

MASTEROPPGAVE

Emnekode: KRO5003

Navn: Maria Opstad Rakvåg

Frafall fra den organiserte tenåringsidretten

Dropout from organized teenager sports

Dato: 15.05.23

Totalt antall sider: 44

Forord

En epoke nærmer seg slutten og jeg kan avslutte fem lærerike år ved Nord Universitet. Jeg legger bak meg en spennende og givende, men også krevende prosess. Å skrive denne masteroppgaven har vært utfordrende, og noen ganger har prosessen føltet endeløs. Samtidig har jeg opplevd den som meningsfull og inspirerende.

Arbeidet med å fullføre masteroppgaven har krevd en innsats fra flere enn meg, og noen fortjener en ekstra stor takk. Jeg ønsker å takke de fem intervjuobjektene som valgte å delta i studien. I tillegg, vil jeg å takke min veileder, professor Pål Lagestad, for veiledningen i denne perioden. Dine erfaringer og din kunnskap har vært viktig gjennom hele prosessen. Ikke minst vil jeg rette en stor takk til min storesøster Kristine som har vært til uvurderlig hjelp og støtte. Hun har lyttet, gitt meg motivasjon og alltid hatt tro på meg. Tusen takk!

Nord – universitetet, takk for fem lærerike år!

Ålesund, mai 2023

Maria Opstad Rakvåg

Sammendrag

Hensikten med denne studien har vært å undersøke de underliggende grunnene til frafall fra den organiserte tenåringsidretten. Det er i denne masteroppgaven gjennomført semistrukturerte individuelle intervjuer for å besvare forskningsspørsmålet: *Hva forteller tenåringer er grunnen til deres frafall fra den organiserte idretten, og hva mener de kunne blitt gjort for å forebygge dette?*

Studien benytter kvalitativ forskningsmetode, og har hatt et eksplorativt design. En hermeneutisk tilnærming har vært utgangspunktet for å tolke og forstå når det gjelder komplekse og subjektive opplevelser og meninger. For å analysere den innsamlet data fra fem dybdeintervjuer er en tematisk analyse benyttet.

Resultatene fra intervjuene i denne studien viser at det er flere faktorer som påvirker frafallet fra organisert idrett i tenårene. Disse faktorene kan deles inn i to kategorier: faktorer som fører til frafall, og faktorer som bidrar til å forebygge frafall. Blant faktorene for frafall ble mangelen på støtte og oppmuntring fra familie og lagkamerater identifisert som en viktig grunn. Deltakerne opplevde også utfordringer knyttet til tid og ressurser, inkludert begrenset fritid og transportproblemer. Manglende mestring, følelsen av urettferdighet og manglende interesse og motivasjon var også nevnt som årsaker til frafall.

På den andre side ble faktorer for forebygging av frafall identifisert, som støtte og oppmuntring fra familie og trenere, det sosiale aspektet ved idretten og tilpassede treningsopplegg. Tilgjengelighet til transport og muligheten til å påvirke treningene var også viktige faktorer for å hindre frafall. Disse funnene understreker behovet for å fokusere på støtte, inkludering, motivasjon og tilrettelegging for å forebygge frafall fra organisert idretten i tenårene.

Resultatet og diskusjon er basert på få intervjuer, og mer forskning er nødvendig for å få en enda bedre forståelse av funnene. Likevel gir funnene viktig innsikt for de som jobber med å fremme tenåringsdeltakelse i idretten. Ved å ta tak i de identifiserte faktorene kan man øke deltakelsen og motivasjonen blant tenåringer i idretten.

Abstract

The purpose of this study has been to examine the underlying reasons for dropout from organized teenager sports. By conducting semi-structured individual interviews, an attempt has been made to answer the research question in the master's thesis: *What do teenagers who have dropped out of organized sports say is the reason for their dropout, and what do they believe could have been done to prevent it?*

The study utilizes a qualitative research method and has had an exploratory design. A hermeneutic approach has been used as a basis for interpreting and understanding complex and subjective experiences and opinions. A thematic analysis has been employed to analyze the collected data from five in-depth semi-structured interviews.

The results from the interviews in this study indicate that there are several factors influencing dropout from organized teenager sports. These factors can be categorized into two groups: factors leading to dropout and factors contributing to prevention of dropout. Among the factors for dropout, the lack of support and encouragement from family and teammates was identified as an important reason. Participants also experienced challenges related to time and resources, including limited free time and transportation issues. Lack of mastery, feelings of unfairness, and lack of interest and motivation were also mentioned as reasons for dropout.

On the other hand, factors for preventing dropout were identified, such as support and encouragement from family and coaches, the social aspect of sports, and customized training programs. Accessibility to transportation and the ability to influence the training sessions were also important factors in preventing dropout. These findings emphasize the need to focus on support, inclusion, motivation, and facilitation to prevent dropout from organized teenager sports.

The results and discussion are based on a limited number of interviews, and further research is necessary to confirm and elaborate on the findings. Nevertheless, the findings provide valuable insights for those working to promote teenage participation in sports. By addressing the identified factors, participation, and motivation among teenagers in sports can be increased.

Innholdsfortegnelse

1	Introduksjon	1
1.1	<i>Bakgrunn</i>	1
1.2	<i>Begrepsavklaringer</i>	2
1.3	<i>Hensikt og forskningsspørsmål</i>	2
2	Tidligere forskning	3
3	Metode	7
3.1	<i>Forskningsdesign og vitenskapsteoretisk tilnærming</i>	7
3.2	<i>Intervjuguide</i>	8
3.3	<i>Utvalg</i>	9
3.4	<i>Datainnsamling</i>	9
3.4.1	<i>Frivillig informert samtykke</i>	9
3.4.2	<i>Semistrukturert dybdeintervju</i>	10
3.4.3	<i>Risiko/nytte</i>	12
3.4.4	<i>Håndtering av datamaterialet</i>	12
3.5	<i>Dataanalyse</i>	13
3.6	<i>Styrker og svakheter</i>	14
4	Resultater	15
4.1	<i>Frafall fra den organiserte tenåringsidretten</i>	15
4.1.1	<i>Manglende støtte og oppmuntring</i>	15
4.1.2	<i>Begrenset tid og ressurser</i>	16
4.1.3	<i>Fraværende glede og mestring</i>	16
4.1.4	<i>Fallende interesse og motivasjon</i>	18
4.2	<i>Forebygging av frafall fra den organiserte tenåringsidretten</i>	18
4.2.1	<i>Støtte og oppmuntring</i>	18
4.2.2	<i>Fordeling av tid og ressurser</i>	19
4.2.3	<i>Glede og mestring</i>	20
4.2.4	<i>Interesse og motivasjon</i>	21
5	Diskusjon	22
5.1	<i>Støtte og oppmuntring</i>	22
5.2	<i>Tidskonflikt og ressurser</i>	23
5.3	<i>Glede og mestring</i>	24
5.4	<i>Interesse og motivasjon</i>	25
6	Konklusjon	27
6.1	<i>Videre forskning</i>	28
7	Referanseliste	29

1 Introduksjon

1.1 Bakgrunn

Det finnes mange måter å være fysisk aktiv på. Enten aktiviteten er tur, styrketrening, bredde- eller toppidrett, handler det om å bruke kroppen. I en verden hvor en større andel av hverdagen til mange foregår på skolebenken eller foran et skrivebord på arbeidsplassen, må fysisk aktivitet foregå på fritiden. Det kreves ikke nødvendigvis flere timer aktiv trening for å oppnå en helsegevinst, kun få minutter med rask gange har en stor påvirkning på helsen (Ekelund et al., 2019).

Helsegevinstene fra aktiv trening er flere. Den vanligste dødsårsaken i Norge er kardiovaskulær sykdom (CVD) (FHI, 2020). Forskning har vist at både antall tilfeller og alvorlighetsgrad for flere sykdommer, er sterkt knyttet til andelen fysisk aktivitet gjennom livet (Myers et al., 2015). Det samme var også tilfelle for flere sykdommer, blant annet enkelte kreftdiagnoser, type 2 diabetes og økt levealder.

Over $\frac{3}{4}$ av norsk ungdom mellom 9 og 15 år drev i 2021 med organisert idrett. Dette kan tyde på at Norge har god rekruttering inn i barne- og ungdomsidretten. Derimot faller andelen fra 76 prosent deltakelse, helt ned til 30 prosent for ungdommer mellom 16 og 19 år (Østhus, 2023). Dette er et betydelig frafall som kan gi konsekvenser for tenåringers generelle helse.

Samtidig viser forskning at de som fortsetter med idrett i de sene ungdomsårene er mer sannsynlig å skulle videreføre en aktiv livsstil i voksenlivet (Bakken, 2019). Hvor en videreført aktiv livsstil vil gi en bedre helse gjennom livet. Dette tydeliggjør enda mer de samlede helsemessige mulighetene som finnes ved å holde tenåringene innenfor organisert idrett lengre. En utdanning innen kroppsøving og idrettsfag kan gi muligheten til å påvirke frafallet fra den organiserte idretten, da en del av frafallet er hos elever i den videregående skolen.

En måte å dele inn grunnene som fører til at tenåringene slutter i idretten er i interne og eksterne faktorer (Reitlo, 2012). I følge Reitlo omhandler interne faktorene selve idretten; ferdigheter, konkurranse og forhold til trener, er et utvalg av interne faktorer. De eksterne faktorene omhandler alt utenfor idretten, som skole og andre interesser. Dette er noe av den tidligere forskning som kan benyttes som støtte da det i denne masteroppgaven skal forskes videre på frafall fra den organiserte idretten i tenårene.

1.2 Begrepsavklaringer

Tenåringer- Store Norske Leksikon definerer begrepet «tenåringer» som en gruppe mennesker mellom 13 og 19 år (Nilstun, 2021).

Organisert idrett- "Trening er en underkategori av fysisk aktivitet som er planlagt, strukturert, gjentakende og har som et endelig eller mellomliggende mål å forbedre eller opprettholde fysisk form"(Caspersen et al., 1985).

Frafall- Begrepet «fracfall» anses som: «en prosess der det er endring i medlemskap, fysisk aktivitet og sosial deltakelse» (Seippel, 2005).

1.3 Hensikt og forskningsspørsmål

Målet med denne studien var å undersøke hvorfor norske tenåringer valgte å slutte med den organiserte idretten, og hva som kan gjøres annerledes for å forebygge fracfallet, og øke trivselen blant idrettsutøverne. I henhold til kunnskapsløftet 2020, skal kroppsøving «stimulere til livslang bevegelsesglede og en fysisk aktiv livsstil ut fra egne forutsetninger» (Saabye & Pedlex, 2019). Resultatene og erfaringen fra masteroppgaven kan tas med inn i arbeidslivet for å skape et miljø for trivsel og utvikling i forhold til egne forutsetninger.

Studien ønsker å få en dypere forståelse for ungdommenes opplevelser av organisert idrett, og hvilke tiltak som kan iverksettes for å beholde flere i aktiviteten. Ved å undersøke ungdommenes erfaringer, vil man kunne identifisere utfordringer som fører til fracfall, og finne praktiske løsninger for å forbedre situasjonen. Denne kunnskapen vil kunne føre til at det blir enklere å innføre tiltak som kan forebygge fracfall fra organisert idrett blant tenåringer. Dette vil være kunnskap som kan benyttes av både trenere og lærere i kroppsøving og idrettsfag. Studiens forskningsspørsmål er:

Hva forteller tenåringer er grunnen til deres fracfall fra den organiserte idretten, og hva mener de kunne blitt gjort for å forebygge dette?

2 Tidligere forskning

Tidligere i utdanningen har undertegnede skrevet en reviewoppgave for temaet frafall og forebygging av frafall fra tenåringsidretten. I denne studien ble det utført et systematisk litteratursøk i de to databasene, Sportdiscus og Psycinfo. Resultat ga inntrykk av at det finnes lite forskning om hvorfor tenåringer slutter med organisert idrett, og hva de mener kan bli gjort for å forebygge dette. Det skaper en fin mulighet til å forske videre på dette temaet.

I tidligere forskning oppgis sosiale faktorer som viktige grunner til at ungdom valgte å slutte med idrett (Bentzen et al., 2021; Gatouillat et al., 2020; Gredin et al., 2022; Kemp et al., 2022; Murray & Sabiston, 2022; Wekesser et al., 2021). Dette innebar manglende støtte fra trenere, lagkamerater eller familie.

I foreldreintervjuer fant Norges idrettsforbund ut at det er mye større foreldreinvolvering i idretten nå enn for tjue år siden. Det viser seg også at familiens støtte og holdninger til idrett har stor påvirkningskraft på ungdoms motivasjon og ønske om å fortsette (Gatouillat et al., 2020; Gredin et al., 2022; Kemp et al., 2022; Strandbu et al., 2020). Økt selvstendighet er en naturlig utvikling i ungdomsårene, og det er vanlig at familiens involvering ikke er like nødvendig lengre for å skulle drive med idrett. Likevel finner flere av studiene ut at familiens minkende interesse for idretten de driver på med gir dem manglende motivasjon til å skulle fortsette (Kemp et al., 2022).

I tillegg til støtte fra de rundt seg, kjente ungdom også på viktigheten av å føle inkludering og fellesskap i idrettsmiljøet (Gatouillat et al., 2020; Kemp et al., 2022). Gredin et al. (2022) beskriver at flere jenter opplevde å ikke føle seg inkludert eller velkomne i gruppa, og at dette kan være grunn nok til å ønske å slutte. Dette stemmer overens med Murray and Sabiston (2022), som også snakker om manglende tilhørighet som en avgjørende faktor for frafall. I artiklene kommer det fram at det å skulle passe inn er viktig i ungdomsårene. Det viser seg at både inkludering, men også følelsen av å ville bli sosialt akseptert veier tungt. Sosial aksept var både tema i hvilken idrett som var «kule» å drive med, men også at det i noen grupper var mindre akseptert å skulle drive med idrett i ungdomsårene (Kemp et al., 2022).

Et viktig tiltak for å forebygge frafall fra tenåringsidretten er å utvikle gode relasjoner mellom trenere og ungdomsutøvere (Ahmed et al., 2020; Gatouillat et al., 2020; Murray & Sabiston,

2022; Wekesser et al., 2021). Det er viktig at trenerne gir støtte, oppmuntring og positive tilbakemeldinger til ungdommene, da dette øker både motivasjon og engasjement (Gredin et al., 2022; Wekesser et al., 2021). Det er viktig å skape en atmosfære der alle ungdomsutøvere får oppleve inkludering og støtte, uavhengig av deres ferdigheter eller prestasjoner. Dette kan bidra til å øke deres trivsel og motivasjon for idretten (Ahmed et al., 2020; Wekesser et al., 2021). Gatouillat et al. (2020) og Gredin et al. (2022) trekker begge frem kommunikasjon som et viktig forebyggende tiltak.

Tidskonflikt er en gjentakende forklaring på hvorfor ungdom velger å slutte med idrett. En økende interesse for andre fritidsaktiviteter har betydning for frafall fra idretten (Reitlo, 2012). Flere ungdommer falt ut av idretten på grunn av at det sosiale nettverket utenfor idretten økte (Bentzen et al., 2021; Gatouillat et al., 2020; Gredin et al., 2022; Kemp et al., 2022; Murray & Sabiston, 2022; Strandbu et al., 2020). Skolens økende krav og arbeidsmengde kommer frem som en viktig faktor for frafall fra den organiserte tenåringsidretten i flere artikler (Bentzen et al., 2021; Gatouillat et al., 2020). Det blir omtalt som en frustrasjon at skolens økende krav til deltagelse skal gå på bekostning av noe så viktig som fysisk aktivitet.

Det er viktig å sikre at ungdom har tilbud i nærmiljøet, som kan passe til tenåringer med ulike ambisjons- og ferdighetsnivåer (Ahmed et al., 2020; Moa et al., 2020). Faktorer som kan gjøre logistikken enklere, som for eksempel rimelig transport til og fra treninger, kan øke motivasjonen for å fortsette med idrett (Strandbu et al., 2020). Til slutt nevnes økt tilgang til sportsfasiliteter og utstyr. Å sørge for at ungdom har tilgang til idrettsanlegg og riktig utstyr kan øke deres interesse for idrett og motivasjon til å fortsette å delta (Ahmed et al., 2020).

Økt konkurransefokus i idretten i tenårene er en grunn til frafall (Bentzen et al., 2021; Gredin et al., 2022; Ligestad & Sørensen, 2018; Murray & Sabiston, 2022; Wekesser et al., 2021). Tenåringene forteller at presset om å skulle prestere i idretten sin økte fra flere hold. Dette presset opplevdes som størst fra trener og familie (Bentzen et al., 2021; Gredin et al., 2022; Wekesser et al., 2021). I tråd med at konkurransen fikk et større fokus i idretten ble det også plass til mindre moro. Utover i tenårene krever mange idretter større tidsdedikasjon (Bentzen et al., 2021). Denne prioriteringen kan gjøre at mange i denne aldersgruppen føler de må velge å spisse seg i en type idrett. Dette kan innebære avkall på andre fritidsaktiviteter som de også trivdes med. For noen kan det innebære at de måtte velge mellom prestasjoner i skole eller i idretten sin, da begge krevde økende tid og dedikasjon (Ligestad, 2019).

Økt sportslig konkurranse og press resulterte for en del av deltagerne i at de fikk mindre mestringsfølelse og opplevelse av å være gode nok. Bentzen et al. (2021) uttaler at deltagerne kunne oppleve det som mindre attraktivt, og bli motløse når det økende presset gjorde at de aldri følte at de presterte tilstrekkelig. I tillegg til det økte prestasjonspresset fordi idretten ble spisset, og nivået ble høyere opplevde også flere av ungdommene at trenere og foreldre ga negative tilbakemeldinger, og presset dem til å delta på treninger og kamper når de ikke ville (Gredin et al., 2022; Kemp et al., 2022; Wekesser et al., 2021).

I tenårene er kroppen i stadig forandring. En utvikling skal skje både kroppslig og psykisk, og for en del tenåringer så fører dette også til dårligere selvtillit. Flere deltagere har forklart hvordan deres svekkede selvtillit og opplevelse av at fysiske faktorer satte hindringer for fremgang i idretten påvirket valget deres (Gatouillat et al., 2020; Lagestad, 2019).

Hvordan man oppfatter egne ferdigheter har stor betydning på trivsel og engasjement i idretten (Moa et al., 2020). Det å fokusere på positive opplevelser kan øke ungdommenes motivasjon og bidra til at de opplever glede og tilfredshet med idretten (Lagestad, 2019; Wekesser et al., 2021). Det å endre fokuset over på hvilke positive gevinster det har å drive med idrett, er noe flere artikler nevner som en del av forebygging (Ahmed et al., 2020). Generelt sett pekes det på at konkurransepresset ofte oppleves for stort, og at det er økt fokus på glede og mestring som vil virke som forebyggende tiltak (Gatouillat et al., 2020; Murray & Sabiston, 2022; Strandbu et al., 2020; Wekesser et al., 2021).

Hele sju artikler nevner forandrende interesser som en avgjørende faktor for hvorfor tenåringer velger å slutte med organisert idrett (Ahmed et al., 2020; Bentzen et al., 2021; Gatouillat et al., 2020; Kemp et al., 2022; Lagestad & Sørensen, 2018; Murray & Sabiston, 2022; O'Brien et al., 2021). Mer utdypt ser artiklene på et naturlig ønske om å utforske nye interesser, møte nye mennesker og delta i andre aktiviteter. Dette stemmer overens med at overgangen fra barneskole til ungdomsskole for mange innebærer endringer i sosialt miljø. I tillegg til å utforske nye interesser, snakker Lagestad and Sørensen (2018) og Gatouillat et al. (2020) om en fallende interesse for organisert trening generelt. To av artiklene trekker fram et synspunkt på fysisk aktivitet sett i sammenheng med skjermtid. Mer skjermtid og sosiale medier var assosiert med mindre fysisk aktivitet (Kemp et al., 2022; O'Brien et al., 2021). Dette siste punktet gjør særlig at det er viktig å vektlegge nyere forskning på dette tema. Sosiale medier er i stadig økning, og blir fortsatt en viktigere og viktigere del av de fleste tenåringers hverdag. I en studie

gjennomført av FHI ble 3700 elever i videregående skole spurt om sosiale medier og online gaming. Ikke overraskende er gaming det viktigste for guttene, mens jentene er mest fokusert på sosiale medier (FHI, 2022).

Det er viktig å se etter indikasjoner for frafallstendenser så tidlig som mulig. Da kan forebyggende tiltak iverksettes. (Wekesser et al., 2021). En forebyggende faktor er å variere treningen og holde en høy standard på treningene (Ahmed et al., 2020; Gredin et al., 2022). Ved høyere idrettsdeltakelse øker også interessen og idrettsgleden (Lagestad & Sørensen, 2018). En høy idrettsdeltakelse er også med på å opprettholde en sunn vekt og forebygge sykdom, noe som gjennom forskning er indentifisert som den viktigste motivasjonsfaktoren (Ahmed et al., 2020).

Fysiologiske egenskaper var et vanlig tema knyttet til frafall fra idretten i tenårene. Seks artikler oppgir ulike former av fysiske grunner til at tenåringene valgte å slutte (Ahmed et al., 2020; Gredin et al., 2022; Lagestad, 2019; Moa et al., 2020; Strandbu et al., 2020). Moa et al. (2020) og Lagestad (2019) snakker om at lavt nivå av kardiorespiratorisk form har en sammenheng med frafall fra idretten. Et av funnene var at dårlig kardiorespiratorisk form ved 14-årsalderen var knyttet til frafall fra organisert idrett ved 19-årsalderen.

Høyde viser seg å også være en faktor når det kommer til idrettsdeltagelse. De av guttene som sluttet med idrett var i gjennomsnitt 5 cm var lavere enn guttene som fortsatt driver med idrett. Det ble ikke funnet noen sammenheng mellom overvekt og fysisk aktivitetsnivå ved 14-årsalderen og senere idrettsfracfall. Ahmed et al. (2020) fant ut at gutter rapporterte høyere motivasjonsnivå til å delta i fysisk aktivitet enn jenter.

For jenter var det å oppleve positivt kroppsbilde og sosial annerkjennelse relatert til deltakelse i idrett (Ahmed et al., 2020). En annen faktor som kan påvirke videre deltakelse i idretten kan være å legge til rette for aktiviteter uten store krav til høy kardiorespiratorisk form, som er tilpasset individuelle behov (Gatouillat et al., 2020; Lagestad, 2019).

Skader og helseproblemer er også en gjentakende grunn til at tenåringene har frafall fra idretten (Gredin et al., 2022; Strandbu et al., 2020). For noen ungdommer ble det vanskeligere å fortsette med idretten etter at skaden oppsto, mens hos andre ble skaden helt uforenelig med idrett.

3 Metode

3.1 Forskningsdesign og vitenskapsteoretisk tilnærming.

Studien har hatt et eksplorativt design, og hadde søkelys på meninger og erfaringer hos tenåringer. Det har blitt benyttet en kvalitativ metode, hvor fem elever i den videregående skolen mellom 16 og 19 år meldte seg frivillig til å delta i et semistrukturert intervju. Med denne metoden tas det utgangspunkt i deltagerens egne erfaringer og opplevelser for å finne svar på forskningsspørsmålet. Kvalitativ forskningsmetode er valgt siden målet er å få frem intervjuobjektens tanker og en dypere forståelse av temaene (Sæle & Hallås, 2020). Det var en sammenheng mellom et teoretisk ståsted, spørsmålene som ble stilt, og dermed måten materialet ble samlet inn, analysert og tolket (Dalland, 2017; Valenzuela & Shrivastava, 2002).

I metodekapittelet av denne kvalitative masteroppgaven er formålet å oppnå en dypere innsikt i hvorfor tenåringer velger å avslutte den organiserte idretten. Tilnærmingen tar utgangspunkt i egne erfaringer og opplevelser for å finne ut hvorfor de har tatt de valgene de har tatt i livet (Valenzuela & Shrivastava, 2002). En hermeneutisk tilnærming har vært utgangspunktet for å utforske hva de tror kunne blitt gjort annerledes for å forhindre frafall. Hermeneutikk er en tilnærming som egner seg godt for å tolke og forstå tekstbasert data, spesielt når det gjelder komplekse og subjektive opplevelser og meninger (Dalland, 2017).

Den konstruksjonistiske vitenskapsteorien handler om måten en tolker, og tilegner seg ny kunnskap. «Jeg vet fordi jeg ut fra en verden jeg anerkjenner er, har konstruert min forståelse av den» (Crotty, 1998). Denne teorien, ble brukt til å tolke de fem intervjuene. En hører på hva informantene sier, og anerkjenner deres opplevelser. Så tar man dette med, kombinert med egne erfaringer og forforståelse, og skaper en ny forståelse.

Det er viktig å være bevisst på intervjuerens forforståelse, ettersom også intervjuerens bakgrunn kan påvirke, og hvordan svarene tolkes. I tilfelle der intervjuer har selv har erfaringer med frafall, enten falt fra selv, eller opplevd andre sluttet fra samme lag, kan det oppstå en "dobbelt hermeneutikk". Dermed må intervjueren være bevisst på sine forforståelser før intervjuguiden utarbeides og intervjuene gjennomføres. Det er viktig å være bevisst sin egen forforståelse før intervjuene ble gjennomført, og intervjuguiden laget (Kvale et al., 2015).

3.2 Intervjuguide

Intervjuguiden starter med generelle spørsmål før den går over til mer spesifikke spørsmål. I kvalitative intervjuer er det ikke ønskelig å standardisere intervjusituasjonen, og det er en fordel å kunne justere intervjuguiden underveis i forskningsprosessen. Dette gir fleksibilitet til å styre samtalen dit forskeren ønsker (Malterud, 2011). Intervjuguidens spørsmål er inspirert av tidligere forskning, og rapporten, «Deltagelse og frafall i ungdomsidretten» (Reitlo, 2012).

Det ble valgt å gjennomføre semistrukturerte intervjuer for å belyse problemstillingen. Et semistrukturert intervju, defineres som en samtale mellom forskeren og en respondent, der gangen i samtalen er styrt av forskeren. Dette innebærer at intervjuguiden ikke nødvendigvis blir fulgt fra punkt til prikke, men det gir rom for å legge til flere spørsmål om samtalen viser seg å gå i en annen, men interessant retning innenfor temaet. Det er svært vanskelig å forutse hva informantene kommer til å svare på spørsmålene. Denne forskningsmetoden gjør det mulig for forskeren å oppdage, og følge opp viktig data, som et strukturert intervju ikke ville hatt muligheten til (Malterud, 2011).

Kvale et al. (2015) bruker begrepet narrative intervjuer i og med det er viktig å få informantene til å fortelle om sine erfaringer og opplevelser i møter med den organiserte idretten; alt rundt som er med å påvirke deltagelsen, og valget om å slutte. Deres stemme kan fortelle hvordan hver enkelt opplever den organiserte idretten. Videre kan det oppdages fellestrekk i personenes beskrivelser, som gjør at man blant annet kan finne sammenhenger i hva som skal til for at noen velger å slutte.

Det ble valgt å skrive spørsmål rettet mot frafall i selve intervjuguiden. Om det kom frem noen negative opplevelser, som kunne ha ført til frafall, ble alle intervjuobjektene fulgt opp fortløpende med oppfølgingsspørsmål, for å kartlegge hva som kunne blitt gjort annerledes for å forhindre frafallet. For eksempel om intervjuobjektene forteller at foreldrene ikke var støttende, ble det fulgt opp for å finne hvordan det opplevdes, om det var noe som kunne blitt gjort annerledes, og om manglende støtte var grunnen til deres frafall. Det ble valgt å ikke lage en egen kategori om forebygging av frafall i intervjuguiden, for å unngå å gjenta temaene for mange ganger. Det opplevdes ryddig å gjøre ferdig et tema av gangen. Med å gjøre det på denne måten, vart det unngått å stille spørsmål om hva som kunne blitt endret med for eksempel miljøet i laget, om informanten opplyste at hun var veldig fornøyd med miljøet.

3.3 Utvalg

Et tilfeldig utvalg tenåringer ble inkludert ved å kontakte rektor på ulike videregående skoler for å spørre om tillatelse til å gjennomføre forskningsprosjektet. Rekrutteringen ble avsluttet når det forhåndsbestemte antallet på fem tenåringer var bekreftet til intervju. I kvantitative studier gir ofte flere data et mer troverdig resultat. I kvalitativ forskning er ikke dette alltid tilfelle. Her kan for mange informanter noen ganger gjøre analysen overfladisk og uoversiktlig (Malterud, 2011).

Etter at alle godkjenninger hos SIKT forelå, ble fem intervjuer gjennomført. Alle intervjuobjektene gikk i videregående skole og hadde sluttet med organisert idrett i tenårene.

Deretter videreformidlet rektor studiens formål til alle elevene ved hver videregående skole. Formålet ble beskrevet som følgende: hvorfor tenåringer velger å slutte med organisert idrett, og hva de mener kunne blitt gjort for å forhindre dette. Inklusjonskriteriene for studien var at informantene måtte ha sluttet med organisert idrett i løpet av tenårene, og at de var under 20 år gamle. De fikk videre informasjon om at intervjuet er anonymt, og at det vil vare i ca. 45 minutter. Etter at elevene hadde meldt seg til å delta i et intervju, fikk de tilsendt informasjonsskrivet på epost, og en oppfordring om å lese godt igjennom dette før vi møttes til intervjuet. Det var viktig at informantene leste godt gjennom informasjonsskrivet, i tillegg til å få god muntlig informasjon om studiet for å sikre en forståelse for hva deltagelsen innebar.

Alle de fem intervjuobjektene som ble intervjuet har drevet med forskjellig organisert idrett. De har spilt håndball, fotball, volleyball, kjørt motocross og danset. På grunn av stor variasjon i idrettene de har drevet på med, kan trolig den innsamlede dataen etter intervjuene være noe flere tenåringer i samme situasjon kan relatere til. Resultatet fra studien er likevel ikke representativt for resten av populasjonen, på grunn av et lite utvalg informanter (Pripp, 2017).

3.4 Datainnsamling

3.4.1 Frivillig informert samtykke

Før intervjuene ble gjennomført, fikk de fem intervjuobjektene både skriftlig og muntlig informasjon om studien. Det var viktig at informasjonsskrivet tenåringene fikk utdelt inneholdt nødvendig informasjon om studiet, med spesielt søkelys på formål, hva deltagelse vil innebære,

at deltakelsen er frivillig, og hvordan personvern blir ivaretatt. Et eksempel på dette var å informere om hvordan intervjuet blir tatt opp, oppbevart og behandlet gjennom prosessen. Det ble lagt vekt på å få frem at studien kunne gi et resultat som kunne bidra til å gi mer kunnskap om hva som kan gjøres annerledes i den organiserte idretten; for å få flere til å trives.

På bakgrunn av at informasjon om tredjeparter, som for eksempel familiemedlem og trenere ble inkludert i intervjuet, fikk intervjuobjektene beskjed før intervjuet starter om at de ikke skulle inkludere navn eller annen identifiserende informasjon om de. Det var avgjørende å understreke at deltakelse i studien var frivillig, og at intervjuobjektene når som helst kunne trekke seg. Ved å sikre at intervjuobjektene føler seg trygge på at deres anonymitet ble ivaretatt, var det sannsynlig at de kunne slippe seg mer løs, og ikke holde tilbake på informasjon de sitter på. Samtykke ble innhentet fra alle intervjuobjektene, og de ble også bedt om å lese gjennom informasjonsskrivet, og signere det før intervjuet starter. Informasjonsskrivet ligger vedlagt oppgaven, og det er basert på en mal fra SIKT, «som er en tjenesteleverandør som skaffer og leverer produkter og tjenester til utdanning og forskning.» (Sikt, 2023).

3.4.2 Semistrukturert dybdeintervju

Det ble gjennomført fem individuelle semistrukturerte dybdeintervju, der informantene var tenåringer mellom 16 og 19 år, som har sluttet med den organiserte idretten. Ved å bruke et semistrukturert intervju er det mulig å være fleksibel og lede samtalen i den retningen man ønsker (Malterud, 2011). Fokuset var å finne ut hvilke faktorer som påvirket hver enkeltes avgjørelse om å slutte med organisert idrett, og deres tanker om hva som kunne blitt gjort annerledes for å forhindre og forebygge deres frafall (Johannessen et al., 2016).

Det er viktig å være bevisst sin egen rolle som forsker, og at man aldri stiller helt nøytralt i bearbeiding og tolkning av et materiale. På grunn av egen bakgrunn i organisert idrett kan det oppstå en type «dobbel hermenautikk» på grunn av at egne forståelser kan påvirke både intervju og analyse i oppgaven (Kvale et al., 2015).

For å kunne øke kvaliteten på intervjuene ble det gjennomført et testintervju for å teste lydopptakeren og intervjuguide som er utarbeidet. En medstudent deltok i testintervjuet, dette for at undertegnede kunne teste seg selv som intervjuer og samtidig kontrollere om utstyret

fungerte som det skulle, og om intervjuguiden ville gi de dataene som var nødvendig for studien (Malterud, 2011).

Selv om det ble gjennomført et testintervju, var det alltid en risiko for at intervjuguiden ikke skulle fungere akkurat som planlagt. For eksempel kunne spørsmålene være for teoretisk formulert, eller det kunne vært oversett praktiske eller etiske utfordringer. Men ved å justere intervjuguiden etter testintervjuet er det mulig å resultere i en guide som skaper samtaler med mer innsikt og som gir ulike typer kunnskap; både når det gjelder mengde og tyngde (Malterud, 2011).

Intervjuene ble gjennomført på et grupperom ved den videregående skolen elevene går på. Dette var kanskje med på å gjøre det lettere for deltakerne å føle seg avslappet og trygg (Malterud, 2012). Et grupperom gjorde også at intervjuet kunne gjennomføres uten forstyrrelser og støy fra forbipasserende. Det ble gitt tillatelse fra skolens rektor til å gjennomføre intervjuene i skoletiden, og det gjorde det muligens mer attraktivt for elevene å delta i studien. Som takk for deltakelsen, fikk elevene et gavekort på en kinobillett hver.

Før intervjuet ble informasjonsskrivet gjennomgått sammen med intervjuobjektet, og det ble deretter samlet inn en signert kopi av dette. Under intervjuet ble det benyttet en lydopptaker for å ta opp hele intervjuet, før det senere ble transkribert. På denne måten ble fullt fokus lagt på intervjudeltakerne og deres svar. En kryptert diktafon-app som heter «Nettskjema-Diktafon-app» ble brukt. NTNU (2023) har godkjent denne appen til bruk i forskningssammenheng. I tillegg til diktafon-appen, ble intervjuguiden og notatblokk benyttet under intervjuene. I tillegg ble det brukt penn og papir, for å ha muligheten til å skrive ned stikkord som kom inn underveis i samtalen. På denne måten var det mulig å stille oppfølgingsspørsmål, og unngå å bryte inn underveis i svarene.

Hvert intervju ble avsluttet med å spørre om de igjen kan trekke frem hovedgrunnene til deres frafall, og hva de mener kunne blitt gjort for å unngå dette. Erfaringen etter å ha brukt disse spørsmålene er gode. Det opplevdes at intervjuobjektene tok seg litt ekstra tid til å reflektere over hva de sa tidligere i intervjuet, og formulerte seg da på en enda mer presis måte. Det kunne hjelpe for å forstå enda bedre hva de ønsker å formidle. I tillegg opplevdes det at informantene kom opp med enda flere grunner til for eksempel frafallet, som da igjen ble fulgt opp med

oppfølgingsspørsmål om nødvendig. Til slutt ble informantene spurt om det er noe de ville legge til. Ingen av de fem informantene hadde noe de ønsket å fortelle her.

3.4.3 Risiko/nytte

Studien har nytteverdi fordi den kan bidra med informasjon som kan forbedre hvordan både organisert idrett på fritiden, og i skolegangen blir lagt opp, med mål om å forebygge frafallet, og øke den livslange bevegelsesgleden til ungdom.

«Det å skulle ta en beslutning medfører nesten alltid å ta en risiko (Kjølberg, 2014). I dette tilfellet ble det vurdert at risikoen er mindre enn nytten av studien. Forskeren hadde alltid en «føre var»-tanke i bakhodet gjennom prosjektet, spesielt ved lagring, og behandling av tenåringenes personlige data. Det var viktig at behandling av data skjedde i forhold til retningslinjer for prosjektet bestemt av SIKT i forkant av gjennomføringen.

3.4.4 Håndtering av datamaterialet

Håndtering av datamaterialet fulgte retningslinjene gitt av SIKT, og innebar at opptakene lagres kryptert, og uten noen form for identifiserbar informasjon. Navn på intervjuobjektene er i noen tilfeller byttet ut med et tall, for å lettere kunne referere til de forskjellige intervjuene. Opptakene ligger bak passord-mur, som bare forsker har tilgang til. Etter forskningsprosjektet er ferdig, blir all identifiserbar informasjon, i tillegg til lydopptak slettet. Ingen personlig informasjon som for eksempel, navn, fødselsdato eller bosted er inkludert i oppgaven. Retningslinjene til datatilsynet er også fulgt i henhold til: «Personopplysninger skal behandles slik at opplysningenes integritet, konfidensialitet og tilgjengelighet beskyttes» (Datatilsynet, 2019).

Videre ble hvert intervju ordrett transkribert i programmet «NVIVO», som «er det ledende verktøyet for analyse av kvalitative data» (Alfasoft, 2023). Her var det viktig at det ikke fantes noe identifiserbar informasjon som navn eller bosted som kan linke transkripsjonene tilbake til intervjuobjektet.

3.5 Dataanalyse

I analysen av forskningsmaterialet ble det bygget bro mellom rådata og resultater ved å organisere, tolke og oppsummere intervjuet materialet på en systematisk måte. Dette er gjort med en tematisk analyse. Målet var å finne mønstre og kjennetegn som kunne gi svar på forskningsspørsmålet. Det var viktig at analysen var ryddig og strukturert, slik at andre forskere senere kan følge arbeidet og forstå hvordan konklusjonene ble trukket (Malterud, 2011).

For å sikre den interne validiteten i forskningen, var det viktig å gjøre et godt teoretisk forarbeid og å starte analysen så snart som mulig etter at de første dataene ble samlet inn (Kvale et al., 2015). Dette ga muligheten til å justere intervjuguiden, og ga også muligheten til å inkludere flere intervjuobjekter om det hadde vært nødvendig. Ved å analysere innholdet parallelt med intervjuene kunne man få øye på detaljer som ellers kanskje ikke ville blitt oppdaget. Dette kunne også bidra til flere relevante eksempler og skape nytenkning på området.

Alle fem intervjuene ble ordrett transkribert i programmet, Nvivo. Etter at transkripsjonen var ferdig, ble alt materiale lest igjennom for å være sikker på å huske innholdet i intervjuet. Etter at intervjuene var transkribert og gjennomlest, startet analyseringen av materialet. Her ble det benyttet en metode som kalles meningsfortetting, der sitater og korte avsnitt fra intervjuene ble redusert til kortere sammendrag (Kvale et al., 2015). Dette for å kunne se de overordnede temaene som gikk igjen i intervjuene på en klarere og tydeligere måte.

Deretter ble utsagnene kodet og meningskategoriserte fra intervjuene. Dette for å kunne plukke ut viktige avsnitt fra intervjuene og plasserte dem sammen innenfor felles analyseenheter som ble valgt ut fra temaene som er belyst. Dette for å kunne se de ulike perspektivene og mønstrene som gikk igjen i intervjuene, og for å kunne få et bedre inntrykk av hva som var viktig for tenåringene når det gjaldt deres deltakelse i organisert idrett (Kvale et al., 2015).

Utover i analysen, ble det oppdaget noen overordnede kategorier som passet godt inn. Dette var viktige funn som ga hjelp til å forstå hva som var viktig for tenåringene når det gjaldt deres deltakelse i organisert idrett, og hva som kunne gjøres for å forhindre frafall. Gjennom denne analysen kunne det derfor gitt innsikt i hva som var viktig for tenåringene når det gjaldt deres deltakelse i organisert idrett, og hva som kunne bli gjort annerledes for å sikre at de fortsatte å delta i idretten. Resultatet er fire forskjellige hovedkategorier som både hjalp for å sortere og

analysere materialet, men også for å presentere resultatene av forskningen på en ryddig måte i masteroppgavens resultatkapittel. Disse kategoriene var; støtte og oppmuntring, tidskonflikt og ressurser, glede og mestring, og interesse og motivasjon.

Siste steg i analysen var meningstolkning (Kvale et al., 2015). Denne er presentert i diskusjonskapittelet i oppgaven. Meningsfortolkningen er utført etter kvalitativ forskningsmetode, hvor resultatene er diskutert opp mot tidligere forskning og den parallelle utviklingen av forskerens egen forståelse.

3.6 Styrker og svakheter

Valget av et semistrukturert enkeltintervju ble tatt med bakgrunn av at temaet krever mer utdypning enn et spørreskjema kan tilby (Kvale et al., 2015). Ved å bruke semistrukturert intervju som forskningsmetode, ble det lagt til rette for en flytende samtale, og mulighet til oppfølgingsspørsmål og avsporing fra tema der det var hensiktsmessig. Valget om å gjennomføre enkeltintervju i stede for gruppeintervju, ble tatt på bakgrunn av at temaet trolig var enklere å fortelle om på tomannshånd. Dette er et tema der sensitiv informasjon som for eksempel helserelaterte opplysninger kan forekomme. Dermed kan en mulig konsekvens av gruppeintervju være at ikke alle deltagerne tør å åpne seg opp om temaet om de flere i rommet. I et enkeltintervju, får deltakerne heller ikke mulighet til å bli påvirket av andres synspunkter og meninger. Dette kan vurderes som både positivt og negativt, da en mening kan bli omformet når man hører andres historier. Samtidig kan det komme frem sider av tema som enkelt-deltagere kanskje ikke hadde kommet på å dele. En negativ refleksjon rundt valget om å gjennomføre fem enkeltintervju, var at man ikke får inkludert like mange synspunkter om en sak, som om det hadde blitt gjennomført flere intervju, eller en spørreundersøkelse.

En faktor som kan ses på som en ulempe i forskningsutvalget er at det er en skeivfordeling mellom kjønnene. Dette kan være en faktor som gjorde det til et mindre representativt utvalg (Kvale et al., 2015). En annen ting det kan være viktig å reflektere over er om det spiller noen rolle om informanten og forskeren har sammen kjønn. En av deltagerne hadde motsatt kjønn, og det kan tenkes at noen samtaleemner kan være vanskeligere å snakke om hos noen av det motsatte kjønn. En positiv vurdering kan være valget av tilfeldig utvalg. Der en rekke tenåringer fikk tilbud om å være med, og de første fem som innfridde inklusjonskriteriene ble inkludert til intervju.

4 Resultater

I resultatdelen presenteres funnene fra de fem intervjuene som ble gjennomført i forbindelse med denne studien. Funnene deles inn i to ulike kategorier; faktorer for frafall, og faktorer for forebygging av frafall. Deretter inneholder hver av disse kategoriene hovedfunnene fra intervjuene.

4.1 Frafall fra den organiserte tenåringsidretten

4.1.1 Manglende støtte og oppmuntring

Det er flere som har fortalt at familien generelt sett er lite aktiv i hverdagen. Noen opplevde at foreldrene ikke fulgte opp og kjørte til trening, og at det derfor ble vanskeligere å drive med idretten. «Ja, jeg bor langt borte. De andre på laget brukte ikke å spørre om jeg ville sitte på. Så om mamma og pappa ikke kjørte meg kunne jeg ikke møte på trening.» Dette påvirket også familiemedlemmers tilstedeværelse under kamper, noe som ble opplevd som demotiverende for deltakerne. Fire av informantene var under atten år, og hadde derfor ikke bilsertifikat. Dette førte til utfordringer for en av informantene, fordi han alltid var avhengig av broren sin til å kjøre han på motocrosstrening.

I det første intervjuet beskrev deltakeren at en av hovedårsakene til at hun sluttet på fotballaget var mangelen på støtte og inkludering. Hun beskriver miljøet i laget slik: «Det var mange grupper med folk som gikk godt overens; også var det de som ikke var like inkludert. Vi satt utenfor og følte oss ensom.» Hun nevnte også at hun bodde langt unna og hadde ingen mulighet til å delta på treningene hvis ikke noen kunne gi henne skyss. I det andre intervjuet nevnte deltakeren at vennene hennes også hadde sluttet.

Begge intervjuene understreker betydningen av støtte, inkludering og oppmuntring i idrettsmiljøet. Mangelen på disse elementene kan føre til redusert trivsel, motivasjon og deltakelse. Det viser også behovet for treneres oppmerksomhet og involvering for å oppdage og håndtere utfordringer som baksnakking og manglende inkludering blant lagkameratene.

4.1.2 Begrenset tid og ressurser

Deltagerens totale belastning i løpet av en dag, førte til lavt energinivå etter skolen. Dette var en felles faktor som påvirket deltakerne til å slutte med idrett. Flere nevnte at de følte seg utmattet etter skoledagen, noe som gjorde det vanskelig å delta aktivt på treningene. Lange kamper på kveldstid førte også til begrenset fritid, noe som skapte konflikter når det gjaldt å delta i andre sosiale aktiviteter. I tillegg trakk flere fram at deres deltagelse i den organiserte idretten gikk ut over skolegangen på grunn av tidsmangel på kveldstid. Et av svarene var: «Ja. På grunn av dans på kveldstid, fikk jeg ikke tid til å øve på prøver og sånt.»

Utfordring i forhold til transport var et gjennomgående tema. Manglende tilgang til transport, som buss eller dårlige busstider, begrenset deltakernes mulighet til å delta i kamper og treningsøkter.

Funnene indikerer også at manglende treneroppmøte, og mangel på informasjon om treningene hadde en negativ innvirkning på motivasjon. En av deltakerne sa: «Treningene ble ofte avlyst fordi ingen kunne stille opp som trener.» Personen forklarer videre at avlyste treninger skapte usikkerhet og demotivasjon, da det nesten var umulig å planlegge de dagene treningene skulle være.

En annen faktor for frafall avdekket i intervjuene, var økonomi. «Jeg måtte selge sykkelen, fordi jeg sparte til moped», var en av grunnene deltageren som drev på med motocross trakk fram som hans grunn til frafall. Han uttrykte videre at han måtte dekke disse kostnadene selv.

4.1.3 Fraværende glede og mestring

Det ble avdekket flere faktorer knyttet til glede og mestring som grunner til frafall fra den organiserte ungdomsidretten.

Et gjennomgående tema blant intervjuobjektene var følelsen av manglende mestring, og tap av glede. Presset fra lagkameratene, som trente hyppigere og dermed oppnådde bedre ferdigheter, bidro også til følelsen av å ikke være god nok. Dette reduserte gleden ved idretten. En av informantene opplevde mye «blikking» og baksnakking fra andre på laget, noe som fikk henne til å føle seg ukomfortabel og mindreverdig. Hun sa: «Følte jeg ikke fikk den mestringsfølelsen lengre når noen satt på sidelinjen og så på meg og snakket.» Dette førte til at hun mistet

motivasjonen og fant på unnskyldninger for å unngå treningene, og til slutt valgte å avslutte idrettsdeltagelsen. Deltakeren nevnte også at hun begynte å bli redd for å gjøre feil på banen og ble mer opptatt av å bli kvitt ballen raskt, i stedet for å ta initiativ i spillet.

Forskjellsbehandling og ulike mengde spilletid ble også nevnt som en grunn til frafall. De som var betraktet som de beste spillerne på laget fikk mer spilletid. Noen av disse fikk til og med spille hele kampene. Dette skapte en følelse av urettferdighet, og bidro til at de mindre erfarne og mindre dyktige spillerne ikke følte seg verdsatt. I tillegg ble de beste spillerne ofte irritert dersom laget tapte. Dette påvirket hele laget negativt, og den generelle fotballgleden til informanten.

Fra rundt 8. klasse var det ikke lenger mestring som var i hovedfokus. I noen av intervjuene kommer det frem at det påvirket motivasjonen i negativ retning når prestasjonsfokuset økte i idretten. Disse endringer i forventningene til prestasjoner førte til at enkelte av intervjuobjektene opplevde økt press, og mistet den opprinnelige gleden de hadde hatt for idretten.

Selv om skader også ble nevnt som en årsak til frafall, indikerte intervjuene at dette vanligvis ikke var den primære grunnen. Smerte, muskelsvekkelse, d- vitaminmangel og manglende kondisjon ble imidlertid nevnt som utfordringer som hindret deltakelse og reduserte gleden ved aktivitetene. I tillegg uttrykte en av informantene at hennes utfordringer med sin psykiske helse, gjorde idrettsdeltagelsen mer utfordrende.

Et annet moment som kom frem, var sammenligningen med andre, spesielt søsken eller andre familiemedlemmer som utmerket seg innen idretten. Dette skapte et internt press hos en av respondentene og bidro til at hun følte at hun aldri nådde helt opp. Sammenligningen med andres prestasjoner la et ekstra press på henne selv, som påvirket både mestringsopplevelsen og gleden ved idretten negativt.

I tillegg ble det nevnt at selv om miljøet og atmosfæren innenfor den organiserte tenåringsidretten generelt var bra, opplevde ett av intervjuobjektene likevel en manglende trivsel. Til tross for et positivt miljø følte hun seg ikke komfortabel, og fant ikke den gleden hun søkte etter i dansen.

4.1.4 Fallende interesse og motivasjon

Trenerne hadde i stor grad kontroll over planleggingen av treningene, som førte til at fire av informantene opplevde å ha lite påvirkning i planleggingsprosessen. Dette var spesielt tydelig i øktene før konkurranser, der planene allerede var fastsatt. Flere deltakere uttrykte frustrasjon og manglende mulighet til å påvirke treningens innhold, som en påvirkende faktor på dårlig motivasjon.

En annen viktig faktor for motivasjonen, var manglende dybdeinnlærte øvelser og kamprelaterte strategier. Respondenten savnet muligheten til å øve mer på bestemte ferdigheter, da treningene sjelden innebar gjentakelse av øvelser. Dette gjorde det vanskelig å huske og bruke ulike taktikker og teknikker i kampsituasjoner, noe som påvirket motivasjonen negativt.

Den første deltakeren nevnte at hun nå har redusert sin fysiske aktivitet betydelig, og engasjerer seg hovedsakelig i egentrening. Tidligere var hun involvert i ulike aktiviteter, som volleyball og hestesport, men nå trener hun kun en til to dager i uken. Dette viser en betydelig endring i interesser og engasjement.

En annen informant ga uttrykk for at mangelen på kamper gjorde opplevelsen meningsløs. Hun følte seg motivert når han kunne konkurrere, men uten denne muligheten mistet hun interessen. Videre bemerket hun at mangelen på progresjon, og mye repetisjon av de samme øvelsene på volleyballtreningene slik: «Det var mindre motiverende med en trener som bare var der på gøy. Og jeg ville bli bedre; det ble for useriøst.» Det påvirket motivasjonen negativt. Hun ønsket å bli bedre, men opplevelsen av en useriøs trener, gjorde motivasjonen dårligere.

4.2 Forebygging av frafall fra den organiserte tenåringsidretten

4.2.1 Støtte og oppmuntring

Flere av deltakerne understreket betydningen av det sosiale aspektet i idretten. En av deltakerne forklarte: «Jeg begynte fordi det var en veldig morsom sport å holde på med, og jeg hadde alle vennene mine der, og derfor ønsket jeg også prøve den sporten.» En annen deltaker forklarte: «Hadde noen venner som spilte volleyball, og de ville at jeg skulle være med. Jeg ble med på en trening for å se, og jeg likte det ganske godt.» Å være sammen med venner utenom skoletid, møtes på treninger og oppleve et sted hvor de kunne ha det gøy og ikke tenke på lekser, var

viktig for flere av intervjuobjektene. En av deltakerne uttrykte det slik: «Når det ikke var skole, var det der vi møttes og der alle kunne være i lag.»

Familien spilte også en betydelig rolle i informantenes idrettsopplevelse. En av deltakerne sa: «Familien var med på stort sett alle kampene, spesielt hjemmekamper. Også har begge brødrene mine spilt fotball, så de hjalp meg å spille. Så jeg syntes de har vært involvert.» En annen deltaker nevnte at hun har en veldig aktiv familie som uttrykte et ønske om at hun skulle starte med en idrett. Dette var den største grunnen til hennes idrettsdeltagelse. Deltageren som hadde en del helseutfordringer som begrenset henne i idrettsdeltakelsen, hadde støttende trenere. Hun forteller: «De var veldig forståelsesfulle, og spurte veldig ofte hvordan det gikk. Går det bra med kneet og sånt? Klarer du å spille mer? Så de var ganske hyggelig, og tilrettela etter hvordan jeg hadde det.»

Det viste seg at trenerne hadde en innflytelse på deltakernes idrettsdeltagelse. En av deltakerne beskrev det slik: «Jeg hadde to trenere. I slutten hadde jeg ganske greie trenere. De tilrettela for meg, og la heller ingen press og var forståelsesfulle.» Deltakerne satte pris på trenernes omsorg og evne til å tilpasse seg deres individuelle situasjoner. En av deltakerne forklarte at storebroren hans fungerte som trener, og at han var veldig omsorgsfull. I tillegg var det broren som fikk han til å starte med idretten, da han kjøpte sykkel til han.

Det er verdt å merke seg at det var noen forskjeller blant deltakerne når det gjaldt visse aspekter av støtte og oppmuntring. En av deltakerne påpekte: «Miljøet hadde ingen påvirkning på at jeg valgte å slutte.» Videre uttrykte en annen deltaker: «Treneren hadde ingen påvirkning på valget om å slutte.»

4.2.2 Fordeling av tid og ressurser

For å forebygge frafall fra idretten, er det flere faktorer som kan spille en viktig rolle. Et av disse er tilgjengeligheten av et godt busstilbud. I dette tilfellet nevnes det at hvis busstilbudet hadde vært bedre, ville personen fortsatt drevet med volleyball. Dårlig tilgang til transport kan være en betydelig hindring for deltakelse i idrettsaktiviteter. Et bedre busstilbud kan bidra til at flere har muligheten til å delta og opprettholde sin interesse for idretten. En annen viktig faktor er tilstedeværelsen av støttende personer, som trenere eller andre som kan hjelpe med transport. Informanten i dette tilfellet uttrykker at hvis han hadde hatt en annen trener, bilsertifikatet, eller

noen andre som hadde mer tid til å kjøre ham til og fra trening, ville han ikke ha vært nødt til å slutte. Dette peker på betydningen av å ha støttende ressurser og et nettverk av personer som kan bidra til å lette deltakelsen og forhindre frafall.

En annen faktor som påvirker frafallet, er usikkerheten knyttet til avlysning av treninger. I dette tilfellet nevnes det at personen ville fortsatt med håndball hvis det ikke var noen spørsmål om treningen ble avlyst eller ikke. Dette tyder på at en forutsigbar treningsplan og kan være avgjørende for å opprettholde deltakelsen i idretten. Klar kommunikasjon om treningstider og eventuelle endringer kan bidra til å redusere usikkerhet og oppmuntre til fortsatt deltakelse.

I tillegg påpekes det at et tungt skolearbeid kan påvirke deltakelsen i idretten. Hvis det hadde vært mindre skolearbeid, ville informanten kanskje fortsatt med dans. En annen person så det på en annen måte: «Håndball var veldig kjekt og jeg så mer på det som en kjekk aktivitet i stedet for trening.» Hun følte at balansen mellom trening og fritid balanserte fint.

En av informantene opplevde økonomi som en av grunnene til frafall fra en ressurskrevende sport som motocross. Han fortalte at frafallet hans kunne vært unngått om han hadde fått mer økonomisk støtte fra foreldre.

4.2.3 Glede og mestring

Flere av deltakerne ga uttrykk for at de opplevde mestring i treningssituasjoner, og gledet seg flere dager i forkant. Denne gleden var knyttet til forventningen om å delta i aktiviteten og glede seg til neste trening. De nevnte at motivasjonen deres ble drevet av glede til idretten, og en av informantene hadde et ønske om å spille mot større og tøffere lag.

Jenten som opplevde «blikking» og baksnakking, fikk dårlig selvtillit, og mistet derfor gleden for idretten. Om treneren hadde slått hardt ned på denne dårlige oppførselen, hadde det forhindret hennes frafall. Hun fortalte videre at dette gjorde at hun følte selvtilliten forsvant og at hun ikke mestret idretten lengre.

Konkurransen og mestringsfølelse var sentrale aspekter som påvirket deltakernes motivasjon og glede. Det å møte folk, konkurrere og utfordre seg selv var en favoritt del av idretten for flere deltakere. Mestringsfølelsen ble ofte utløst når deltakerne spilte kamper og fikk positiv

tilbakemelding fra lagkamerater. Opplevelsen av fremgang og forbedring i idretten ble også nevnt som en kilde til mestringsfølelse. En av deltakerne sa: «Følte at det var noe jeg hadde øvd på, og fikk til. Øvd masse, og da er det gøy å fremføre.» For noen av deltakerne var det spesielt givende å score mål under kamper sammenlignet med trenings situasjoner.

Prestasjonspress fra familie eller andre eksterne faktorer ble ikke opplevd av noen av deltakerne, men en av deltagerne opplevde at hun la press på seg selv. Dette tyder på at deres deltakelse i idretten primært var drevet av indre motivasjon og glede, og ikke eksterne påvirkninger. Deltakerne ga uttrykk for at de deltok i idretten for sin egen glede og ønsket om å utfordre seg selv.

4.2.4 Interesse og motivasjon

Resultatet fra de fem intervjuene om frafall fra organisert idrett viser at det er en sammenheng mellom motivasjon og interesse, samt tilrettelegging av treningen. «Noen treninger var litt kaos. Det skapte stress og gjorde at jeg ikke fikk prestert like bra.» Hun fortalte videre at hennes frafall fra idretten kunne blitt forhindret om treneren var mer seriøs.

Flere av deltakerne ønsket mer variasjon i treningen, og enkelte ønsket også at treningene skulle opplevdes mindre intense og stressende. En sa: «Fikk ikke så mye progresjon på slutten. Det ble det samme opp igjen.» Noen nevnte også at de ønsket å ha større medvirkning i planleggingen av treningen, slik at de kunne tilpasse øvelsene til sine egne behov og skader. Informantene opplyste at alle disse faktorene hadde vært med å påvirke deres frafall.

Mestringsfølelse ble også trukket frem som en viktig faktor for å opprettholde motivasjonen til å fortsette med idretten. Dette kunne oppnås gjennom personlige mål og anerkjennelse fra lagkamerater og trenere.

Generelt kan det konkluderes med at for å opprettholde motivasjonen og interessen for organisert idrett, er det viktig å tilrettelegge treningen på en måte som tar hensyn til individuelle behov, gi spillerne mer medvirkning i planleggingen av treningen, og å gi tilbakemeldinger og anerkjennelse når spillere oppnår personlige mål og gjør det bra på trening og i kamper.

5 Diskusjon

I dette kapitlet blir resultatene fra studien drøftet opp mot tidligere forskning. Hvert av de ulike temaene som er presentert i resultatdelen blir diskutert hver for seg i underkapitler.

5.1 Støtte og oppmuntring

Støtte og oppmuntring er avgjørende faktorer for å opprettholde idrettsdeltakelse blant tenåringer (Gatouillat et al., 2020; Gredin et al., 2022; Wekesser et al., 2021). Resultatene fra intervjuene viser at manglende støtte, oppmuntring og inkludering kan føre til at tenåringer slutter med organisert idrett. Deltakerne beskrev hvordan familien spilte en betydelig rolle i deres idrettsopplevelse. En aktiv familie som uttrykte et ønske om at deltakeren skulle starte med en idrett, var den største grunnen til idrettsdeltakelse for en av informantene. Manglende støtte fra foreldre og familie kan påvirke deltakerens evne til å delta på treninger og kamper, og dette kan være en avgjørende faktor for å fortsette med idretten. Disse funnene støttes av to studier, der målet var å finne ut hvorfor utøvere i alderen 11 til 17 år velger å slutte med idrett (Gatouillat et al., 2020; Strandbu et al., 2020).

Videre påpekte deltakerne betydningen av det sosiale aspektet ved idretten. Å tilbringe tid med venner utenom skoletid, møtes på treninger og oppleve et sted hvor de kunne ha det gøy og ikke tenke på lekser, var viktig for flere av intervjuobjektene. Tidligere forskning har sett på faktorer for forebygging av frafall, og peker på viktigheten med gode relasjoner og positive tilbakemeldinger (Ahmed et al., 2020; Gredin et al., 2022). Treneres oppmerksomhet og involvering kan hjelpe med å oppdage og håndtere utfordringer som baksnakking og manglende inkludering blant lagkameratene, noe som igjen kan føre til økt trivsel og motivasjon blant deltakerne (Strandbu et al., 2020; Wekesser et al., 2021).

En av deltakerne beskrev hvordan støttende trenere bidro til å opprettholde idrettsdeltakelsen hennes på tross av helseutfordringer. Trenerens forståelse og tilrettelegging etter deltakerens situasjon, bidro til at deltakeren følte seg ivaretatt og inkludert. Dette viser hvor viktig det er for trenere å ha en god forståelse av deltakernes individuelle behov og å tilpasse treningen (Murray & Sabiston, 2022; Wekesser et al., 2021).

Samlet sett viser diskusjonen at støtte og oppmuntring fra foreldre, venner og trenere er viktige faktorer for å opprettholde idrettsdeltakelse blant tenåringer. Dette kan være avgjørende for å forebygge frafall, og øke trivsel og motivasjon i idrettsmiljøet. Derfor er det viktig å sørge for et inkluderende og støttende miljø, hvor deltakerne føler seg ivaretatt og har mulighet til å utvikle seg og oppleve suksess.

5.2 Tidskonflikt og ressurser

Resultatene fra de fem enkeltintervjuene indikerer at tidskonflikt og ressurser er viktige faktorer som påvirker deltakelsen i organisert idrett blant tenåringer. En felles faktor blant deltakerne, var deres totale belastning i løpet av en dag, som førte til lavt energinivå etter skolen. Dette gjorde det vanskelig å delta aktivt på treningene, og flere nevnte også at de følte seg utmattet etter skoledagen. Lange kamper på kveldstid førte til begrenset fritid, noe som skapte konflikter når det gjaldt å delta i andre sosiale aktiviteter. I tillegg trakk flere fram at deres deltagelse i organisert idrett gikk ut over skolegangen på grunn av tidsmangel på kveldstid. Dette funnet kan tyde på at frafall i flere tilfeller skyldes mangel på overskudd, og et større ønske om å prioritere skolearbeid. Tidligere forskning peker også på at en konflikt mellom idrett og andre forpliktelser kan føre til frafall fra idretten (Bentzen et al., 2021; Strandbu et al., 2020). En studie gjennomført i USA, så på sammenhengen mellom idrettsdeltagelse og skoleprestasjoner. Resultatene indikerer at deltagelse i sport var signifikant assosiert med god akademisk prestasjon for elever i ungdoms- og videregående skole (Wretman, 2017). Disse to forskningsfunnene kan stå i konflikt med hverandre.

Utfordringen med transport var et gjennomgående tema blant informantene. Manglende tilgang til transport begrenset deltakernes mulighet til å delta i kamper og treningsøkter. Utfordringen med transport var et gjennomgående tema blant informantene. Manglende tilgang til transport begrenset deltakernes mulighet til å delta i kamper og treningsøkter. Et review fra 2018, ser blant annet på faktorer som begrenser barns idrettsdeltagelse. Det kom frem at transport var en faktor for frafall, både med tanke på kjørekostnader, og foreldres mulighet til å kjøre barna (Somerset & Hoare, 2018).

Funnene i denne studien indikerer også at manglende treneroppmøte og mangel på informasjon om treningene hadde en negativ innvirkning på motivasjonen. Avlyste treninger skapte usikkerhet og demotivasjon blant en av deltakerne, da det nesten var umulig å planlegge de

dagene treningene skulle være. Økonomi var også en faktor for frafall blant deltakerne, hvor en av informantene uttrykte at han måtte selge sykkelen for å spare til moped og måtte dekke disse kostnadene selv. En studie gjennomført i Oslo, trekker også frem økonomi som en av grunnene til frafall. Dette støtter et av funnene i oppgavens undersøkelse. Forskningen avdekte at 4% av ungdommene mellom 14 og 17 år sluttet med idretten på grunn av at « det ble for dyrt» (Kulturdepartementet, 2020). Dette støtter opp funnene i denne oppgaven.

For å redusere frafallet fra organisert idrett, er det viktig å fokusere på tilgjengelighet og støtte. Tilgjengelighet kan oppnås gjennom forbedring av transporttilbudet og ved å ha tilstedeværelsen av støttende personer som trenere eller andre som kan hjelpe med transport. Klar kommunikasjon om treningstider og eventuelle endringer kan også bidra til å redusere usikkerhet og oppmuntre til fortsatt deltakelse. En balansert livsstil er også viktig, og det er viktig å sikre at deltakerne har tid og energi til å håndtere både skolearbeid og idrettsaktiviteter på en bærekraftig måte. Økonomisk støtte kan også være avgjørende for å opprettholde deltakelsen i idrett, spesielt når det gjelder ressurskrevende idretter.

5.3 Glede og mestring

Basert på resultatene fra fem enkeltintervjuer med tenåringer som har sluttet med organisert idrett, ble det avdekket flere faktorer som påvirket deres glede og mestring i idretten, og førte til frafall.

Det gjennomgående temaet blant intervjuobjektene var følelsen av manglende mestring og tap av glede. Dette viste seg å påvirke idrettsgleden negativt. Disse funnene, støttes av tidligere forskning, som også har funnet ut at følelsen av mestring, og tap av glede kan påvirke idrettsdeltagelsen negativt (Gredin et al., 2022; Lagestad, 2019; Moa et al., 2020; Wekesser et al., 2021). Høyere press fra trener, og lagkamerater førte til lavere form for mestring for noen, mens andre trivdes med det. Dette støttet også funnene i flere studier (Gatouillat et al., 2020; Gredin et al., 2022; Murray & Sabiston, 2022; Strandbu et al., 2020) (kilde). Presset fra trener og lagkamerater som trente hyppigere og dermed oppnådde bedre ferdigheter, bidro også til følelsen av å ikke være god nok. Sammenligning med andre, spesielt søsken eller andre familiemedlemmer som utmerket seg innen idretten, skapte internt press og påvirket både mestringsopplevelsen og gleden ved idretten negativt. Forskjellsbehandling og ulike mengder

spilletid ble også nevnt som en grunn til frafall. De beste spillerne på laget fikk mer spilletid, og dette skapte en følelse av urettferdighet.

Selv om skader ble nevnt som en årsak til frafall, var dette vanligvis ikke den primære grunnen. Flere artikler har funnet ut at idrettsskader ha en negativ påvirkning på idrettsdeltagelsen (Gatouillat et al., 2020; Gredin et al., 2022). Enkelte av deltakerne ga uttrykk for at de opplevde mestring i treningssituasjoner og gledet seg flere dager i forkant. Denne gleden var knyttet til forventningen om å delta i aktiviteten og at de gledet seg til neste trening.

Atmosfæren innenfor den organiserte tenåringsidretten ble generelt sett beskrevet som bra, men en av intervjuobjektene opplevde likevel manglende trivsel. Konkurransen og mestringsfølelse var sentrale aspekter som påvirket deltakernes motivasjon og glede. En av informantene mistet gleden for idretten på grunn av blikking og baksnakking fra andre på laget. Dette førte til at hun sluttet med idrett. En artikkel har funnet ut at negative erfaringer med trenere eller lagkamerater kan ha en direkte negativ påvirkning på ønske om å drive med idrett (Murray & Sabiston, 2022). Hadde treneren slått hardt ned på denne dårlige oppførselen, ville det kunne forhindre frafallet.

Resultatene tyder på at press fra lagkamerater, endrede forventninger til prestasjoner, forskjellsbehandling og sammenligning med andre påvirker mestringsfølelsen og gleden ved idrett. Trenerens rolle i å fremme et positivt miljø og håndtere uønsket oppførsel blant utøverne kan også spille en viktig rolle i å opprettholde deltakernes motivasjon og glede. På bakgrunn av disse resultatene kan man vurdere tiltak for å forebygge frafall i organisert tenåringsidrett, som å legge til rette for en inkluderende og positiv atmosfære og å redusere konkurransenivået blant unge utøvere.

5.4 Interesse og motivasjon

Diskusjonen av resultatene fra de fem enkeltintervjuene tyder på at både interesse og motivasjon for organisert idrett kan påvirkes av flere faktorer. En viktig faktor som ble identifisert er graden av kontroll og innflytelse som spillerne har i planleggingen av treningene. Dette kan føre til frustrasjon og manglende motivasjon når spillerne føler at de ikke har en stemme i beslutninger som tas. For å unngå dette bør trenerne gi spillerne mer mulighet til å påvirke planleggingen og tilpasse øvelsene til individuelle behov.

Mangelen på dybdeinnlæring av øvelser og kamprelaterte strategier ble også identifisert som en faktor som påvirker motivasjonen. Dette kan føre til vanskeligheter med å huske og bruke teknikker og taktikker i kampsituasjoner. For å unngå dette bør trenerne tilby mer repetisjon av øvelser i treningen.

Endring og manglende interesse og engasjement for idretten, kan også påvirke motivasjonen for å fortsette med organisert idrett. Dette funnet er gjentagende i flere studier (Bentzen et al., 2021; Gatouillat et al., 2020; Gredin et al., 2022; Lagestad & Sørensen, 2018; Strandbu et al., 2020). Enkelte respondenter sluttet helt med idretten, mens andre reduserte sin deltakelse betydelig. Trenerne burde derfor være oppmerksomme på endringer i spillernes interesser og engasjement, og tilpasse treningen for å møte deres behov.

Tilbakemeldinger og anerkjennelse fra lagkamerater og trenere, samt oppnåelse av personlige mål ble også sett på som viktige faktorer for å opprettholde motivasjonen. Dette kom også fram som en forebyggende faktor for frafall i en av artiklene (Gredin et al., 2022). Det ser derfor ut som det er viktig at trenerne gir positive tilbakemeldinger og anerkjennelse til spillerne når de gjør det bra på trening og i kamper.

For å oppsummere, bør trenerne tilpasse treningen for å møte spillernes behov, gi spillerne mer mulighet til å påvirke planleggingen av treningen, noen ganger tilby mer repetisjon av øvelser og andre ganger en større variasjon i treningen, og gi tilbakemeldinger og anerkjennelse når spillerne oppnår personlige mål og gjør det bra på trening og i kamper. Ved å ta hensyn til disse faktorene kan trenerne bidra til å opprettholde spillernes interesse og motivasjon for organisert idrett.

6 Konklusjon

Studien har undersøkt hvorfor norske tenåringer velger å slutte med den organiserte idretten, og hva som kunne blitt gjort annerledes for å forebygge frafallet. Funnene viser til at mange ulike faktorer påvirker frafallet, og det er funnet flere sammensatte forebyggende tiltak.

Støtte og oppmuntring fra foreldre, venner og trenere, samt et inkluderende og støttende miljø, er avgjørende faktorer for å opprettholde idrettsdeltakelse blant tenåringer. Dette bidrar til å forebygge frafall og øke trivsel og motivasjon i idrettsmiljøet. Sammen skaper dette positive opplevelser og kan være med på å redusere negative opplevelser og prestasjonsstress. Videre viste det seg å være viktig å legge til rette for mestring og glede i idretten for å opprettholde deltakelse blant tenåringene. Intervjuene viste at konkurranser er en viktig faktor for mestringsfølelse og motivasjon, men i tillegg var økt konkurransepress fra trener og lagkamerater også en faktor for frafall hos flere. Slike motsetninger viser hvor sammensatt denne problemstillingen er, og at løsningen kanskje ikke er lik for alle.

En høy totalbelastning i løpet av dagen, begrenset fritiden og skapte konflikter med andre sosiale aktiviteter. Dette viste seg å kunne føre til frafall. En balansert livsstil som tar hensyn til både skolearbeid og idrettsaktiviteter kan virke forebyggende. Manglende tilgang til transport, avlyste treninger og økonomiske begrensninger er også faktorer som kan påvirke deltakelsen negativt. Samtidig er tidskonflikt og ressurshindringer noe som påvirker deltakelsen i organisert idrett blant tenåringer.

Det er viktig å merke seg at disse konklusjonene er basert på et begrenset antall intervjuer, og ytterligere forskning kan være nødvendig for å bekrefte og utdype funnene. Likevel gir disse funnene viktig innsikt til de som arbeider med å fremme deltakelse i organisert idrett blant tenåringer. Ved å adressere de identifiserte faktorene kan man bidra til å øke deltakelsen og motivasjonen til tenåringer i idretten.

6.1 Videre forskning

Det er viktig å merke seg at disse funnene er basert på et begrenset antall intervjuer og derfor ikke kan generaliseres til hele tenåringspopulasjonen. Videre forskning og undersøkelser vil være nødvendig for å få et mer helhetlig bilde av frafall fra organisert idrett blant tenåringer. Dette for å utvikle mer presise og målrettede tiltak for å motvirke denne trenden.

Fremtidige studier bør fokusere på å få en bedre dybdeforståelse av temaet, og komme grundigere inn på hvordan forebyggende tiltak kan gjennomføres. En fremtidig studie kan gjennomføre fokusgruppeintervjuer og inkludere et variert utvalg av deltakere innenfor ulike idrettsgren, miljøer, kjønn og sosioøkonomisk bakgrunn. Dette vil gi en bredere forståelse av frafall i den organiserte idretten i tenårene. Det kan også vurderes om det vil være hensiktsmessig å inkludere tenåringer som fortsatt driver med organisert idrett. De kan også ha innspill til hvilke faktorer som kan virke forebyggende.

I tillegg til intervju med tenåringene, kunne det vært verdifullt å inkludere perspektiver fra interessenter i idretten, som idrettsorganisasjoner, klubber, trenere og foreldre. Dette kan bidra til å forstå kompleksiteten i frafall og mulige tiltak for å forebygge dette. Ved å samle inn data fra ulike grupper kan man tilegne seg en mer helhetlig forståelse av utfordringen, og identifisere potensielle strategier for å redusere frafall i organisert idrett blant tenåringer.

7 Referanseliste

- Ahmed, M. D., Ho, W. K. Y., Al-Haramlah, A., & Mataruna-Dos-Santos, L. J. (2020). Motivation to participate in physical activity and sports: Age transition and gender differences among India's adolescents. *Cogent psychology*, 7(1).
<https://doi.org/10.1080/23311908.2020.1798633>
- Alfasoft. (2023). *NVivo gir deg innsikt i dataene dine*.
<https://alfasoft.com/no/programvare/statistikk-og-dataanalyse/qda-kvalitativ-dataanalyse/nvivo/>
- Bakken, A. (2019). *Ungdata 2019. Nasjonale resultater*.
- Bentzen, M., Hordvik, M., Stenersen, M. H., & Solstad, B. E. (2021). A longitudinal transitional perspective on why adolescents choose to quit organized sport in Norway. *Psychology of sport and exercise*, 56, 102015.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.102015>
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research. *Public Health Rep*, 100(2), 126-131.
- Crotty, M. (1998). *The foundations of social research : meaning and perspective in the research process*. Sage.
- Dalland, O. (2017). *Metode og oppgaveskriving* (6. utg. ed.). Gyldendal akademisk.
- Datatilsynet. (2019). *Personvernprinsippene*. Retrieved 03.05 from
- Ekelund, U., Tarp, J., Steene-Johannessen, J., Hansen, B. H., Jefferis, B., Fagerland, M. W., Whincup, P., Diaz, K. M., Hooker, S. P., Chernofsky, A., Larson, M. G., Spartano, N., Vasan, R. S., Dohrn, I.-M., Hagströmer, M., Edwardson, C., Yates, T., Shiroma, E., Anderssen, S. A., & Lee, I. M. (2019). Dose-response associations between accelerometry measured physical activity and sedentary time and all cause mortality: systematic review and harmonised meta-analysis. *BMJ*, 366, 14570-14570.
<https://doi.org/10.1136/bmj.14570>
- FHI. (2020). Dødsårsakregisteret. *Folkehelseinstituttet*. <https://www.fhi.no/hn/helseregistre-og-registre/dodsarsaksregisteret/tall-fra-dodsarsaksregisteret-for-2020/>
- FHI. (2022). Ungdom mener sosiale medier ikke bare er tidsfordriv. *Folkehelseinstituttet*. Retrieved 07.04.2023, from <https://forskning.no/barn-og-ungdom-data-media/ungdom-mener-sosiale-medier-ikke-bare-er-tidsfordriv/2024423>

- Gatouillat, C., Griffet, J., & Travert, M. (2020). Navigating the circles of social life: understanding pathways to sport drop-out among French teenagers. *Sport, education and society*, 25(6), 654-666. <https://doi.org/10.1080/13573322.2019.1643300>
- Gredin, N. V., Back, J., Johnson, U., Svedberg, P., Stenling, A., Solstad, B. E., & Ivarsson, A. (2022). Exploring psychosocial risk factors for dropout in adolescent female soccer. *Sci Med Footb*, 6(5), 668-674. <https://doi.org/10.1080/24733938.2022.2088843>
- Johannessen, A., Tufte, P. A., & Christoffersen, L. (2016). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode*. Abstrakt Oslo.
- Kemp, B. J., Cliff, D. P., Kariippanon, K. E., Crowe, R., & Parrish, A.-M. (2022). Not just for fun anymore': a qualitative exploration of social norms related to the decline in non-organised physical activity between childhood and adolescence in Australia. *Sport, education and society*, 27(1), 41-56. <https://doi.org/10.1080/13573322.2020.1822795>
- Kjølberg, K. (2014). Risiko og usikkerhet. *De nasjonale forskningsetiske komiteene*. <https://www.forskningsetikk.no/ressurser/fbib/forskning-samfunn/risiko-og-usikkerhet/#:~:text=Mange%20viktige%20avgjøreleser%20baseres%20på,å%20utføre%20en%20slik%20vurdering>
- Kulturdepartementet. (2020). *Økonomi som barriere for idrettsdeltakelse – kostnader og kostnadsdrivere i barne- og ungdomsidretten*. <https://www.regjeringen.no/contentassets/4c2ad9aaac4d4af6808663fca0bff79b/okonomi-som-barriere---kostnader-og-kostnadsdrivere-i-barne--og-ungdomsidretten.pdf>
- Kvale, S., Brinkmann, S., Anderssen, T. M., & Rygge, J. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju* (3. utg. ed.). Gyldendal akademisk.
- Lagestad, P. (2019). Differences between adolescents staying in and dropping out of organized sport: A longitudinal study. *Journal of Physical Education and Sport*, 19, 444-452. <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s2065>
- Lagestad, P., & Sørensen, A. (2018). Longitudinal changes in sports enjoyment among adolescents. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(1), 89-97. <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.01011>
- Malterud, K. (2011). *Kvalitative metoder i medisinsk forskning : en innføring* (3. utg. ed.). Universitetsforl.
- Malterud, K. (2012). *Fokusgrupper som forskningsmetode for medisin og helsefag*. Universitetsforl.

- Moa, I. F., Berntsen, S., & Lagestad, P. (2020). Cardiorespiratory Fitness Is Associated With Drop Out From Sport in Norwegian Adolescents. A Longitudinal Study. *Front Public Health*, 8, 502307-502307. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.502307>
- Murray, R. M., & Sabiston, C. M. (2022). Understanding Relationships Between Social Identity, Sport Enjoyment, and Dropout in Adolescent Girl Athletes. *J Sport Exerc Psychol*, 44(1), 62-66. <https://doi.org/10.1123/jsep.2021-0135>
- Myers, J., McAuley, P., Lavie, C. J., Despres, J.-P., Arena, R., & Kokkinos, P. (2015). Physical Activity and Cardiorespiratory Fitness as Major Markers of Cardiovascular Risk: Their Independent and Interwoven Importance to Health Status. *Progress in cardiovascular diseases*, 57(4), 306-314. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2014.09.011>
- Nilstun, C. (2021). Tenåring. <https://snl.no/tenåring>
- NTNU. (2023). Datainnsamling. *Norges tekniske og naturvitenskapelige universitet*. <https://i.ntnu.no/wiki/-/wiki/Norsk/datainnsamling>
- O'Brien, W., Coppinger, T., Hogan, I., Belton, S., Murphy, M. H., Powell, C., & Woods, C. (2021). The Association of Family, Friends, and Teacher Support With Girls' Sport and Physical Activity on the Island of Ireland. *J Phys Act Health*, 18(8), 929-936. <https://doi.org/10.1123/jpah.2020-0386>
- Pripp, A. H. (2017). Populasjon og utvalg i statistikk. Retrieved 02.05.23, from <https://tidsskriftet.no/2017/05/medisin-og-tall/populasjon-og-utvalg-i-statistikk>
- Reitlo, L. S. (2012). *Deltagelse og frafall i ungdomsidretten*. N. S. A. S. f. idrettsforskning.
- Seippel, Ø. (2005). Orker ikke, gidder ikke, passer ikke? Om frafallet i norsk idrett. *Institutt for samfunnsforskning*. https://www.seippel.no/ISF_OrkerIkkeGidderIkke.pdf
- Sikt. (2023). *Kunnskapssektorens tjenesteleverandør*. Retrieved 03.05.23 from <https://sikt.no/#>
- Somerset, S., & Hoare, D. J. (2018). Barriers to voluntary participation in sport for children: a systematic review. *BMC Pediatr*, 18(1), 47-47. <https://doi.org/10.1186/s12887-018-1014-1>
- Strandbu, Å., Bakken, A., & Stefansen, K. (2020). The continued importance of family sport culture for sport participation during the teenage years. *Sport, education and society*, 25(8), 931-945. <https://doi.org/10.1080/13573322.2019.1676221>
- Sæle, O. R. O., & Hallås, O. (2020). *Kroppsoving i femårig lærerutdanning : skolefag, profesjonsutvikling, forskning* (1. utgave. ed.). Gyldendal.
- Saabye, M., & Pedlex. (2019). *Læreplanverket for Kunnskapsløftet 2020 : grunnskolen* (1. utgave. ed.). Pedlex.

- Valenzuela, D., & Shrivastava, P. (2002). Interview as a method for qualitative research. *Southern Cross University and the Southern Cross Institute of Action Research (SCIAR)*.
- Wekesser, M. M., Harris, B. S., Langdon, J., & Wilson, C. H. (2021). Coaches' impact on youth athletes' intentions to continue sport participation: The mediational influence of the coach–athlete relationship. *International journal of sports science & coaching*, 16(3), 490–499. <https://doi.org/10.1177/1747954121991817>
- Wretman, C. J. (2017). School Sports Participation and Academic Achievement in Middle and High School. *Journal of the Society for Social Work and Research*, 8(3), 399–420. <https://doi.org/10.1086/693117>
- Østhus, A. (2023). 3 av 4 barn deltar i organisert idrett på fritiden. *Statistisk sentralbyrå*. <https://www.ssb.no/kultur-og-fritid/kultur/statistikk/norsk-kulturbarometer/artikler/3%20av%204%20barn%20deltar%20i%20organisert%20idrett%20p%C3%A5%20fritiden>

Vedlegg 1

Vil du delta i forskningsprosjektet «Frafall fra den organiserte idretten»?

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å finne ut elevers tanker rundt frafall fra den organiserte idretten. I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

Jeg ønsker å intervjuere elever som har falt fra den organiserte idretten, for å finne ut hvorfor de valgte å slutte. Jeg ønsker også å finne ut hva de mener kunne blitt gjort annerledes i sin idrettsdeltagelse, for å unngå dette frafallet. Bakgrunnen til mastergradsprosjektet mitt, er at jeg som fremtidig idrettsfaglærer ønsker å få mer kunnskap om faktorer for frafall, for å kunne ta med meg disse erfaringene inn i en kroppsøvingstime, og forhåpentligvis skape et bedre miljø for bevegelsesglede for alle.

Problemstillingen som jeg ønsker å finne svar på, er;

«Hva forteller tenåringer som har falt fra den organiserte idretten er grunnen til deres frafall, og hva mener de kunne blitt gjort for å forebygge dette?»

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Nord universitet er ansvarlig for prosjektet.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Du får spørsmål om å delta, fordi du er en elev i den videregående skole som det kan hende har falt fra den organiserte idretten. Flere skoler blir kontaktet om de ønsker å delta. Og ca. seks av elevene som ønsket å delta blir valgt ut.

Hva innebærer det for deg å delta?

Om du velger å delta, er du med på et intervju om frafall fra den organiserte idretten. Intervjuet vil foregå på tomannshånd. Du blir spurt om for eksempel hvilken idrett du har drevet med, om du trivdes med å konkurrere, og hvorfor du valgte å slutte. Du blir også spurt

om dine personlige erfaringer og opplevelser knyttet til idretten. For eksempel om press til å prestere. Intervjuet vil bli tatt opp på en lydopptaker, og blir lagret sikkert og anonymt. Intervjuet vil ta ca. 30 minutter. Om du er under 18 år, kan foreldrene se intervjuguiden på forhånd ved å ta kontakt.

Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykket tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle dine personopplysninger vil da bli slettet. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg.

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

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

- Ved Nord universitet, er det Pål Arild Lagestad som har tilgang til lydopptaket.
- Intervjuet vil bli tatt opp på en ekstern lydopptaker, og vil bli lagret bak passordmur på pc. Navnet ditt blir erstattet med en kode som lagres på egen navneliste adskilt fra øvrige data

- Det er meg, Maria Opstad Rakvåg som kommer til å samle inn, bearbeide, og lagre lydopptaket.
- Du som deltaker vil ikke kunne gjenkjennes i en eventuell publikasjon av masteroppgaven. Opplysninger som alder og kjønn blir inkludert i teksten

Hva skjer med personopplysningene dine når forskningsprosjektet avsluttes?

Prosjektet vil etter planen avsluttes i slutten av mai 2023. Etter prosjektslutt, vil lydopptaket bli slettet, og transkripsjonen av intervjuet totalt anonymisert. Dette gjøres ved å fjerne alle opplysninger som kan identifisere deg.

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra Nord universitet, har Sikt – Kunnskapssektorens tjenesteleverandør vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Dine rettigheter

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

- innsyn i hvilke opplysninger vi behandler om deg, og å få utlevert en kopi av opplysningene
- å få rettet opplysninger om deg som er feil eller misvisende
- å få slettet personopplysninger om deg
- å sende klage til Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger

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

- Nord universitet.
 - Kontaktinformasjon til veileder på prosjektet, Pål Arild Lagestad. tlf: 95086305, epost: pal.a.lagestad@nord.no
- Maria Opstad Rakvåg, tlf: 98832226, epost: morakvag@gmail.com
- Vårt hovedverneombud: Einar Skarstad Egeland, tlf: 400 69 069, epost: einar.s.egeland@nord.no

Hvis du har spørsmål knyttet til vurderingen som er gjort av personverntjenestene fra Sikt, kan du ta kontakt via:

- Epost: personverntjenester@sikt.no eller telefon: 73 98 40 40.

Med vennlig hilsen,

Maria Opstad Rakvåg og veileder, Pål Arild Lagestad

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet «*frafall fra den organiserte idretten*», og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

å delta i intervju

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Vedlegg 2

Intervjuguide

Problemstilling

«Hva forteller tenåringer som har falt fra den organiserte idretten er grunnen til deres frafall, og hva mener de kunne blitt gjort for å forebygge dette?»

Tusen takk for at du ønsker å delta på intervjuet. Mitt navn er Maria, og jeg holder på å fullføre min utdanning som Lektor i idrettsfag. Nå forsker jeg på erfaringer hos tenåringer som har valgt å trekke seg ut av den organiserte idretten, og hva de mener kunne blitt gjort annerledes, for å unngå dette frafallet. Jeg vil stille deg noen spørsmål om hva som var bakgrunnen for valget ditt, og om du har noen tanker om hva som skulle til for at du hadde fortsatt med idrett i dag. Intervjuet vil bli tatt opp på lydopptak for å få høre dine besvarelser av spørsmålene, som senere skal brukes til å transkribere resultat av intervjuet. Jeg vil informere deg om at all personlig informasjon blir gjort anonym, og du når som helst kan trekke deg fra studien. Lydopptakene blir slettet I ettertid.

Om du ønsker å snakke om din trener/klubb i intervjuet så trenger jeg kun generell informasjon, og ingen navn, for å sikre at tredjepersonene forblir anonyme. Er det noen spørsmål før vi starter?

Generell informasjon

1. Hvilket trinn går du på?
2. Hvilke idretter har du drevet med, og på hvilket nivå deltok du på?
 - Hva var det som fikk deg til å begynne med denne idretten?
3. Hvorfor valgte du å slutte med den organiserte idretten?
 - Hvordan trives du med det valget?
4. Hvor gammel var du da du valgte å slutte med organisert idrett?
5. Hvordan vil du beskrive ditt aktivitetsnivå i hverdagen?
 - Hvilke aktiviteter driver du med på fritiden?
 - Hvor ofte, og hvor mange timer i uken driver du med denne aktiviteten?

Interne forhold hos utøveren

1. Hvordan vil du beskrive treningsmotivasjonen din da du drev med organisert idrett?
 - Hva motiverte deg?
2. Hvordan opplevde du miljøet i laget?
 - Hvordan har miljøet påvirket valget om å slutte med idretten?
3. Hvor viktig var den sosiale delen av idretten for deg?
4. Hva vil du si var det viktigste grunnen for at du deltok i denne idretten?
 - Sosialt/venner
 - Trening
 - Forbedre seg innad i idretten
5. I hvor stor grad følte du på idrettslig mestring på trening og i konkurranse?
 - Hvordan opplevde du din idrettslig progresjon mot slutten av deltagelsen i idretten?
6. Fortell litt om hvor involvert familien din var i din idrettsdeltagelse.
 - Hvordan påvirket dette deg?

Ytre faktorer

7. Hvordan påvirket den totale belastningen i hverdagen din motivasjon og mulighet til å drive med idrett?
8. Hvordan påvirket skole, trening og andre fritidsaktiviteter som for eksempel tur og venner valget ditt om å slutte?

- Opplevde du skolen som en av grunnene til frafall fra den organiserte idretten?
 - Hvor mange timer i uken tror du at du bruker på skolearbeid hjemme?
9. Har du opplevd å få en idrettsskade?
- Har denne skaden påvirket ditt valg om å slutte med den organiserte idretten?

Indre faktorer

Interne forhold innad i selve idretten

10. Deltok du på konkurranser i denne idretten?
- Hvilket nivå konkurrerte du på?
 - Hvordan trivdes du med å konkurrere? Hvorfor?
11. Har du noen gang opplevd press til å prestere i idretten fra familie, trener eller lagkamerater?
- Hvordan følte dette?
12. Hvordan vil du beskrive treneren din?
- Hvordan påvirket treneren din valget om å slutte?
 - Tror du at du hadde drevet med organisert idrett fortsatt om du hadde en annen trener?
13. Hvordan kunne du som utøver påvirke hvordan treningene ble lagt opp?
- Hva tenker du om at treneren kunne inkluderte dere mer i planlegging av økter?
14. Hvordan ble spilletiden fordelt mellom utøverne?
- Hva var det som avgjorde hvem som fikk spille mest?
 - Hvordan kunne mer spilletid påvirket valget ditt om å slutte med idretten?
 - Hvilke erfaringer har du med tanke på topping av lag?
15. Er det noe du ønsker å legge til?