, og det finnes bevis som tyder på at det også kan føre til eliteprestasjoner. Aktuell forskning viser derimot at en engasjering i flere ulike idretter kan bidra til å beskytte langvarig idrettsdeltakelse. Videre er det vist at tidlig spesialisering kan ha skadelige effekter på en idrettsutøvers karriere, økt skadefrekvens, utbrenthet og et høyere frafallstall (Côte, Murphy-Mills & Abernethy, 2012, s.277). De ulike punktene som er knyttet til DMSP fremhever særlig fordelene med en senere spesialisering, som videre kan føre til varig idrettsdeltakelse, eliteprestasjon og personlig utvikling. Her får barn mulighet til å lære emosjonelle, motoriske og kognitive ferdigheter i flere sammenhenger som i senere tid vil være fordelaktig (Côte et al., 2012, s.282).

Et godt eksempel på at barn ikke må spesialisere seg for å bli best, er verdensmester Karsten Warholm. Idrettslaget Warholm representerer, Dimna idrettslag, har et større fokus rettet mot lek, sosiale læringsarenaer og økt motivasjon. Han legger vekt på at en lekende tilnærming til idrett er viktig, og at det var det som gjorde at han i senere tid kunne bli så god. Han er overbevist om at når barn gleder seg til å dra på trening, vil også fremgang og resultater komme

naturlig etter hvert. Dette bygger fint opp under forskning som sier at tidlig spesialisering kan ha en hemmende effekt under utviklingen av unge utøvere (Fredheim, 2017).

Metode

For denne oppgaven har vi valgt å bruke google skjemaer for å samle inn dataen som er grunnlaget i denne oppgaven. For å kunne sende ut en spørreundersøkelse er det viktig at man kjenner til målgruppa man ønsker å treffe, samt at man designer spørsmål som svarer på de spørsmålene man ønsker svar på. I denne oppgaven blir både ungdom og voksne undersøkt, og det ble derfor bestemt at ungdom skal få én spørreundersøkelse og voksne en annen. Valget av to separate spørreundersøkelser handler om at vi ønsker svar på forskjellige spørsmål hos de to ulike målgruppene.

En svakhet ved undersøkelsen for utøverne var at skjemaet ikke tar hensyn til antall idretter man driver med fra før, på spørsmålet om man kunne tenke seg å drive med flere sær idretter. Dette fører til at resultatet viser at en stor prosentandel ikke ønsker å drive med flere idretter, selv om mange av respondentene faktisk driver med flere sær idretter. Dette kan muligens gjøre resultatene noe misvisende.

De to spørreundersøkelsene ble utformet i samråd med Trøndelag idrettskrets, for å sikre at den inkluderer spørsmål som er relevante for oppgaven. Da spørreundersøkelsene var ferdigstilte ble de testet på de to forskjellige målgruppene ved hjelp av fokusintervju. Et av medlemmene i gruppa testet spørreundersøkelsen på tre ungdommer i alderen 15-17 år for å sikre at spørsmålene var forståelig, og for å sjekke om det er behov for å legge til eller fjerne noen spørsmål. Det samme ble gjort med spørreundersøkelsen som ble sendt ut til klubb/ledere/trenere.

Det ble ikke avdekket noen funn som tilsa at spørreundersøkelsene trengte noen endringer. Den ble derfor sendt ut til de forskjellige sonene i Trøndelag idrettskrets gjennom digital utsending på epost. Ansvarlig for distribuering av spørreundersøkelsen er Jonas Austmo Kolstad, via Trøndelag idrettskrets.

Begge spørreundersøkelsene er anonymisert via google skjemaer, og spørsmålene er designet på en slik måte at det ikke skal være mulig å identifisere enkeltpersoner, i henhold til NTNU sine retningslinjer for personvern.

Etter endt datainnsamling startet sortering og kategorisering av dataen. Dataen er behandlet i google sheets, som gjør det oversiktlig og enkelt å se fordelingen av svarene på de forskjellige spørsmålene. Spørreundersøkelsen for trenere/ledere/klubb inneholder to spørsmål med langsvår, som må kategoriseres for å enklere kartlegge meninger.

Spørsmål 7: *Hvilke tiltalt har klubben iverksatt for å støtte bredere idrettsdeltakelse blant ungdom?* Svarene fra dette spørsmålet ble gått igjennom og kategorisert som en av de følgende variablene: *Økonomi, Inkludering, Samarbeid med andre klubber, Aktiv rekruttering av nye medlemmer, Sterkt fokus på fleridrett, Øke sportslig nivå, eller Ingen*. Noen av svarene ble kategorisert som flere av variablene valgt, dette gjør at 1 svar har blitt kategorisert 2 eller 3 ganger. Dette leder til at de totale svarene etter kategorisering summeres til over 100% av svarene.

Spørsmål 8: *Hvilke tiltak mener du er viktig for at ungdom skal kunne drive med flere sær idretter? (Her vil vi at du skal svare hva DU mener er viktig, uavhengig av hva klubben din gjør eller tilbyr)* Svarene fra dette spørsmålet ble gått igjennom og kategorisert som en av de følgende variablene: *Økonomi, Inkludering, Samarbeid med andre klubber, Aktiv rekruttering av nye medlemmer, Sterkt fokus på fleridrett, Øke sportslig nivå, eller Ingen*. Noen av svarene ble kategorisert som flere av variablene valgt, dette gjør at ett svar har blitt kategorisert to eller tre ganger. Dette leder til at de totale svarene etter kategorisering summeres til over 100% av svarene.

Videre kommer det en kort beskrivelse av hva de forskjellige variablene inneholder, og hva som er vektlagt for at respondentenes svar er kategorisert på denne måten.

Økonomi

- Under denne variabelen er det svart at Økonomi er med å påvirke deltakelsen i flere idretter. Alle svarene som er registrert under denne variabelen dreier seg om å redusere eller fjerne avgifter for den enkelte deltaker, samt arrangere dugnader for å holde kontingenten så lavt som mulig.

Inkludering

- Denne variabelen dreier seg om å tilby idrett for alle, uavhengig av alder, kjønn, etnisitet og økonomi.

Samarbeid med andre klubber/innad i idrettslaget

- Svarene som er kategorisert under denne variabelen dreier seg om å samkjøre treningstider, skape dialog mellom sær-idrettslag og idrettsgrener innad i egen klubb. Det er også viktig at man har sesongbaserte idretter og at trenere respekterer dette.

Aktiv rekruttering av nye medlemmer

- Tiltak for å øke medlemsmassen.

Sterkt fokus på fleridrett

- Klubb eller trener legger til rette for at barn og ungdom skal drive med flere idretter, og oppmuntrer til dette.

Øke sportslig nivå

- Denne variabelen dreier seg om det å ha dyktige trenere, skape en arena for å utvikle seg innen idretten man bedriver.

Ingen

- Svarene kategorisert som “ingen” er respondenter som ikke har svar, “ingen kommentar”, eller andre kommentarer som ikke har noe med spørsmålet å gjøre.

Spørreskjemaet for utøvere inneholdt en rekke spørsmål med enkle svarsalternativer som skulle krysses av på, men også med mulighet til å skrive egne svar, dersom man ikke fant et passende alternativ. Noen av disse “langsvarene” er også blitt inkludert i diskusjonen. Ettersom det her var satte svarsalternativer, var det ikke et behov for å kategorisere svarene, slik det var nødvendig for klubbledere.

Til slutt er det viktig å påpeke at det ikke ble innhentet nok svar fra Værnesregionen. Derfor vil ikke resultatene fra denne sonen presenteres eller diskuteres.

Resultat

Ledelsen

Stor-Trondheim

I spørreundersøkelsen kom det inn 85 svar fra ledere og trenere fra stor-Trondheim. Spørsmålene som var mest interessante for oppgaven var å se på hvilke tiltak som var gjort, hvilke tiltak lederne mener burde være gjort og hvordan kommunikasjonen fungerer innad i egen klubb og på tvers av klubber. Som nevnt i metoden er tabellen som omhandler tiltak forenklet og kategorisert, og prosentverdiene er høyere enn 100% grunnet at noen av besvarelsene har mer enn ett alternativ.

Tiltak	Gjort	Bør gjøres
Økonomi	24%	24%
Inkludering	28%	20%
Samarbeid med andre klubber/innad i laget	9%	44%
Aktiv rekruttering av nye medlemmer	11%	1%
Sterkt fokus på fleridrett	6%	8%
Øke sportslig nivå	4%	1%
Ingen tiltak	29%	21%

Tabell 1: Viser svar fra ledere angående hvilke tiltak som har blitt gjort for å hjelpe ungdom til å drive flere idretter og hvilke tiltak som bør gjøres.

Svaralternativ	Kommunikasjon mellom klubb og trenere	Kommunikasjon mellom trener og utøver
----------------	---------------------------------------	---------------------------------------

Ingen kommunikasjon	28%	14%
Noe kommunikasjon	36%	36%
God kommunikasjon	27%	39%
Ubesvart	8%	11%

Tabell 2: Viser hvordan kommunikasjonen er mellom klubb og trener i tillegg til kommunikasjon mellom trener og utøver.

Svaralternativ	Klubben legger til rette	Klubben oppfordrer
Helt uenig	6%	22%
Litt uenig	13%	26%
Verken eller	34%	28%
Litt enig	21%	11%
Helt enig	20%	8%
Ubesvart	6%	5%

Tabell 3: Viser om klubben legger til rette for fleridrett og om klubben oppfordrer til fleridrett

Namdalen

I spørreundersøkelsen kom det inn 28 svar fra ledere og trener fra Namdalen. Spørsmålene som var mest interessante for oppgaven var å se på hvilke tiltak som var gjort, hvilke tiltak lederne mener burde være gjort og hvordan kommunikasjonen fungerer innad i egen klubb og på tvers av klubber. Som nevnt i metoden er tabellen som omhandler tiltak forenklet og kategorisert, og prosentverdiene er høyere enn 100% grunnet at noen av besvarelsene har svart mer enn 1 alternativ.

Tiltak	Gjort	Bør gjøres
Økonomi	25%	7%

Inkludering	21%	14%
Samarbeid med andre klubber/innad i laget	18%	61%
Aktiv rekruttering av nye medlemmer	7%	11%
Sterkt fokus på fleridrett	11%	21%
Øke sportslig nivå	4%	4%
Ingen tiltak	43%	4 (14%)

Tabell 4: Viser svar fra ledere angående hvilke tiltak som har blitt gjort for å hjelpe ungdom til å drive flere idretter og hvilke tiltak som bør gjøres.

Svaralternativ	Kommunikasjon mellom klubb og trenere	Kommunikasjon mellom trener og utøver
Ingen kommunikasjon	18%	7%
Noe kommunikasjon	36%	61%
God kommunikasjon	43%	29%
Ubesvart	4%	4%

Tabell 5: Viser hvordan kommunikasjonen er mellom klubb og trener i tillegg til kommunikasjon mellom trener og utøver.

Svaralternativ	Klubben legger til rette	Klubben oppfordrer
Helt uenig	14%	29%
Litt uenig	7%	21%
Verken eller	29%	21%
Litt enig	29%	11%
Helt enig	21%	14%
Ubesvart	0%	4%

Tabell 6: Viser om klubben legger til rette for fleridrett og om klubben oppfordrer til fleridrett

Innherred

I spørreundersøkelsen kom det inn 57 svar fra ledere og trenere fra Innherred. Spørsmålene som var mest interessante for oppgaven var å se på hvilke tiltak som var gjort, hvilke tiltak lederne mener burde være gjort og hvordan kommunikasjonen fungerer innad i egen klubb og på tvers av

klubber. Som nevnt i metoden er tabellen som omhandler tiltak forenklet og kategorisert og prosentverdiene er høyere enn 100% grunnet at noen av besvarelsene har svart mer enn 1 alternativ.

Tiltak	Gjort	Bør gjøres
Økonomi	23%	12%
Inkludering	18%	9%
Samarbeid med andre klubber/innad i laget	7%	61%
Aktiv rekruttering av nye medlemmer	9%	4%
Sterkt fokus på fleridrett	5%	16%
Øke sportslig nivå	4%	0%
Ingen tiltak	46%	12%

Tabell 7: Viser svar fra ledere angående hvilke tiltak som har blitt gjort for å hjelpe ungdom til å drive flere idretter og hvilke tiltak som bør gjøres.

Svaralternativ	Kommunikasjon mellom klubb og trenere	Kommunikasjon mellom trener og utøver
Ingen kommunikasjon	12%	2%
Noe kommunikasjon	44%	58%
God kommunikasjon	33%	28%
Ubesvart	11%	12%

Tabell 8: Viser hvordan kommunikasjonen er mellom klubb og trener i tillegg til kommunikasjon mellom trener og utøver.

Svaralternativ	Klubben legger til rette	Klubben oppfordrer
Helt uenig	16%	37%
Litt uenig	9%	25%
Verken eller	26%	23%
Litt enig	16%	7%
Helt enig	30%	5%

Ubesvart	4%	4%
----------	----	----

Tabell 9: Viser om klubben legger til rette for fleridrett og om klubben oppfordrer til fleridrett

Sør

I spørreundersøkelsen kom det inn 24 svar fra ledere og trener fra sør. Spørsmålene som var mest interessante for oppgaven var å se på hvilke tiltak som var gjort, hvilke tiltak lederne mener burde være gjort og hvordan kommunikasjonen fungerer innad i egen klubb og på tvers av klubber. Som nevnt i metoden er tabellen som omhandler tiltak forenklet og kategorisert og prosentverdiene er høyere enn 100% grunnet at noen av besvarelsene har svart mer enn 1 alternativ.

Tiltak	Gjort	Bør gjøres
Økonomi	17%	8%
Inkludering	33%	17%
Samarbeid med andre klubber/innad i laget	8%	42%
Aktiv rekruttering av nye medlemmer	8%	8%
Sterkt fokus på fleridrett	4%	25%
Øke sportslig nivå	0%	0%
Ingen tiltak	42%	21%

Tabell 10: Viser svar fra ledere angående hvilke tiltak som har blitt gjort for å hjelpe ungdom til å drive flere idretter og hvilke tiltak som bør gjøres.

Svaralternativ	Kommunikasjon mellom klubb og trenere	Kommunikasjon mellom trener og utøver
Ingen kommunikasjon	13%	8%
Noe kommunikasjon	46%	50%
God kommunikasjon	38%	38%
Ubesvart	4%	4%

Tabell 11: Viser hvordan kommunikasjonen er mellom klubb og trener i tillegg til kommunikasjon mellom trener og utøver.

Svaralternativ	Klubben legger til rette	Klubben oppfordrer
Helt uenig	13%	38%
Litt uenig	4%	8%
Verken eller	33%	25%
Litt enig	17%	8%
Helt enig	33%	21%
Ubesvart	0%	0%

Tabell 12: Viser om klubben legger til rette for fleridrett og om klubben oppfordrer til fleridrett

Utøverne

Spørreundersøkelsen som ble sendt ut ble besvart av 629 ulike utøvere. Resultatene fra hele kretsen viser at 74% driver med kun én særiddrett og at 26% driver med flere. Videre svarer 70% av utøverne at de ikke kunne tenkt seg å drive med flere idretter, men 26% kunne tenkt seg å delta på flere særiddretter enn det de gjør i dag. Dette er altså uavhengig av hvor mange særiddretter de driver med fra før, og spørsmålet handler kun om de kunne tenke seg å drive med fler enn de gjør nå. Spørsmålene som var mest interessant å se på var hvilke faktorer som hindrer utøverne i å drive med flere idretter, samt hvilke tiltak som kan gjøres for å tilrettelegge for det. Videre vil det også være interessant å se på om utøverne opplever støtte og tilrettelegging fra klubb og trener. I spørreundersøkelsen var det mulig for utøverne å legge til egne kommentarer, ut over svarsalternativene. De kommentarer vi fant mest interessante, vil også bli presentert til slutt.

Svaralternativ	Andel
Kollisjon av treningstider	42%
Antall treninger hos hver enkelt særiddrett	36%
Krav om å møte på trening for å delta i konkurranse	22%
Særiddretter som driver hele året	16%
Vil bare drive med én særiddrett	36%

Ingen av venene mine driver med særvidretten	12%
For høy treningsavgift	12%
For dyrt med utstyr	9%
For dyrt å delta i cup og konkurranser	7%
Ikke tilbud der jeg bor	10%
For langt å reise	9%
Ikke anlegg for å drive med særvidretten	6%

Tabell 13: Viser hvilke faktorer som hindrer utøverne i hele kretsen i å drive med flere idretter.

Svaralternativ	Andel
Ikke trening samme dag	39%
Billigere å drive med særvidretter	21%
Klubben tilbyr flere særvidretter	16%
Kortere reisevei	16%
Ikke relevant	36%

Tabell 14: Hvilke tiltak kunne gjort det enklere å drive med flere særvidretter?

Svaralternativ	Min klubb legger til rette	Min klubb oppfordrer	Min trener oppfordrer
Enig	41%	27%	24%
Uenig	21%	24%	27%
Verken eller	38%	49%	49%

Tabell 15: Viser hvordan klubben og trener legger til rette og oppfordrer til å drive med flere idretter.

Stor-Trondheim

I Stor-Trondheim var det 340 utøvere som svarte på spørreundersøkelsen. Resultatene viser at 36% kunne tenkt seg å drive med flere sær idretter enn det de gjør i dag og at 64% ikke kunne tenkt seg å drive med flere, uavhengig av hvor mange sær idretter de er aktive innen fra før.

Svaralternativ	Andel
Sær idretter som driver hele året	49,1%
Kollisjon av treningstid	41,5%
Antall treninger hos hver enkelt sær idrett	38,2%
Vil bare drive med én	37,4%
Krav om å møte på trening for å delta i konkurranse	23,2%
For høy treningsavgift	12,1%
Ingen av vennene mine driver med sær idretten	12,1%
For dyrt med utstyr	8,8%
For dyrt å delta i cup og konkurranser	7,6%
For langt å reise	4,1%
Ikke tilbud der jeg bor	3,5%
Ikke anlegg for å drive med sær idretten	2,4%

Tabell 16: Viser hvilke faktorer som hindrer utøvere fra Stor-Trondheim i å drive med flere idretter.

Svaralternativ	Andel
Ikke trening samme dag	35,6%
Billigere å drive med sær idretter	19,1%
Klubben tilbyr flere sær idretter	12,1%
Kortere reisevei	10,3%
Ikke relevant	39,1%

Tabell 17: Hvilke tiltak kunne gjort det enklere å drive med flere sær idretter?

Svaralternativ	Min klubb legger til rette	Min klubb oppfordrer	Min trener oppfordrer
Enig	36%	20%	18%
Uenig	25%	29%	33%
Verken eller	38%	51%	50%

Tabell 18: Viser hvordan klubben og trener legger til rette og oppfordrer til å drive med flere idretter.

Namdalen

Resultatene fra Namdalen viser at det er 77 utøvere som har svart på spørreundersøkelsen. Her er det 46% som har svart at de kunne tenkt seg å drive med flere særvidretter enn det de gjør i dag og 54% som ikke kunne tenkt seg det.

Svaralternativ	Andel
Særvidretter som driver hele året	7,8%
Kollisjon av treningstid	26%
Antall treninger hos hver enkelt særvidrett	20,8%
Vil bare drive med én	26%
Krav om å møte på trening for å delta i konkurranse	7,8%

For høy treningsavgift	9,1%
Ingen av vennene mine driver med særvidretten	13%
For dyrt med utstyr	6,5%
For dyrt å delta i cup og konkurranser	7,8%
For langt å reise	15,6%
Ikke tilbud der jeg bor	22,1%
Ikke anlegg for å drive med særvidretten	15,6%

Tabell 19: Hvilke faktorer hindrer deg i å drive med flere idretter

Svaralternativ	Andel
Ikke trening samme dag	29,9%
Billigere å drive med særvidretter	18,2%
Klubben tilbyr flere særvidretter	31,2%
Kortere reisevei	28,6%
Ikke relevant	26%

Tabell 20: Hvilke tiltak kunne gjort det enklere å drive med flere særvidretter

Svaralternativ	Min klubb legger til rette	Min klubb oppfordrer	Min trener oppfordrer
Enig	48%	37%	37%
Uenig	13%	14%	17%
Verken eller	39%	49%	46%

Tabell 21: Viser hvordan klubben og trener legger til rette og oppfordrer til å drive med flere idretter

Innherred

I Innherred var det 159 ulike utøvere som svarte på spørreundersøkelsen. Her var det 25% som svarte at de kunne tenkt seg å drive med flere idretter enn det de gjør i dag og 75% som svarte at de ikke kunne tenkt seg det.

Svaralternativ	Andel
Særidretter som driver hele året	16,4%
Kollisjon av treningstid	45,3%
Antall treninger hos hver enkelt særidrett	34%
Vil bare drive med én særidrett	35,8%
Krav om å møte på trening for å delta i konkurranse	22,6%
For høy treningsavgift	8,8%
Ingen av vennene mine driver med særidretten	9,4%
For dyrt med utstyr	6,9%
For dyrt å delta i cup og konkurranser	4,4%
For langt å reise	12,6%
Ikke tilbud der jeg bor	11,9%
Ikke anlegg for å drive med særidretten	8,8%

Tabell 22: Hvilke faktorer hindrer deg i å drive med flere idretter?

Svaralternativ	Antall (prosent)
Ikke trening samme dag	46,5%
Billigere å drive med særidretter	22%
Klubben tilbyr flere særidretter	17,6%
Kortere reisevei	17,6%
Ikke relevant	25,2%

Tabell 23: Hvilke tiltak kunne gjort det enklere å drive med flere særidretter?

Svaralternativ	Min klubb legger til rette	Min klubb oppfordrer	Min trener oppfordrer
Enig	47%	22%	33%
Uenig	16%	32%	20%

Verken eller	37%	49%	47%
--------------	-----	-----	-----

Tabell: Viser hvordan klubben og trener legger til rette og oppfordrer til å drive med flere idretter.

Sør

I sone Sør var det 50 utøvere som svarte på spørreundersøkelsen. Her var det 21% som svarte at de kunne tenkt seg å drive med flere sær idretter enn det de gjør i dag og 79% som svarte at de ikke kunne tenkt seg det.

Svaralternativ	Andel
Sær idretter som driver hele året	12%
Kollisjon av treningstid	38%
Antall treninger hos hver enkelt sær idrett	24%
Vil bare drive med én sær idrett	26%
Krav om å møte på trening for å delta i konkurranse	22%
For høy treningsavgift	14%
Ingen av vennene mine driver med sær idretten	8%
For dyrt med utstyr	14%
For dyrt å delta i cup og konkurranser	4%

For langt å reise	8%
Ikke tilbud der jeg bor	16%
Ikke anlegg for å drive med særvidretten	8%

Tabell 24: Hvilke faktorer hindrer deg i å drive med flere idretter

Svaralternativ	Andel
Ikke trening samme dag	28%
Billigere å drive med særvidretter	28%
Klubben tilbyr flere særvidretter	10%
Kortere reisevei	24%
Ikke relevant	28%

Tabell 25: Hvilke tiltak kunne gjort det enklere å drive med flere særvidretter?

Svaralternativ	Min klubb legger til rette	Min klubb oppfordrer	Min trener oppfordrer
Enig	45,7%	41%	24%
Uenig	19,5%	22%	25%
Verken eller	34,8%	37%	51%

Tabell 26: Viser hvordan klubben og trener legger til rette og oppfordrer til å drive med flere idretter.

Diskusjon

Ledelsen

Stor-Trondheim

Ledere, trenere og andre roller i idrettslag i Stor-Trondheim svarer 9% at de har kommunikasjon innad i klubben og med andre klubber. Samtidig svarer 44% av dette er noe som må være til stede for at ungdom skal kunne drive med flere idretter. Det er altså etablert at mange mener det er viktig med samarbeid og

kommunikasjon for å tilrettelegge, men i realiteten er det få som gjør noe med det. Videre kan det tyde på at økonomi er en viktig faktor for at ungdom skal kunne drive med flere idretter, og 24% svarer at klubben de representerer har økonomiske tiltak som skal gjøre det enklere å drive med flere idretter. Det er også 24% som mener at klubben sin burde igangsette økonomiske tiltak som vil gjøre det lettere å delta. Inkludering er videre en viktig faktor for tiltak som er gjort (28%), men belyses ikke som like viktig for hva respondentene mener klubben sin burde gjøre.

Kommunikasjon mellom trener og utøver, og mellom klubb og trener er viktig for å kunne koordinere, samt legge til rette for at ungdom skal kunne drive med flere idretter. Majoriteten (36%) av respondentene fra Stor-Trondheim svarer at klubben har *“noe kommunikasjon”* mellom klubb og trenere, og 39% svarer at kommunikasjonen mellom trener og utøver er god. En god dialog mellom trener og utøver kan være med på å redusere presset på treningsoppmøte for å kunne være med på konkurranser.

Når det kommer til tilrettelegging og oppfordring til at ungdom skal drive med flere idretter, scorer Stor-Trondheim svakt. Det er kun 20% som er helt enig i at klubben legger til rette for flere idretter, og kun 8% som svarer at klubben oppfordrer medlemmene til å drive med flere idretter. Majoriteten av svarene ligger i alternativet *“verken eller”*, med 34 % (klubben legger til rette) og 28% (klubben oppfordrer). Dette kan tyde på at klubbene ikke har nok fokus på fleridrett, eller at det ikke er noe som vektlegges som viktig nok.

Namdalen

I Namdalen var det en større prosentdel som svarte at ingen tiltak hadde blitt gjort for å legge til rette for flere idretter. Alle svaralternativene på tiltak som har blitt gjort ligger på en prosentandel mellom 4% og 25%, hvor den som har flest svar er økonomiske tiltak. Det er også verdt å nevne at 21% rapporterer at det har blitt gjort tiltak som omhandler inkludering. Resultatene fra Namdalen ligner resultatene fra Sør, og det er mulig å påstå at det også her blir lagt til rette for at alle skal få være med, uavhengig av etnisk og økonomisk bakgrunn.

For tiltak som burde gjøres svarer 61% at det burde oppstå mer kommunikasjon mellom klubber og innad i klubber på tvers av sær idretter. Her er det igjen flere som rapporterer at fotballen kjører over alle andre idretter og driver sitt eget løp. Flere respondenter mener også at det ikke burde stilles krav til treningsoppmøte eller nivå for å få delta.

Det rapporteres også at 43% av respondentene fra Namdalen mener at det er god kommunikasjon mellom klubb og trenere. Det er også bare 4% som svarer at det ikke finnes noe kommunikasjon. I resultatene ser

man også at det er kommunikasjon mellom trener og spiller hvor 61% mener at det er noe kommunikasjon. Også her er det bare 4% som mener at det ikke er noe kommunikasjon. Her også er eksisterende kommunikasjon med på å gjøre det lettere å drive med flere idretter.

I svarene som omhandler om klubben legger til rette eller oppfordrer ungdom til å drive med flere idretter er det et stort sprik. En større prosentdel mener at klubben legger til rette for å kunne drive med flere idretter hvor tiltak som hyppige foreldremøter og passende treningstider trekkes frem. I en av de lengre svarene får man også inn en leder/trener som mener at manglene kompetanse kan være grunnen til at det ikke legges til rette for flere idretter blant barn og unge.

«Dette er veldig personavhengig, og jeg opplever at der den formelle kunnskapen er lav er det mindre kommunikasjon og det tas mindre hensyn til andre synspunkter enn det man selv mener er viktig.»

- Leder for klubb i Namdalen

Når man ser på om klubben oppfordrer til fleridrett svarer 29% at klubben ikke oppfordrer til flere idretter. Dette kan være problematisk da dette er det alternativet som er mest representert og det hindrer unge mennesker fra å finne flere idretter som kan være gøy. Det er bra at klubber legger til rette, men det beste hadde vært om klubben i tillegg oppfordrer til å drive med flere idretter da dette kan lede til en bredere idrettslig bakgrunn og potensielt barn som er mer aktive.

Innherred

Svarene fra Innherred viser at det er tydelig at det trengs oppfølging i klubbene for å danne en bedre struktur, og den “perfekte” løsningen. Størst svarmasse fra tiltakene som er gjort er alternativene: Ingen tiltak (46%), fulgt av økonomi (23%) og inkludering (18%), resterende alternativer er under 10%. Blant svarene angående tiltak som burde gjøres er det tydelig at samarbeid verdsettes (61%), men få svarer at det er noe samarbeid med andre klubber/innad i klubben (7%). Dette viser at denne sonen kan ha godt av å få litt hjelp til å komme i gang med hvordan man effektivt kan samkjøre treningstider, ha kommunikasjon med andre klubber, samt innad i egen klubb.

Det vises også at kommunikasjonen innad i egen klubb ikke er helt der den burde være, mellom trener og klubb svarer flest at det er “noe kommunikasjon” (44%). Kommunikasjonen mellom trener og utøver er også under hva man kan forvente, da 58% svarer at det er “noe kommunikasjon”.

Blant tilrettelegging og oppfordring for flere idretter er det ganske overraskende funn. 30 % svarer at de er helt enige at klubben legger til rette for at man skal drive med flere idretter, på den andre siden er det

37% som svarer at de er helt uenige at klubben oppfordrer til flere idretter. Her er det altså rake motsetninger, majoriteten svare at de legger til rette for flere idretter, mens de også ikke opplever at det ikke oppfordres til få drive med flere idretter.

Sør

Om man tar et dypere dykk inn i resultatene fra Sør ser man at en større del av tiltakene som er gjort er inkludering med 33% eller ingen tiltak med 42%. En region som Sør er mindre enn andre regioner som Stor-Trondheim, så tiltak som inkludering blir viktig slik at det blir plass til alle og det er mulig å ha et tilbud til alle som ønsker å drive med idrett. Økonomi er representert med 17%, dette kan igjen være et tiltak for å få så mange som mulig inn i idretten. Inkludering og økonomi er begge tiltak som gjør det mulig for eksempelvis innvandrersfamilier å være med på tilbudene som er å tilby. Tiltakene rundt økonomi gjør det også mulig å ha råd til å være med på flere idretter. Man ser at det er flere idretter som blir dyre i drift med høye medlemsavgifter og dyrt utstyr (Högman et al., 2024). I undersøkelsen trekker ledere fra Sør-regionen frem tiltak som gratis medlemsavgift og inkludering for utøvere med nedsatt funksjon og innvandrerbakgrunn, noe som er svært gode tiltak for å bruke idretten som inkludering og aktivisering (Bourdieu, 1978).

I delen av undersøkelsen som omhandler hvilke tiltak som bør gjøres er det 1 tiltak som troner over alle med 42%, nemlig samarbeid innad i klubben og mellom forskjellige klubber. Mange av svarene fra Sør omhandler ting som at det ikke skal være krav på treningsoppmøte, at klubber som tilbyr forskjellige idretter ikke har trening på samme dag og at det generelt er forståelse for at ungdom skal drive med flere idretter istedenfor å spisses inn mot 1. Det må også nevnes at en respondent skriver at klubben har møter med andre klubber i området som tilbyr andre idretter for å legge en plan for hvordan trening blir.

Når man ser på kommunikasjon i klubber ser man at det er en mindre prosentdel som rapporterer at det ikke finnes noe kommunikasjon. Den største delen rapporterer at det er noe kommunikasjon, hvor 46% sier at det er noe kommunikasjon mellom klubb og trener. 50% sier at det er noe kommunikasjon mellom trener og utøver. 38% sier at det er god kommunikasjon mellom begge ledd som kan føre til at det er mulig å drive med flere idretter og at fokuset på 100% oppmøte muligens faller litt. I kommentarposten kommer det også frem at fotballen er vanskelig å jobbe rundt, mens andre sier at lagene er i god dialog om treningstider som kanskje krasjer slik at konsekvensen ikke faller på deltakeren. Det er også en del respondenter som rapporterer at det er ønskelig med en klubb som legger flere føringer for samarbeid.

Flere ledere fra Sør rapporterer at klubben legger til rette for at ungdom skal kunne drive med flere idretter. Det er dog et lavere antall som rapporterer at klubben oppfordrer til flere idretter. Det er også

13% som rapporterer at det ikke blir lagt til rette for. Om man skal ta utgangspunkt i tidligere svar og resultater, så finnes det en mulighet for at dette er fra klubber som ikke har noen tiltak eller mener at tiltak bør gjøres.

Overordnet oppsummering fra ledelsen: Funn fra hele Trøndelag

Funnene fra undersøkelsen i Trøndelag viser et sammensatt bilde når det gjelder klubbenes innsats og holdninger knyttet til å legge til rette for at ungdom skal kunne drive med flere idretter. På tvers av sonene Sør, Stor-Trondheim, Namdalen og Innherred er det tre temaer som går igjen: **tiltak, kommunikasjon og tilrettelegging/oppfordring**.

Tiltak

Et gjennomgående funn er at mange klubber rapporterer at det ikke er gjort spesifikke tiltak for å fremme fleridrett. I flere regioner, spesielt i Sør og Innherred er alternativet “ingen tiltak” blant de mest valgte, noe som tyder på et stort forbedringspotensial. Samtidig viser det seg at inkludering og økonomi er de mest gjennomførte tiltakene. Dette kan bety at det er et ønske om å senke terskelen for deltakelse, spesielt for barn og unge med innvandrerbakgrunn eller barn med lavere økonomisk status. Samarbeid mellom klubber og innad i klubben går mye igjen som det tiltaket respondentene svarer at *bør* prioriteres. Dette gjelder i særlig grad for Namdalen og Innherred, hvor over 60% av respondentene mener samarbeid er essensielt, men kun en svært liten andel svarer at et slikt samarbeid faktisk finner sted.

Kommunikasjon

Andelen som svarer at det er “noe kommunikasjon” er høyest i alle regionene, noe som kan indikere at det finnes dialog, men at denne ikke nødvendigvis er strukturert eller tilstrekkelig til å koordinere treningstilbud på tvers av idretter. Stor-Trondheim og Namdalen peker seg ut med høyere andel som rapporterer “god kommunikasjon”, noe som kan tyde på at det er etablert rutiner for samarbeid i enkelte klubber i disse regionene. Enkelte respondenter trekker også frem at fotball er dominerende og en stor utfordring for å skape samarbeid, som tilrettelegger drift med fleridrett.

“Fra min erfaring er det mye dårligere motsatt vei. Fotball som skrekk eksempel, hvor de vil helst at sine utøvere skal gjøre et valg i tidlig alder og spesialisere seg tidlig. Gode retningslinjer fra klubb er fraværende og de retningslinjene som finnes, følges ikke eller blir bortforklare.

Tydeligere linjer fra klubb og ledelse, ihvertfall for de mellom 15-18, mener jeg bør følges opp”

- Trener, Håndball

“Fotball gjør det umulig å delta i flere idretter. Fotball krever oppmøte hele året. Har derfor sluttet på håndball og volleyball”

- Utøver, fotball

“Fotball er for seriøst. Topping og gutter fra andre klubber tas inn på bekostning fra de som ikke er like gode”

- Uøver, fotball

Tilrettelegging og oppfordring til fleridrett

Resultatene viser et klart skille mellom hvorvidt klubbene legger til rette for fleridrett og hvorvidt de faktisk *oppfordrer* til det. I de fleste regioner er det flere som svarer at klubbene legger til rette, enn som sier at klubbene aktivt oppfordrer. Dette gjelder spesielt i Innherred og Stor-Trondheim, hvor mange uttrykker at selv om det tilrettelegges gjennom for eksempel fleksible treningstider, er det fortsatt en mangel på en aktiv kultur som fremmer fleridrett. I Namdalen nevnes det også at manglende kompetanse blant trenere og ledere kan være en barriere for god tilrettelegging.

Oppsummerende vurdering

Oppsummert viser funnene at det på tvers av Trøndelag er en bevissthet rundt viktigheten av samarbeid, økonomisk støtte og inkluderende tiltak for å fremme fleridrett blant ungdom. Alle områdene rapporterer at det er gjort tiltak for økonomi og inkludering som de to største. Det er også mulig å se at det finnes en stor forskjell mellom idé og praksis. I alle sonene trekkes samarbeid og kommunikasjon frem som det viktigste som burde gjøres for at ungdom skal kunne delta på flere idretter.

Samtidig er det et betydelig gap mellom ideal og praksis, og det er bred enighet om hvilke tiltak som burde gjøres, men implementeringen er begrenset. Bedre kommunikasjon og koordinering mellom klubber og trenere, samt en tydeligere og mer aktiv oppfordring til fleridrett fra klubbene, fremstår som sentrale tiltak for å forbedre dagens situasjon. For å oppnå dette kreves både strukturelle endringer og holdningsendringer i klubbmiljøene på tvers av regionene i Trøndelag.

Utøvere

Stor-Trondheim

I Stor-Trondheim har 36% svart at de ønsker å drive med flere enn én særiddrett. De fremste faktorene I Stor-Trondheim er særiddretter som driver hele året, kollisjon av treningstid og antall treninger hos hver enkelt særiddrett. Stor-Trondheim er en stor by, noe som gir utøvere et bredt tilbud av idretter. Faktorer som lang reisevei og mangel på tilbud og anlegg viser derfor en lavere prosentandel. Det er mulig å argumentere for at det derfor bør stilles høyere krav til kommunikasjon mellom særiddretter og klubber for å tilrettelegge for at utøverne får til å drive med flere særiddretter. Utøverne selv mener at treninger ikke bør legges på samme dag, og at det er et tiltak som kan fremme deltakelse I flere særiddretter samtidig. Om man ser på resultatene knyttet til utøvernes oppfattelse av hvordan klubber og trenere legger til rette for, samt oppfordrer til å delta I flere særiddretter, ser man at 36% opplever at klubben legger til rette for det og at 25% ikke legger til rette for det. Den høyeste prosentandelen har svart verken eller, noe som kan tyde på at dette ikke er et fokusområde I klubbene. Dette går overens med den vanlige antakelse om at tidlig spesialisering er viktig for senere toppidrettsprestasjoner. I noen idretter kan det være nødvendig, der modenhet treffer etter toppprestasjonen (Güllich, 2016, s.2281). Aktuell forskning viser derimot at deltakelse I flere særiddretter kan fremme langvarig idrettsdeltakelse. Samtidig kan tidlig spesialisering føre til utbrenthet, økt skadefrekvens og høyere frafallstall (Côte et al., 2012, s.277).

Namdalen

I Namdalen er det 46% som har svart at de kunne tenkt seg å drive med flere særiddretter enn det de gjør i dag. Faktorene som skiller seg mest ut her er “ikke tilbud der jeg bor” og “kollisjon av treningstid”. Reisevei og tilbud er blant de største, hvor mangel på tilbud er den største. Samtidig ser man at kollisjon av treningstid og antall treninger hos hver enkelt særiddrett er høy. Det kan tyde på at de har noen av de samme utfordringene som Stor-Trondheim, men at de i tillegg har større utfordringer knyttet til tilbud og reise. Derfor kan det virke som at Namdalen har bredere problemer i tilretteleggingen, enn mange av de andre sonene, der flere faktorer scorer relativt høyt, sammenlignet med andre soner der man har tydelig høyere tall på visse områder, og lavere tall på andre. Resultatene viser at utøverne opplever relativt god støtte fra klubber og trenere til å drive med flere idretter. De mener derimot at klubben bør tilby flere særiddretter, at reiseveien til aktiviteten er kortere, samtidig som at treninger ikke bør legges på samme dag. Oppsummert er det noen av de samme utfordringene knyttet til treningstider, men at den største utfordringen er reisevei og mangel på tilbud.

Innherred

I Innherred har 25% svart at de kunne tenkt seg å drive med flere idretter enn det de gjør I dag, og 75% har svart at de ikke kunne tenkt seg det. Resultatene viser at de fremste, hindrende faktorene er “kollisjon av treningstid” og “ønske om å kun drive med én”. På lik linje med Stor-Trondheim og Namdalen kan det tyde på at Innherred har noen utfordringer knyttet til kommunikasjon. Utøverne mener at det bør tilrettelegges bedre for at treningene ikke er på samme dag, for å kunne gjøre det enklere å drive med flere særvidretter. På den andre siden opplever de relativt god tilrettelegging fra klubben, men en lavere prosentandel svarer at de opplever at trener og klubb oppfordrer til å drive med flere idretter. Innherred er en sone som skiller seg ut, hvor flest utøvere ikke kunne tenkt seg å drive med flere særvidretter. Dette tyder på at de fleste som har svart på undersøkelsen ikke ser et behov for å drive med flere særvidretter.

Sør

I sør ser man at utøverne først og fremst opplever utfordringer knyttet til treningstider, der mange har stemt på kollisjon av treningstid som en faktor som hindrer idrettsdeltakelse i flere idretter. Videre ser man en relativt høy andel også har svart at antall treninger for hver enkelt særvidrett og krav om å møte på trening hindrer dem. Når det kommer til tilbud, så er dette også et problem, men ikke like utbredt som treningstider. Dette tyder altså på at sone Sør, i likhet med de fleste andre soner, kan ha problemer knyttet til kommunikasjon mellom særlig særvidretter, for å kunne legge til rette for deltakelse på flere idretter. Disse problemene støttes også av kommentarer innhentet av utøvere;

“Fotball gjør det umulig å delta i flere idretter. Fotball krever oppmøte hele året. Har derfor sluttet på håndball og volleyball”

Her ser man altså at det er krav om å møte på treninger. Dette vil jo naturligvis hindre deltakelse i andre særvidretter, særlig hvis det er et høyt antall treninger, som kolliderer med andre idretter. Dette gjør at utøvere må velge særvidretter.

Et interessant funn er også at for dyrt utstyr har fått en god del stemmer, og er vesentlig høyere enn de andre alternativene som omhandler økonomi. Dette kan jo tyde på at klubbene i denne sonen ikke har et godt nok tilbud av utstyr som utøvere kan benytte seg av. Bakgrunnen for dette kan jo være mange, men vil ikke belyses her, men kan likevel være et interessant område å se nærmere på. Funnene som omhandler klubbers og treners tilrettelegging, viser at nesten halvparten av utøverne føler at klubben både oppfordrer og tilrettelegger for å drive med flere idretter. Samtidig har over halvparten av utøverne

svart “verken eller” på spørsmålet om treneren oppfordrer til flere idretter. Dette kan jo tyde på at veldig mange trenere ikke har godt nok fokus på å tilrettelegge for deltakelse i flere idretter.

Overordnet oppsummering fra utøverne: Funn fra hele Trøndelag

Funnene fra hele kretsen viser at de fremste faktorene som hindrer deltakelse i flere sær idretter er **kollisjon av treningstid og antall treninger hos hver enkelt sær idrett**. Her ser man at det er svært mange som har svart kollisjon av treningstid, som en faktor som hindrer deltakelse i flere idretter. Dette, sammen med antall treninger hos hver idrett, tyder på at faktorer som omhandler trening gjør det utfordrende for utøverne. Det tyder på at det kan være utfordringer knyttet til samarbeid og kommunikasjon mellom sær idretter. Dette kan gjelde både innad i klubber, men også på tvers av sær idrettsklubber. Videre er krav om å møte på trening og sær idretter som driver hele året relativt store faktorer.

Tiltak

Gjentagende tiltak som nevnes i undersøkelsen for å legge bedre til rette for bredere idrettsdeltakelse, er å ikke legge treninger på samme dag. Dette samsvarer med det utøverne selv opplever som hindrende faktorer for allsidig deltakelse, og mangel på kommunikasjon i klubbene. Videre kan man se at de fleste utøverne synes det bør være billigere å drive med sær idretten, for at det skal bli økonomisk mulig for ungdom å delta i flere sær idretter. Namdalen utpeker seg med en høyere prosentandel knyttet til at klubben bør tilby flere sær idretter enn det den gjør dag, samt bidra til kortere reisevei. Utover dette tyder det på at mange utøvere kun ønsker å drive med én sær idrett, og at det derfor ikke vil være relevant å fremme noen tiltak.

Tilrettelegging og oppfordring til fleridrett

Resultatene viser noen forskjeller i hvordan klubber og trenere tilrettelegger for, samt oppfordrer til allsidig deltakelse. Namdalen utpeker seg som den sonen hvor utøverne opplever mest oppfordring og tilrettelegging fra klubb og trenere, mens Stor-Trondheim er den sonen som opplever lavest tilrettelegging

og oppfordring. Sammenlignet med Stor-Trondheim, er Namdalen en mindre sone, noe som gjør det mulig å argumentere for at de er mer avhengig av god kommunikasjon og tilrettelegging for at det skal være mulig å stille med nok utøvere i de ulike idrettene.

Oppsummerende vurdering

Oppsummert tyder funnene på at den største utfordringen knyttet til allsidighet, er opplevelsen av mangel på kommunikasjon knyttet til treningstid. Namdalen peker seg derimot noe ut, hvor utfordringene også ligger blant mangel på tilbud og reisevei. Utøverne opplever ofte at treningene blir plassert på samme dag, noe som igjen hindrer dem i å delta i flere særiddretter. De fleste sonene tydeliggjør tiltaket om å ikke plassere treningene på samme dag, og at det kan bidra til en bredere idrettsdeltakelse. Utover dette kan man se noen forskjeller i de ulike sonene, hvorvidt utøverne opplever at klubben og trenerne tilrettelegger og oppfordrer til dette.

Konklusjon

Hensikten med denne oppgaven har vært å undersøke hvilke faktorer som hindrer deltakelse i flere særiddretter for ungdom. Samtidig har oppgaven hatt et særlig fokus knyttet til kommunikasjon mellom ulike særiddretter, og hvordan dette varierer mellom ulike soner i Trøndelag Idrettskrets. Oppgaven er altså delt i to deler (som likevel henger sammen): perspektivet til utøvere, og perspektivet til klubbledelse.

Sett fra resultatene fra utøverne, ser man at de fleste soner viser utfordringer knyttet til samarbeid mellom særiddrettene. En løsning som bemerker seg, og som utøverne selv mener kan fremme deltakelse i flere særiddretter samtidig, er bedre kommunikasjon knyttet til treningstid. Det virker som at utøverne opplever at treninger ofte blir plassert på samme dag, noe som hindrer dem i å delta i flere særiddretter. Samtidig er det i mange idretter flere treninger per uke, som kan gjøre det utfordrende for utøvere hvis flere av disse treningene er satt på samme dag. Dette forsterkes av kravet om å møte på trening for å bli tatt ut i konkurranse, som også er en faktor som mange har stemt på. Det at det er krav om å møte på treninger, samtidig som det er mange treninger som også kolliderer, gjør det svært utfordrende for utøvere å delta i flere særiddretter. Man ser at det ofte blir stilt større krav til utøverne, noe som ofte innebærer høyere krav til oppmøte og en økning i antall økter (Idrettsforbundet u.å.).

Det er også en relativt høy andel som har svart at et tiltak som kan fremme idrettsdeltakelse, er at det blir billigere å drive med særidretten. Dette setter større krav til klubber til å komme med ulike tiltak som skal gjøre det økonomisk enklere å delta. Dette kan være tiltak knyttet til billigere treningsavgifter eller utlån av utstyr.

Flere av tiltakene utøverne peker på, samsvarer med det klubbledere også fokuserer på. Man ser at det i stor grad finnes bevissthet rundt samarbeid på tvers av klubber og særidretter, og økonomiske tiltak.

Likevel virker det som at det fortsatt er en del å gå på når det kommer til gjennomføringen av slike tiltak.

I flere av svarene fra ledere og trenere kommer det frem at det ikke oppfordres til å drive med flere idretter, dette kan være grunnen til at det ikke er så bra samarbeid som ønskelig. Om klubbene hadde gått inn for å ha ungdom i så mange idretter som mulig, ville det lagt føringer for hvor mye kommunikasjon det må være på tvers av klubbene. I noen sammenhenger er det lett med kommunikasjon for klubber som tilbyr flere idretter, men det kommer også frem at flere utøvere driver med idretter på tvers av klubber.

Om ledere og trenere klarer å opprette en dialog hvor det planlegges for treningstider vil det åpne for at flere ungdommer kan drive med flere idretter.

Tiltak for inkludering og økonomi er bra og åpner dørene til idrett for mange, men tiltaket som burde legges til rette for er kommunikasjon ettersom både utøvere og ledere trekker frem problemer med tema. Det anbefales at alle klubber i trønderlag samarbeider innad i klubben på tvers av særidretter og på tvers av klubber hvor man vet det tilbys andre idretter.

Litteraturliste

- Bourdieu, P. (1978). Sport and social class. *Social Science Information*, 17(6), 819–840.
<https://doi.org/10.1177/053901847801700603>
- Côté, J., & Vierimaa, M. (2014). The developmental model of sport participation: 15 years after its first conceptualization. *Science & Sports*, 29, S63–S69.
<https://doi.org/10.1016/j.scispo.2014.08.133>
- Côté, J., Murphy- Mills, J., & Abernethy, B. (2012). The development of skill in sport. In N. J. Hodges & A. M. Williams (Eds.), *Skill acquisition in sport* s. 169-286: Routledge.
- Fredheim, G.O. (2017, 3.okt). *Karsten Warholm: - Barn må ikke spesialisere seg tidlig for å bli best*. Idrettsforbundet. <https://www.idrettsforbundet.no/nyheter/arkiv/karsten-warholm---barn-ma-ikke-spesialisere-seg-tidlig-for-a-bli-best/>
- Güllich, A. (2017). International medallists' and non-medallists' developmental sport activities - a matched-pairs analysis. *Journal of Sports Sciences*, 35(23), 2281–2288.
<https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1265662>
- Högman, J., Wagnsson, S. & Bellander, S. Implementing a free lending of sports and leisure equipment service: a cross-sectional survey exploring user characteristics, utilization patterns, and significance among children and youth. *BMC Public Health* 24, 1826 (2024). <https://doi.org/10.1186/s12889-024-19339-3>

Idrettsforbundet. (u.å.). *Hva, hvorfor og hvordan*. Idrettsforbundet.

<https://www.idrettsforbundet.no/tema/ungdomsidrett/hva-hvorfor-og-hvordan/>

Idrettsforbundet. (u.å.). *Idrettsglede for alle*. Idrettsforbundet.

<https://www.idrettsforbundet.no/om-nif/rapporter/idretten-vil-2023-2027/innledning/#content>

Ommundsen, Y. (2020). Spesialisere tidlig og plukke talenter – er det så lurt? I D. V. Hanstad, G. Breivik, M. K. Sisjord & H. B. Skaset (Red.), *Norsk idrett: Indre spenning og ytre press*. (1.utg., s.53-68). Fagbokforlaget

Vedlegg

Forespørsel om deltakelse i en studie

Vi kontakter deg fordi du er registrert med en klubbrolle eller lagrolle i en idrettsklubb tilknyttet Trøndelag idrettskrets. På vegne av idrettskretsen inviterer vi deg til å delta i en viktig spørreundersøkelse som handler om deltakelse i flere idretter i idrettskretsen.

Hva innebærer prosjektet?

Spørreskjemaet vil inneholde spørsmål med ulike svaralternativ, hvor du også har mulighet til å hoppe over spørsmål du ikke ønsker å svare på. Undersøkelsen er beregnet til å vare i omtrent 5 minutter.

Hvorfor er denne undersøkelsen viktig

Undersøkelsen har som hensikt å kartlegge hvordan utøvere og ledere i ulike klubber opplever tilrettelegging av deltakelse i flere idretter for å øke kunnskapen om holdninger i de ulike klubbene. Resultatene fra undersøkelsen vil gi kunnskap om hvordan klubber jobber med tilretteleggingen, og legger grunnlag for hvordan man kan utvikle dette.

Deltakelse i prosjektet

Det er utarbeidet to spørreundersøkelser. Den første vil kartlegge utøvernes synspunkt på bred idrettsdeltakelse. Den andre undersøker hvordan styret i klubbene legger til rette for deltagelse i flere idretter samtidig. Undersøkelsen tar omtrent 5 minutter å gjennomføre, og svarene vi behandles anonymt. Vi ønsker kun 1 svar per deltaker.

Hva skjer med informasjonen om deg?

Datamaterialet vil bli brukt slik som beskrevet i hensikten med studien, og alle opplysningene om deg vil bli behandlet anonymt, slik at det ikke vil være mulig å gjenkjenne hvem som har svart på spørreundersøkelsen.

Hvem står bak undersøkelsen

Forskningsprosjektet er ledet av Norges Teknisk-Naturvitenskapelige Universitet (NTNU) i samarbeid med Trøndelag Idrettskrets. NTNU er ansvarlig for personopplysningene som behandles i prosjektet

Frivillig deltagelse

Det er frivillig å delta i studien og du kan når som helst under spørreundersøkelsen avbryte uten å oppgi årsak. Etter innsendt data, vil det bli anonymisert og anvendt i forskningen. Ved spørsmål eller ønske om å trekkes fra studien kan vi kontaktes på e-mail:

malinlygro@icloud.com.

Ansvarlig veileder er Jonas Austmo Kolstad, e-mail: jak@idrettsforbundet.no.

Vi setter stor pris på at du tar deg tid til å svare og ønsker deg en riktig god dag. Vi følger opp med en påminnelse om ca en uke.

Spørreskjema

Utøvere

1. **Velg kjønn:** Mann, kvinne, annet
2. **Velg alder:** 14-19
3. **Hvilken sone i Trøndelag idrettskrets er ditt hjemsted?**
 - a. Stor-Trondheim (Trondheim, Malvik, Melhus)
 - b. Innherred (Levanger, Verdal, Steinkjer, Inderøy, Snåsa)
 - c. Sør (Oppdal, Rennebu, Midtre Gauldal, Holtålen, Røros)
 - d. Namdalen (Leka, Nærøysund, Flatanger, Namsos, Overhalla, Røyrvik, Namsskogan, Høylandet, Grong, Lierne)
 - e. Fosen (Indre fosen, Osen, Åfjord, Ørland)
 - f. Værnesregionen (Stjørdal, Meråker, Selbu, Tydal, Frosta)
 - g. Sørvest (Frøya, Hitra, Heim, Rindal, Orkland, Skaun)
4. **I hvilken av følgende soner driver du med organisert idrett?**

Hvis du bor i Innherred (Gul sone), men reiser til Stor-Trondheim (Rosa sone) skal du svare Stor-Trondheim, fordi det er der du driver med idrett. Det er mulig å velge flere alternativer.

 - a. Stor-Trondheim (Trondheim, Malvik, Melhus)
 - b. Innherred (Levanger, Verdal, Steinkjer, Inderøy, Snåsa)
 - c. Sør (Oppdal, Rennebu, Midtre Gauldal, Holtålen, Røros)
 - d. Namdalen (Leka, Nærøysund, Flatanger, Namsos, Overhalla, Røyrvik, Namsskogan, Høylandet, Grong, Lierne)
 - e. Fosen (Indre fosen, Osen, Åfjord, Ørland)

- f. Værnesregionen (Stjørdal, Meråker, Selbu, Tydal, Frosta)
- g. Sørvest (Frøya, Hitra, Heim, Rindal, Orkland, Skaun)

5. Hvor mange særiddretter er du aktiv innen?

Aktiv betyr at du deltar regelmessig i klubbens ordinære treningsaktivitet, eller representerer idrettslaget/klubben i konkurranser.

- a) 1
- b) 2
- c) 3
- d) 4
- e) 5+

6. Hvilke årstider driver du med særiddrettene dine?

Kryss av på når du er aktiv innen de ulike særiddrettene du holder på med. Velg kun de særiddrettene du er aktiv innen.

Årstider handler om når særiddretten har organisert konkurranse eller treningstid.

	Vinter	Vår	Sommer	Høst	Hele året
Fotball					
Håndball					
Langrenn					
Futsal					
Friidrett					
Volleyball					
Svømming					
Basketball					
Gymnastikk					
Teakwondo					
Motorcross					
Ishockey					
Orientering					

Alpint
Klatring
Innebandy
Annet

7. Hvis du svarte annet på spørsmålet over, hvilke sær idretter driver du med, og hvilke årstider?

Svartekst

8. Kunne du tenkt deg å delta på flere sær idretter enn du gjør i dag?

Ja/Nei

9. I hvilken grad opplever du støtte fra de rundt deg (familie, venner) til å utforske flere sær idretter?

a. 0-5, 0 svært dårlig støtte, 5 svært god støtte.

10. Hvilken av følgende faktorer hindrer deg mest i å drive med flere sær idretter?

- a. Sær idretter som driver hele året
- b. Antall treninger hos hver enkelt sær idrett
- c. Kollisjon av treningstid
- d. Krav om å møte på trening for å være med på kamp eller konkurranse
- e. Vil bare drive med en sær idrett
- f. Ingen av vennene mine driver med sær idretten
- g. Manglende støtte fra familien
- h. Finnes ikke anlegg til å drive sær idretten min
- i. For langt å reise
- j. For høy treningsavgift
- k. For dyrt å delta på cup/konkurranser
- l. For dyrt med utstyr

m. Særidretten jeg ønsker å drive med har ikke et tilbud

11. Hvilke tiltak tror du kunne gjort det enklere for deg å drive med flere særidretter?

(velg 1 eller flere alternativer)

- a. Kortere reisevei
- b. Klubben tilbyr flere særidretter
- c. At det er billigere
- d. At særidrettene jeg deltar på, ikke har trening samme dag.
- e. Ikke relevant

12. Min klubb legger til rette for å drive med flere særidretter.

1. Helt uenig --> 5. Helt enig

13. Min klubb oppfordrer til å drive med flere særidretter.

1. Helt uenig --> 5. Helt enig

14. Min trener oppfordrer til å drive med flere særidretter.

1. Helt uenig --> 5. Helt enig

Klubbledelse

1. **Velg kjønn:** Mann, kvinne, annet

2. **Velg alder:**

3. **Hvilken sone hører du til?**

- a. Stor-Trondheim (Trondheim, Malvik, Melhus)
- b. Innherred (Levanger, Verdal, Steinkjer, Inderøy, Snåsa)
- c. Sør (Oppdal, Rennebu, Midtre Gauldal, Holtålen, Røros)
- d. Namdalen (Leka, Nærøysund, Flatanger, Namsos, Overhalla, Røyrvik, Namsskogan, Høylandet, Grong, Lierne)

- e. Fosen (Indre fosen, Osen, Åfjord, Ørland)
- f. Værnesregionen (Stjørdal, Meråker, Selbu, Tydal, Frosta)
- g. Sørvest (Frøya, Hitra, Heim, Rindal, Orkland, Skaun)

4. Hvilken rolle har du i klubben?

- a. Åpent felt
- b. Hvis trener, hvilken aldersgruppe

5. Hvilke idretter tilbyr klubben du representerer?

- a. Fleridrettslag eller Særidrettslag
- b. Hvilke idretter (Åpen svarboks)

6. Hvordan opplever du at din klubb organiseres?

- a. Klubbstyrt
- b. Trener/Foreldrestyrt

7. Hva er klubbens syn på tidlig/sen spesialisering?

- c. Åpen boks

8. Hvilke tiltak har klubben iverksatt for å støtte bredere idrettsdeltakelse blant ungdom?

- a. Åpen boks

9. Hvilke tiltak mener du er viktigst for å tilrettelegge for at ungdom kan drive med flere særidretter samtidig?

- a. Åpen boks

10. Hvordan er kommunikasjonen mellom ledelse og trener knyttet til treningsopplegg og tilrettelegging av deltakelse i flere idretter?

- Ingen kommunikasjon.
- Noe kommunikasjon.

- God kommunikasjon.

11. Hvordan er kommunikasjon mellom trener og utøvere knyttet til treningsopplegg og tilrettelegging av deltakelse i flere idretter?

- Ingen kommunikasjon.
- Noe kommunikasjon.
- God kommunikasjon.

12. Kommentar til spørsmål 9 og 10

- d. Åpen boks

13. Hvordan kommuniserer din klubb med idrettslag som tilbyr andre idretter?

- e. Åpen boks

14. Vår klubb legger til rette for å drive med flere særvidretter.

- a. 1. Helt uenig--> 5. helt enig

15. Vår klubb oppfordrer vi til å drive med flere særvidretter.

- a. 1. Helt uenig--> 5. helt enig

