

---

KAN MER VARIASJON I  
AKTIVITETSTILBUDET TIL FFO  
BIDRA TIL ØKT TRIVSEL?

---

Bacheloroppgave  
Høgskulen i Volda



26. MAI 2017  
ESPEN HILDRE

## **Forord**

Dette er en avsluttende oppgave i utdanningen idrett-Bachelor ved Høgskulen i Volda. Arbeidet med denne oppgaven startet vinteren 2017 der jeg fant et tema jeg ville undersøke nærmere. Selve planleggingen og gjennomføringen av dette prosjektet har vært lang og til tider svært krevende.

For at dette prosjektet skulle være gjennomførbart måtte jeg ha mange å takke. En stor takk til min veileder Kjetil Laurits Høydal for god oppfølging av oppgaven. Jeg vil også rette en enorm takknemlighet til hovedansvarlig for FFO der forskningen har blitt gjort for enormt positivt engasjement og hjelp til organisering, gjennomføring, planlegging og tilrettelegging gjennom prosessen. Den kunnskap, erfaring, hjelp og tillit han har gitt til arbeidet mitt har vært til stor hjelp for gjennomføringen av dette prosjektet. En stor takk til alle ansatte hos FFO forskningen har blitt gjort, og praksisstudenter fra idrettslinja på Høgskolen som har hjulpet til å gjennomføre aktivitetene til forskningen. Ikke minst vil jeg takke alle de 118 barna og deres foreldre som har tatt del i dette prosjektet. Jeg vil til slutt rette en stor takknemlighet til min kjæreste for god støtte og tålmodighet under arbeidet.

All erfaring og kunnskap jeg har tatt til meg gjennom dette arbeidet, vil jeg ta med meg videre i livet som trener og som kroppsøvingslærer i fremtiden.

Tusen takk til dere alle.

Volda, 26 mai 2017

Espen Hildre

# Sammendrag

## **Hensikt**

Hensikten med denne oppgaven har vært å introdusere barn hos en FFO for flere typer idretter og generelle fysiske aktiviteter for å teste ut om det ville påvirke deres trivsel positivt. Det er viktig at vi ansatte hos FFO streber etter å opprettholde eller forbedre barnas trivsel og motivasjon til å være fysisk aktive, om det så er gjennom fotball eller andre aktiviteter. Min hensikt med dette prosjektet har derfor vært å sjekke om bruken av mer variasjon i aktivitetstilbudet kan bidra til å øke barnas trivsel og motivasjon for en FFO i Sunnmøre.

## **Metode**

I denne oppgaven er det blitt brukt både kvantitativ og kvalitativ forskningsmetode. Under prosjektet er det blitt sendt spørreundersøkelser til barnas foresatte og jeg har samlet inn observasjonsdata gjennom deltagende observasjon, for å få utdypende informasjon om barna sine opplevelser av trivsel gjennom forskningsperioden. Et eksemplar fra Spørreundersøkelsen og loggboka kommer med som vedlegg.

## **Resultat/Diskusjon**

Ved å gjennomføre mer variasjon i aktivitetstilbudet, kan det bidra til økt trivsel og motivasjon blant FFO-barna. Det ser ut til å betinge at barnas behov for gode sosiale relasjoner, følelse av mestring og selvbestemmelse blir oppfylt. Studien beviser dermed ikke at mer variasjon i aktivitetstilbudet alene er den viktigste faktoren for barnas trivsel hos en FFO, men at den kan spille en sentral og viktig rolle for enkelte barn. I studien kommer det også fram hvor viktig fritidsordninger som FFO er for barna i samfunnet. Ikke bare for rekruttering til organiserte fotballklubber, men også på grunn av de Sosiale, psykiske og fysiske helsegevinstene barna kan få fra FFO.

Det er svært gledelig å få tilbakemelding fra FFO der forskningen har blitt gjort, at de nå vil prøve å gjøre prosjektet til et fast opplegg i fremtiden.

Nøkkelord: Barn, Variasjon, trivsel, fysisk aktivitet og FFO.

# Innholdsfortegnelse

Sammendrag .....	2
1.0 Innledning .....	4
1.2 Definerings av sentrale begrep .....	5
2.0 Teori.....	6
2.1 Trivsel.....	6
2.2 Selvbestemmelsesteorien .....	6
2.3 Behovsteorien .....	8
2.4 Barns idrettsdeltagelse i Norge .....	8
2.5 Mål med barneidretten i Norge.....	9
2.6 Barnas opplevelser av trivsel i organisert fysisk aktivitet.....	10
2.7 Den fysiske aktiviteten og variasjonen sin nytteverdi for barn og unge.....	10
2.8 Avrundning.....	12
3.0 Metode .....	12
3.1 Spørreundersøkelse.....	12
3.2 Deltagende observasjon .....	13
3.3 Loggbok.....	14
3.4 Validitet og Reliabilitet.....	14
3.5 Forskning med barn og etikk .....	14
4.0 Resultater etter endt deltagende observasjon.....	15
4.1 Praktisk gjennomføring .....	19
5.0 Resultater fra spørreundersøkelse.....	23
6.0 Drøfting/Diskusjon .....	28
6.1 Barnas deltagelse hos FFO .....	28
6.2 Barnas opplevelser av trivsel hos FFO .....	29
6.3 Variasjonen sin nytteverdi for barna hos FFO.....	29
7.0 Konklusjon.....	31
8.0 Avslutning.....	31
8.1 Veien videre.....	32
9.0 Referanseliste.....	34
10 Vedlegg.....	39

## 1.0 Innledning

Jeg har i løpet av mine to år som elev jobbet som trener hos en Fotball Fritids Ordning ved siden av studiene. Der har jeg lært utrolig mye om hvordan å være fotballtrener for barn. Det å gi barn positive opplevelser gjennom fysisk aktivitet har vært min inspirasjon til denne oppgaven. Ingenting gir mer glede enn å se lykkelige barn forlate jobben.

Dessverre er det noen av ungene som gir uttrykk for at fotball er kjedelig og har blitt lei. Dette ser jeg går utover deres motivasjon og trivsel hos FFO. Umotiverte barn er ikke bare et strev for dem selv, men også for andre trenere og barn som er delaktige. Målet mitt med denne oppgaven har derfor vært å finne ut om et tilbud til mer alternative idretter og fysiske aktiviteter blant barn hos en Fotball Fritids Ordning vil kunne øke barnas trivsel og motivasjon hos Fritidsordningen, og forhåpentligvis få en bedre innsikt i hvilke faktorer som spiller inn for at barn skal trives i organisert fysisk aktivitet.

Jeg ser på denne problemstillingen som svært interesserant og viktig på grunn av dets originalitet, og at gode opplevelser gjennom fysisk aktivitet i ung alder vil kunne inspirere barna til å fortsette å være fysisk aktive på sikt (Aspvik og Ingebrigtsen, 2010.b). Det ser ut til at vi stadig blir mere inaktive på grunn av mye stillesitting og bruk av tv, spill og data (Berg & Mjaavatn, 2008). På bakgrunn av dette, er det derfor viktig at vi streber etter å fysisk aktivisere barna på grunn av de helsegevinster barna får av å være mye i fysisk aktivitet (Ommundsen, 2000). Det er derfor viktig at vi som ansatte hos FFO streber etter å innhente kunnskap om hvordan vi kan opprettholde eller bedre barnas trivsel og motivasjon for Fritidsordningen. I mine 2 år som trener i fritidsordningen har jeg erfart at flere av ungene har gått lei fotballaktivitetene og vil slutte. Min problemstilling til denne oppgaven falt derfor på spørsmålet:

**«Kan bruken av mer varierte idretter og fysiske aktiviteter bidra til økt trivsel blant barn hos en Fotball Fritids Ordning?»**

## 1.2 Definerings av sentrale begrep

### **Variert idrett og fysiske aktiviteter**

Begrepet fysisk aktivitet har mange ulike definisjoner. Det er noe som oppstår i en variasjon av former og kontekster og er derfor en komplisert variabel i seg selv. I denne oppgaven velger jeg å benytte meg av Caspersen sin definisjon: Any bodily movement produced by skeletal muscles that result in energy expenditure (Caspersen et al. 1985, s.125). Fysisk aktivitet inngår i mange termer knyttet til fysisk utfoldelse som eksempelvis går under: Idrett, mosjon, friluftsliv, lek, trening, trim, kroppsøving og fysisk fostring (Lærum et al, 2009). I min oppgave ønsker jeg å finne ut om barnas trivsel påvirkes positivt med bruken av mer variasjon i aktivitetstilbudet. Deltagerne i prosjektet har derfor vært med på de overnevnte og ulike aktivitetene som går innenfor kategorien fysisk aktivitet.

### **Trivsel**

I tidligere studier har det vist seg at positive opplevelse ved fysisk aktivitet skaper trivsel, som reflekteres gjennom følelser som gøy, like det og morsomt (Yli-Piipari et al, 2009). Trivsel skaper også *entusiasme*, *spenning* og en følelse av at man vil gjøre sitt beste i situasjonen (Gråstèn et al, 2012). Når barn trives vil de få følelsen av tilfredsstillelse og at det er gøy (Griffin, Meaney & Hart, 2013).

### **FFO**

FFO (Fotball Fritids Ordning – Telenor Xtra) er en organisasjon som er startet opp av Norges Fotballforbund med Telenor som hovedsamarbeidspartner. Dette er en fritidsordning som finnes flere steder i landet. FFO er et tilbud til barn og unge etter skoletid, et alternativ fra det godt kjente SFO. Hos FFO får ungene tilbud til fysisk aktivitet, læring om kosthold, Fair-play, pedagogisk-kyndig leksehjelp og trening på sosiale ferdigheter gjennom fysisk aktivitet. NFF (Norges Fotballforbund) sitt ideal er at barna som tar del i fritidsordningen skal lære seg til å like aktiviteten fotball og på sikt fortsette med fotball for å påvirke kvaliteten i toppfotballen. (Thoeresen, 2013).

Jeg har gjennomført prosjektet i samarbeid med mine kollegaer hos en FFO som ligger i sundmøre. Jeg har valgt å holde stedet anonymt, så forskningsstedet vil gå under navnet «FFO i sundmøre».

## 2.0 Teori

Det er aldri blitt gjort noen forskning på barnas trivsel eller hva god trivsel hos en FFO direkte innebærer. Det er også blitt gjort lite presise studier på i hvor stor grad variasjon og allsidighet i aktivitetstilbudet har å si på barnas trivsel i den organiserte, fysiske aktivitetshverdagen. Jeg vil nå i teoridelen av oppgaven prøve å få fram den forskningen som finnes om barn, trivsel, deltagelse i organiserte aktiviteter, betingelser for god trivsel i barneidrettssammenheng, hva idrettsdeltagelse og variasjon har å si på barnas helse og trivsel.

### 2.1 Trivsel

Begrepet trivsel er sammensatt og det finnes mange ulike måter å definere det på. Kimiecik og Harris (1996, s. 259) definerer trivsel under fysisk aktivitet slik:

*«Enjoyment is an optimal psychological state that leads to performing an activity primarily for its own sake».*

Her drives man altså av en indre motivasjon. Individet gjør det den gjør fordi egenverdien i aktiviteten gir betydning, positive følelser og glede. Trivselen påvirker barn på mange plan. Det kognitive, affektive, motivasjonsmessige og psykologiske påvirkes av trivselen (Yli-Piipari et al., 2009). Det vil også påvirke hvordan barn reagerer sosialt. I tidligere studier har det vist seg at positive opplevelse ved fysisk aktivitet skaper trivsel, som reflekteres gjennom følelser som gøy, like det og morsomt (Yli-Piipari et al., 2009). Trivsel skaper også entusiasme, spenning og en følelse av at man vil gjøre sitt beste i situasjonen (Gråstèn et al, 2012). Når barn trives vil de få følelsen av tilfredsstillelse og at det er gøy (Griffin, Meaney & Hart, 2013).

### 2.2 Selvbestemmelsesteorien

Forskerne Deci og Ryan (1985), står bak den ofte innflytelsesrike omtalte Selvbestemmelsesteorien (SDT). Psykologene fra Amerika, mener at det grovt sett finnes to ulike typer motivasjon. De kalles for Indre og ytre motivasjon. Med Indre motivasjon, mener de at individet gjør det dem gjør fordi aktiviteten/oppgaven i seg selv gir dem lykke og

mening. Den er en kraft som får mennesker til å engasjere seg, teste sin kompetanse og mestre de utfordringer de står ovenfor. Som for eksempel et barn som leker fritt, drives av en indre motivasjon.

Motivasjon og mestring har begge veldig stor sammenheng. Altså at desto mere individet føler på mestring, desto mere indre motivasjon skapes. Hvis denne sammenheng skal oppstå er det to viktige betingelser som må spille inn: At aktiviteten er tilrettelagt for menneskets forutsetninger og at mennesket har mulighet til å påvirke sine resultater. (Jacobsen, 2012). Det er en viktig forutsetning at deltageren kan være med å bestemme konsekvensen av handlingen. Jacobsen (2012) skriver videre at indre motivasjon oppstår når tre grunnleggende menneskelige behov oppfylles: Behovet for å bestemme selv (Autonomi), kompetanse og tilhørighet. Disse tre behovene er meget sentrale i forhold til å fremme indre motivasjon hos mennesker (Jacobsen, 2012).

Ytre motivasjon menes med at individet drives av en «gulrot», altså en form for belønning for å gjøre det dem gjør eller for å unngå en form for straff. Den indre motivasjonen er den sunneste form for motivasjon vi kan ha, da denne form for motivasjon lettere bringer følelse av velvære i det vi driver med (Deci & Ryan, 1985). Mennesker har et medfødt behov for å kunne bestemme over egne handlinger og hvordan å kunne løse eventuelle oppgaver (Autonomi). Vi vil selv være initiativtakere og regulere utfordringer ut ifra vår egen kompetanse. Asbjørnsen, Manger og Ogden (1999) forklarer dette med «brikke» og «opphav». Der begrepet opphav kommer av at vi selv har valgt å gjøre noe. Man drives av en indre lyst og har selv valgt handlingen fordi det kan være av interesse. Når man blir en «brikke», har en ikke interesse av å gjøre den pålagte oppgaven. Personen føler ikke at de er med på å bestemme hva eller hvordan de skal løse oppgavene. Ofte resulterer dette til at man blir passiv og reduksjon av indre motivasjon (Asbjørnsen et al., 1999).

Kompetanse handler om behovet til å mestre et mål som individet ikke føler er for lett eller for vanskelig. Man føler at man oppnår et ønsket resultat og mestrer oppgaven.

Tilhørighet er menneskets behov til å etablere gjensidig respekt og tillit til andre. At vi føler oss godtatt og har en viktig rolle med i spillet som gruppe. Personen må oppleve at man bidrar til et større felleskap. Behovet for å ha relasjoner med andre mennesker skaper en tilhørighet og sikkerhet. Eller lettere sagt; det er viktig at vi har venner rundt oss (Jacobsen, 2012).



## 2.3 Behovsteorien

Deci og Ryan utviklet senere en sub-teori som går innenfor Selvbestemmelsesteorien og kalles for Behovsteorien. Gjennom sosiale sammenhenger forklarer den menneskets velbehag gjennom de nevnte faktorene autonomi, kompetanse og tilhørighet. Autonomi handler om å kunne ha makt over seg selv og sine handlinger. Utgangspunktet er tatt i betraktning personens egne verdier og holdninger. I kompetanse handler det om følelse av å mestre og personens egne valg som føles effektiv i den situasjonen han eller hun står ovenfor. Tilhørighet handler om å ha meningsfull nærhet og støtte av andre. Solberg, Hopkins, Ommundsen og Halvari (2012) forteller at for å skape et støttende miljø er det ifølge behovsteorien faktorene: selvbestemmelse og involvering svært sentrale. Støtte for medbestemmelse betyr at individene selv har muligheter for å ta ulike valg og at valgene ikke påvirkes av press. Behovsteorien mener at effekten som oppstår av selvbestemmelsesstøtten skaper både oppfatning av trivsel og tilfredshet som er svært nødvendig for mennesket (Jakobsen, 2012).

## 2.4 Barns idrettsdeltagelse i Norge

Barneidrett er idrettsaktiviteter for barn til og med fylte 12 år (Norges Idrettsforbund [NIF], 2015, s. 15). Aspvik og Ingebrigtsen (2010.a) skriver i en rapport at antall deltagende barn i organisert idrett har vokst betraktelig de siste 40 årene. Dette skyldes blant annet av lavere rekrutteringsalder, flere deltagende jenter og flere idretter barna kan delta i (Aspvik og Ingebrigtsen, 2010.a). Idretten er mest utbredt i aldersgruppen 6 til 12 år, med drøye 431 000 medlemmer. Antall gutter ligger på ca 231 000 medlemmer, og jenter på ca 200 000 medlemmer. Dette høye antallet skyldes at flere av barna er registrerte i to eller flere idretter. Fotball med sine drøyt 160 000 registrerte medlemmer er klart størst.

I de fem største idrettene er det klar overtall av gutter i idrettene fotball og ski, mens det er overtall av jenter i gym – og turn og håndball. I svømming er det veldig lik fordeling mellom kjønnene (Aspvik & Ingebrigtsen, 2010.a).

En rapport som kartla fysisk aktivitet blant 6-, 9 og 15 åringer i Norge (Andersen, Hansen, Kolle & Stokke, 2012), viser at barna er mest fysisk aktive når de er 6 år, og dermed danner det mere ut etter hvert som barna blir eldre (15 år). Guttene har høyere aktivitetsnivå enn jentene. Undersøkelsen viste også at det er stor deltagelse i organiserte idretter blant barna og at disse er i signifikant mer i fysisk aktivitet enn barn som ikke er med i organisert idrett. De

som er medlem i organisert idrett tilfredsstillende også Helsedirektoratets anbefalinger for fysisk aktivitet mer enn barna som ikke deltok i idrettsklubber (Andersen et al., 2012).

## 2.5 Mål med barneidretten i Norge

Barneidretten skal tilrettelegges som allsidig idrettsopplæring hvor det tas sikte på å stimulere barnas fysiske, psykiske og sosiale utvikling, og gi en opplæring og innføring i flere idretter (Olympiatoppen [OLT], 2011, s. 1). Alle trenere og idrettslag som jobber med barn fra t. o. m fylte 12 år, må følge Bestemmelser om barneidrett (NIF, 2015).

Bestemmelsene om barneidrett er laget for å gi trenere som jobber med barn en innsikt i hvordan å gi barna best mulig opplevelser, trivsel, læring og mestring.

OLT (2011, s. 1) skriver at i 5 til 7 års alderen er stikkordet å lære gjennom lek. Treneren legger opp til aktiviteter som er preget av allsidighet og aktiviteter som gir rom for utvikling av motoriske ferdigheter som å gå, løpe, kaste, hoppe, rotere, gripe, fange, klatre og henge. Aktivitetene må varieres med ulike redskaper og miljøer.

OLT (2011, s.1) skriver at ingen idrett burde være en helårsidrett for barn under 10 år. I fra 7 til 10 årsalderen, bør barna bli introdusert og få smake på flere typer idretter. Nye idretter er morsomt og inspirerende for barna, og det å la ungene få opplæring i forskjellige typer idretter kan også påvirke deres allsidige bevegelseserfaringer positivt. Utfoldelse i ulike idretter gir gode muligheter for at flest mulig får oppleve det å lykkes, altså å kjenne på mestring, samt redusere skader, økt motivasjon og høyere prestasjonsnivå (Tønnesen, 2009).

I 10 til 12 års alder, bør barna delta i varierte aktiviteter og høyt aktivitetsnivå som sikrer gode basisferdigheter. Fordypning i en eller noen få idretter kan sikre et godt teknikkgrunnlag for senere utvikling innen idrettsgrenen (Tønnesen, 2009).

Tønnesen (2009,s. 2) skriver at et godt tilbud til barn og ungdomsidretten kjennetegnes ved at:

- Treningen gir varig lyst til å drive idrett og fysisk aktivitet
- Utøverne trives, og flest mulig ønsker å delta
- Utøverne har en viss grad av medbestemmelse
- Det utvikler hele mennesket både fysisk, psykisk, teknisk, koordinativt og sosialt
- Treningen er tilpasset utøvernes alder, utvikling og behov
- Utøverne opplever mestring og fremgang gjennom individuell veiledning og oppmuntring
- Treningen er variert og lekbetont og foregår i et miljø hvor det er trygghet og trivsel
- Treningen stimulerer og utvikler utøvernes kreativitet, fantasi og samarbeidsevne.

## 2.6 Barnas opplevelser av trivsel i organisert fysisk aktivitet

Som nevnt tidligere, finnes det god dokumentasjon på hvor mange barn som deltar i organisert fysisk aktivitet. Det er dessverre stor mangel på studier som sier i hvor stor grad barna involverer seg følelsesmessig og sosialt i idretten, eller hvor viktig idretten oppleves av barna (Aspvik & Ingebrigtsen, 2010.a). Det finnes ingen forskning som sier noe om barns trivsel hos en FFO eller hvor meningsfylt aktivitetene FFO tilbyr oppleves av barna.

Forskning viser til at barn som deltar i organisert fysisk aktivitet stort sett opplever idretten de deltar i som positivt. Nesten alle barn deltar i en form for idrett. Dette ville de ikke gjort hvis idretten ikke opplevdes som noe bra. Forskning gjort av MMI (2004), viser til at hele 83% av barna i alderen 8-12 år svarer at de deltar i idretten fordi det er morsomt. Aspvik og Ingebrigtsen (2010.a, s. 14) referer til en undersøkelse gjort av BUI, som forteller at 93% trivdes bra eller svært bra på treninger. Med andre ord; Barna deltar så lenge de trives. Barn i organiserte idretter har ulike forståelser om hvilken idrett som er gøy. Funn gjort av Aspvik og Ingebrigtsen (2010.b, s. 58) som referer til Ingebrigtsen, viser at 2/3 trener for å bli flink i idrett (nødvendigvis ikke best), mens nesten 4/5 trener for å holde seg i form og 2/5 trener for å være sammen med venner. Rundt 90 % av barna trives godt eller svært godt på trening, mens under 80 % trives godt i idrettskonkurranser (Aspvik & Ingebrigtsen, 2010. b, s. 58). Jeg har ikke greid å finne Ingebrigtsen sitt opphav av studien fra BUI, og referer derfor til sekundærkildene: Aspvik og Ingebrigtsen (2010.b, s. 58).

## 2.7 Den fysiske aktiviteten og variasjonen sin nytteverdi for barn og unge

I 2014 lanserte helsedirektoratet nye anbefalinger for fysisk aktivitet. Anbefalingene for barn og unge er: Minimum 60 minutter fysisk aktivitet hver dag, alternativt fordelt utover uken. Aktiviteten bør være variert og intensiteten både moderat og hard (Helsedirektoratet, 2014, s. 12). Fysisk aktivitet har svært viktig påvirkning på barnas helse, emosjonelle, kognitive, motoriske og sosiale utvikling gjennom oppveksten (Berg, 2008).

I følge Martinsen (2000) kan fysisk aktivitet i seg selv ha en psykologisk helsebringende effekt. Undersøkelser gjort av Wold (et al., 2000) forteller at barn som aktivt driver fysisk aktivitet føler har et bedre liv med bedre helse enn barn som er lite fysisk aktive. Sletta (et al,1996) skriver i sine studier at ensomhet hos barn kan føre til dårlig selvoppfatning og depresjon. Derfor er det viktig at alle som har ansvar for barn og idrett, streber etter å bruke idretten og fysisk aktivitet generelt som et redskap til å utvikle vennskap og gode relasjoner.

Fysisk aktivitet og idrett er en ypperlig arena for nettopp dette. Fysisk aktivitet og idrett gir gode rom for samarbeid, lagspill og gode sosiale relasjoner. Når barna har gode sosiale relasjoner i idretten opplever de også god trivsel (Fjørtoft & Mjaavatn, 2008).

Slik det kommer fram i bestemmelsene for barneidrett (NIF, 2015) er det ingen begrensinger for hvor høyt aktivitetsnivået til barna skal være. Et tilbud som ivaretar idrettens barnerettigheter vil også være med på å underbygge hensikten med å drive barne- og ungdomsidrett, nemlig de to følgende punkter som FFO streber etter å følge:

- \* Å skape varig lyst til å drive med idrett

- \* Å gi utøverne bevegelseserfaringer som muliggjør fremtidig idrettskarriere på det nivået utøveren ønsker (Tønnesen, 2009, s. 3).

FFO har i denne sammenheng å inspirere barna til å bli aktive fotballspillere (Thoeresen, 2013). For noen vil det kanskje høres ut som at disse to punktene som nettopp ble nevnt motsier hverandre, men Tønnesen (2009, s. 3) referer til forskningsresultatene til (Feige, 1973; 1978; Vorobjev, 1980; Baker et al., 2003; 2005), som alle viser til at det er mulig å nå begge målsetninger med samme type trening. Resultatene fra disse forskerne belyser ifølge Tønnesen (2009) viktigheten av at unge utøvere bedriver allsidig og variert idrett i ung alder. Nemlig fordi at tidlig spesialisering i en idrett kan hemme de unges utvikling av det langsiktige potensial i idretten barnet liker best. Det er stor risiko for belastningsskader og at utøveren går lei idretten. Forskningen sier at det å drive med flere idretter i ung alder er gunstig for å erfare mange ulike bevegelsesmønstre og ferdigheter i ulike miljøer, samt beholde motivasjonen og unngå å bli lei (Tønnesen, 2009, s. 3).

Et interessant funn som ble gjort i en undersøkelse av Breivik og Gilberg (1997) er at de 18 mest suksessrike norske idrettsutøverne gjennom tidene trente mye på hoved-idretten sin fra ung alder, men at de også trente mer variert enn utøvere som aldri nådde et toppnivå. De deltok i flere typer idretter og flere hadde en stor andel uorganisert lek. Allsidig og variert trening utelukker dermed ikke at barn ikke bør bruke mye tid på utvikling av grunnteknikker i hoved-idretten sin. Når det kommer til begrepet variasjon i denne sammenheng skriver Andersen, Iversen og Andreassen (2014) at det kan bety å bedrive andre former for fysisk aktivitet og type idretter. En variasjon av dette kan gi barna uvurderlig bevegelseserfaring som de senere kan utnytte under teknikktraining. For de yngre barna som ikke trener så mye på sin hoved-idrett har dette høy verdi (Andersen, Iversen & Andreassen, 2014).

## 2.8 Avrunding

Teoriene jeg nå har lagt fram belyser noe av viktigheten for at barn deltar i organisert fysisk aktivitet med tanke på de psykiske og fysiske helsegevinster det innebærer. Den belyser noen av de betingelser som må til for at barn skal føle trivsel og motivasjon. Barn deltar i organisert fysisk aktivitet fordi at de trives. Vi kan med dette konkludere med at tilbud som FFO spiller en livsviktig rolle i samfunnet for å holde aktivitetsnivået til barna oppe og for rekruttering til organiserte idretter, i dette tilfellet; fotball. Det er dermed grunn til å betro seg på viktigheten av min problemstilling, nemlig å forsøke å innhente kunnskap om hvordan vi kan opprettholde og bedre trivselen til barna som deltar hos fritidsordninger som FFO. Jeg ønsker derfor i denne sammenheng, inspirert av de nevnte teoriene, å finne ut om bruken av mer varierte idretter og fysiske aktiviteter kan bidra til økt trivsel blant barn hos en Fotball Fritids Ordning.

## 3.0 Metode

Jeg har valgt å benytte både kvantitativ og kvalitativ metode i min oppgave, og det kaller Larsen (2007) for metodetriangulering. ” Enhver metode har svakheter, og ved å bruke flere metoder kan svakheter ved den ene oppveies av styrker ved de andre” (Larsen, 2007, s. 27). Med bruken av flere typer forskningsmetoder kan funnene med den ene metoden være med på å styrke funnene forskeren gjør med den andre metoden. Ulemper ved en slik tilnærming er at den er tidskrevende, og reliabiliteten kan svekkes ved at det er umulig å gjenta undersøkelsen. I tillegg kan jeg som forsker komme i den posisjon at jeg får store forskjeller i datasettene. Dette innebærer at jeg må ha en bevissthet om at dette kan forekomme, slik at forskjellene disse dataene gir blir nyttig tilleggsinformasjon (Larsen, 2007).

### 3.1 Spørreundersøkelse

I denne oppgaven er spørreundersøkelse en av mine to datainnsamlingsmetoder. Ved bruk av spørreundersøkelse i metoden, vil oppgavens systematiske fremgangsmåte blant annet bestå i å innhente enkle fakta og data som kan fremstilles i tall og som videre kan sammenlignes, vurderes og til slutt gi et mulig svar på oppgavens problemstilling. (Dalland, 2007). Ifølge Dalland (2007) er hensikten med en spørreundersøkelse å danne et overblikk og et helhetsbilde av en populasjon i forbindelse med samfunnsmessige forhold. De to viktigste elementene som man grundig bør tenke over, er hvem som skal spørres og hvordan man skal

stille de rette spørsmålene. De som skulle spørres var barna i samarbeid med sine foresatte.

Med denne metoden kunne prosjektet skape tillit, gi foreldrene og barna en trygghet i. o. m at foreldrene får mye innsikt i hva barna gjør på prosjektet og at barna vet at foreldrene har mye innsikt i opplegget. I tillegg var dette en fin mulighet for foreldrene å snakke med sine barn om deres trivsel hos FFO på. Dessuten sparer dette meg for omfattende søknader og godkjenninger for at prosjektet skulle være lovlig. Ulempen med dette er risikoen for at deltagerne ikke tar undersøkelsen alvorlig, ikke tar seg bryet med å svare, glemmer den eller misforstår spørsmålene. Man skal derfor være kritisk når en skal tolke svardataene (Hansen et al, 2008).

### 3.2 Deltagende observasjon

Denne form for metode betyr å være en del av eller ha en direkte påvirkning på det man forsker på. Metoden går under kategorien kvalitativ forskningsmetode (Fangen, 2010). Man er blant deltagerne i situasjoner slik de naturlig fremstår for dem. Forskeren er der i en kompleks balanse mellom det å være blant folk og delta i deres samhandling, samtidig som forskeren studerer og observerer dem (Fangen, 2010, s. 12). Det som kjennetegner deltagende observasjon spesielt er en fleksibilitet med henhold til forskningsspørsmål.

Forskningsspørsmålene tas i utgangspunkt for hva man skal studere og se etter, men er innstilt på å endre dette eller disse etter hvert som man får mer kunnskap gjennom dataene man tilegner seg (Fangen, 2010).

Med deltagende observasjon kan man få ytterliggående innsikt i temaet (Fangen, 2010). Begrunnelsen for valget av å benytte deltagende observasjon i den kvalitative metodebiten, var mye på grunn av at en betingelse for at prosjektet skulle være gjennomførbart med tanke på bemanning og ressurser der forskningen skulle gjøres, var at jeg selv måtte delta som trener. Fordelen med dette er at jeg dermed kommer tett inn på mine observasjonssubjekter. Fangen (2010) skriver at gjennom deltagende observasjon kan at man få tilgang til informasjon som deltagerne ikke vil snakke om i for eksempel et intervju. En ulempe med deltagende observasjon i denne settingen, var det å skrive ned observasjoner mens aktiviteten pågikk. Jeg var som trener og ansvarlig for barna nødt til å veilede, instruere, legge til rette og i noen tilfeller løse konflikter mellom barna under øktene. Dette gjorde at det til tider var svært krevende å gjøre observasjoner jeg kunne notere mens aktiviteten pågikk.

Jeg var der ikke kun som forsker, men også som ansvarlig voksen og trener. Fordelen med deltagende observasjon er som nevnt at jeg kom utrolig tett på barnas virkelighet, og med dette lærte jeg utrolig mye om hvordan barna opplevde aktivitetene. Med deltagende observasjon kommer man nærmere inn på deltagerne enn med andre kvalitative metoder. Dette fikk jeg erfare med den åpenheten barna viste meg. Denne åpenheten kom antagelig også av en gjensidig tillit som jeg og barna hadde utviklet sammen gjennom de to årene jeg jobbet som deres trener på FFO.

### 3.3 Loggbok

Jeg så på det som helt nødvendig å være i samtaler med deltagerne under og etter at aktivitetene var ferdige, siden jeg ikke hadde mulighet til å hyppig skrive ned notater mens aktivitetene pågikk. Hver dag etter endt økt, satt jeg meg ned og skrev ned hva jeg observerte og hva barna sa med egne ord under og etter aktivitetene. Dette hjalp meg til å huske på hva jeg observerte og til sammenligning av svarresultatene i spørreskjema.

### 3.4 Validitet og Reliabilitet

Kvaliteten på forskningsarbeidet vil i stor grad være avhengig av hvordan vi kan presentere, problematisere og argumentere for gyldighet av våre funn (Hansen, Marckmann, & Nilsen, 2008).

Validitet forteller oss om i hvor stor grad troverdigheten i resultatene til datainnsamlingen er, hvor velbegrunnet og troverdig undersøkelsen og dets resultater er som helhet (Halvorsen, 2003). Reliabilitet forteller om hvor pålitelige målingene er, og høy reliabilitet betyr at uavhengige målinger gir identiske resultater (Halvorsen, 2003). Disse to begrepene bør dermed ha et samsvar siden de går om hverandre. Her kommer oppgavens kvalitative metode sin utfordring; Det er umulig å gjennomføre samme studie med identisk kontekst.

### 3.5 Forskning med barn og etikk

Barn og unge under 18 år, må ha samtykke av foreldrene før de kan delta eller bestemme seg for å delta i forskning. Barn og unge under 18 år har ikke juridisk kompetanse til å gi et slikt samtykke. Barna har spilt en viktig rolle for denne studien. Alle unntatt undertegnede vil være anonyme i oppgaven, og det vil være umulig å gjenkjenne deltagerne. Dette ble presisert i informasjonsbrevet jeg sendte ut til foreldrene, samt at det er frivillig å delta og deltagerne

kan hoppe av når som helst. Jeg og veileder gikk sammen gjennom Norsk Samfunnsvitenskapelig meldeplikttest, og prosjektet er ikke meldepliktig.

## 4.0 Resultater etter endt deltagende observasjon

Eriksen (1998, s. 31) skriver at feltarbeid er den forskningsmetoden som kjennetegner sosialantropologi. Denne arbeidsmetoden har gitt meg muligheten til å se problemstillingen min fra ulike perspektiv og innsamling av data gjennom deltagende observasjon.

Observasjonen blir lagt frem i ulike kategorier og observasjonene blir relatert til annen forskning.

### **Fotball Fritids ordning**

FFO følger skoleruta til den eller de skolene i kommunen det gjelder. Over 73 000 barn er aktiviserte gjennom organisasjonen forteller fotballpresident Terje Svendsen (Skeie, 2016, s. 2). På landsbasis varer FFO fra kl13:00 til 16:30 (Thoeresen, 2013). NFF sitt ideal er at barna som er med i fritidsordningen skal lære seg til å like fotballidretten og på sikt fortsette med fotball for å påvirke kvaliteten i toppfotballen. I en brosjyre på deres hjemmeside skriver Thoeresen (2013, s. 4) følgende:

*Fotballaktiviteten er sentral, men den må utformes som et supplement til den vanlige fotballtreningen på ettermiddagen, og ikke fremstå som et rekrutteringstiltak alene. Det er tenkt allsidighet i fotballrelevante aktiviteter generelt, og variasjon i fotballen spesielt.*

### **FFO i Sunnmøre**

Når barna har ankommet FFO kl13:30, er det frileik, leksehjelp og sund lunsj fram til kl14:45, da er det samling og inndeling i grupper for å ha fotballaktiviteter med oss trenere. Gruppene blir fordelt på alder og kjønn blant ungene. De organiserte øktene varer fra 14:45 til 16:00, altså ca 60 minutter. I fotballaktivitetene er det læring gjennom leik og moro som står sentralt. Det er avhengig av vær og årstider om vi er ute eller inne i en stor fotballhall med kunstgress. 1 gang uken har vi «alternativ dag», det innebærer at vi gjør organiserte leiker og andre ballaktiviteter enn fotball som innebandy, kanonball etc. Hvis alternativ dag var forrige mandag, så er neste alternative dag tirsdag neste uke, så er det onsdag uka etter det også videre. Kl16:00 er dagen ferdig og foreldrene henter barna sine fram til kl16:30 når det blir stengt. Det varierer mye hvor ofte barna er på FFO, noen er der hver dag mens andre er der 1



til 2 ganger i uka. Denne fritidsordningen er et av landets største med i overkant av 200 deltagende barn og 16 ansatte. Alle ansatte har eller er påbegynt trenerkurs nivå C-lisens.

FFO i Sunnmøre streber hver dag etter å følge Telenor Xtra – FFO på landsbasis sitt felles ideal, nemlig at; øktene skal være gøy, inspirere til fysisk aktivitet og gi barna gode opplevelser (Thoeresen, 2013).

### **Planprosessen**

En arbeidsdag i Januar 2017, luftet jeg problemstillingen til min sjef for FFO i Sunnmøre der jeg jobber. Prosjektet ble presentert personlig. Sjefen stilte seg særs positiv til min problemstilling og vi avtalte å ha et møte etter samtale med veileder. Med inspirasjon fra veileder, la jeg fram planen min til sjefen og de andre ansatte hos FFO i et avtalt møte i etterkant. Sjefen hadde et sterkt ønske om å få kartlegging og oversikt på hvordan barna hadde det hos FFO, og mulige forbedringspotensialer. Vi ble enige om å inngå et samarbeid, med meg som prosjektleder.

Jeg sendte ut et infobrev pr e-post med bilde, informasjon om meg selv, hva prosjektet skulle gå ut på og selve hensikten med prosjektet til alle foreldrene til barna på FFO der jeg jobber. På infobrevet stod det også en link til påmeldingsskjemaet.

Start på prosjekt var den 28.08 og slutt var den 07.04, altså 6 uker. Svarfrist for påmelding til prosjektet ble satt til den 22.02.17. Sjefen sendte også ut et brev til alle foreldrene på vegne av FFO for å gi prosjektet en tillitserklæring.

E-post adresser til deltagerne sine foreldrene fikk jeg tilgang på i samarbeid med hovedansvarlig. Her går dette under taushetsplikten jeg har som ansatt hos Fritidsordningen.

Resultatet ble 118 påmeldte barn til prosjektet. Ca 50 deltagere på mandager, 60 tirsdager, 25 onsdager, 68 torsdager og 35 på fredager. Flere av deltagerne var med på prosjektet to eller flere dager i uka. Deltagerne valgte selv hvor mange ganger i uka de ville ha fotball eller prosjektaktiviteter. Eksempelvis hadde noen deltagere fotball mandager og prosjektaktiviteter torsdager.

### **Utarbeiding av spørreundersøkelse**

Jeg begynte med å finne ut av hva jeg ville ha svar på i forhold til min problemstilling. Undersøkelsen ble laget med den hensikt for å se etter endringer av barnas meninger og oppfatninger av deres trivsel hos FFO før og etter at prosjektet ble satt i gang, samt å se etter sammenhenger som kan styrke mine observasjoner. Spørreundersøkelsen skulle være minst mulig avansert og tidskrevende. Dette i et håp for å unngå at foreldrene og barna skulle syntes at det var vanskelig å svare på spørsmålene, tidskrevende, meningsløst og dermed resultere til lav svarandel (Hansen et al, 2008).

Jeg valgte å ha et spørreskjema med noen oppgitte svaralternativer fordi det hjelper meg til å finne utbredelser av fenomener, og man kan se likheter og variasjoner i hvordan respondentene svarer (Hansen et al., 2008). Jeg ønsket også å ha med noen åpne spørsmål for at respondentene skulle ha mulighet til å svare med sine egne ord dersom svaralternativene ikke passet de som svarte (Hansen et al., 2008). Jeg valgte å stille 5 hovedspørsmål i undersøkelsen siden jeg hadde risikert en lav svarandel om undersøkelsen hadde blitt for lang og avansert (Hansen et al., 2008). På hvert spørsmål var det et delspørsmål som spurte etter begrunnelse for svaret som ble gitt, altså et kommentarfelt.

### **Selektering av deltagere**

Som en av begrensingene til min oppgave så er det barn fra en FFO jeg ønsket å forske på. Jeg hadde i utgangspunktet tenkt til å bruke barna fra 8 til 9 års alderen som deltagere under prosjektet, men av erfaring som trener så visste både jeg og hovedansvarlig at enkelte barn fra de andre årskullene ville hatt godt av å prøve mer varierte typer aktiviteter. På grunn av god bemanning av faglig dyktige trenere, god tilgang på ressurser og en svært behjelpelig hovedansvarlig, var det stor takhøyde på hvor mange deltagere jeg kunne ta med i prosjektet. Etter grundige samtaler med hovedansvarlig, falt beslutningen dermed på at vi ville gjøre prosjektet åpent for alle som kunne delta.

Ulempen med dette var at det kunne føre til ekstra pedagogiske utfordringer med tanke på planlegging, tilrettelegging og gjennomføringer av aktiviteter under prosjektet. Med dette mener jeg antall deltagere, risiko for skeiv fordeling av deltageres kjønn og deres alder. På en annen side åpnet dette opp for en mulighet til å få en solid deltagermasse, og dermed masse data og informasjon til å hente inn til besvarelse av min problemstilling.

Hvis jeg hadde valgt å kun inkludere to årskull og noen få håndplukkede deltagere fra andre årskull, kunne dette medført til sjalusi for dem som aldri fikk tilbudet og ikke minst at noen av deltagerne ville risikert å havne i en gruppe der det var få eller ingen venner som de vanligvis

er sammen med på FFO. Dette kunne gått utover barnas behov for tilhørighet og sosiale relasjoner negativt.

### **Valg av aktiviteter og områder**

I dette prosjektet skulle barna gjennomføre forskjellige typer aktiviteter for å sjekke om dette hadde en positiv effekt på deres trivsel. I likhet med Tønnesens anbefalinger om trening av barn (2009) og som vi trenere har i fotballaktivitetene på FFO; å gi barna positive opplevelser, læring gjennom lek og inspirere til fysisk aktivitet, ville jeg ha akkurat samme målsetning i de alternative aktivitetene. Altså at barna hadde det gøy, hadde rom for selvbestemmelse, var fysisk aktive og at de forhåpentligvis lærte noe av aktivitetene. For å hente inspirasjon til aktiviteter vi kunne gjøre i prosjektet, spurte jeg deltagerne i påmeldingskjemaet om hva slags leiker, idretter og generelle aktiviteter de likte best. Dette for å gi dem medbestemmelse til hvordan prosjektet skulle gjennomføres. Allerede her kunne jeg gi deltagerne en indre motivasjon. Jeg gikk også inn på Utdanningsdirektoratets hjemmeside hvor det står følgende om formålet til kroppsøvfaget:

Elevane skal utvikle kompetanse gjennom eit breitt utval av leik og aktivitetsformer, utvikle allsidigheit og lære å praktisere og verdsetje trygg ferdsel og opphald i naturen. I faget skal elevane tileigne seg kunnskap om trening, livsstil og helse og bli motivert til aktivitet og trening. Faget skal gje elevane fysiske utfordringar og mot til å tøye egne grenser, i både spontan og organisert aktivitet. Opplæringa i kroppsøving skal ta vare på både tradisjonelle og alternative rørsleaktivitetar i faget og stimulere til eksperimentering og kreativ utfolding. Sentralt i faget står rørsleleik, allsidig idrett, fair play, dans, svømmedyktigheit og friluftsliv. (Utdanningsdirektoratet [UDI], 2016, s. 1)

Stedet hvor forskningen har blitt gjennomført har et nærmiljø som er rikt på muligheter til å drive forskjellige typer fysiske aktiviteter for en stor gruppe barn. Bare 15 minutters gåtur inn til sentrum var det flere store gymsaler vi kunne ta til bruk. Jeg kontaktet Høgskolen og fikk tillatelse til å bruke hallen deres når den var ledig. Gymsalene til kommunens Ungdomsskole fikk vi også tilgang på. I min problemstilling skal barna hos FFO ta del i forskjellige idretter og fysiske aktiviteter. Inspirert av tidligere nevnte teorier som Tønnesen (2009) og OLT (2011) sine anbefalinger om trening av barn, deltagerens egne ønsker, fritidsordningens kapasitet og ressurser, og ikke minst UDI (2016), falt avgjørelsen på følgende aktiviteter: Friluftsliv, Turn, Fri-idrett og Diverse ballidretter.

Øktplanene lagde jeg av inspirasjon fra Ingjerd og Hollekim (2000), som skriver om hvordan å fremme mestring og glede for barn, med bruk av forskjellige aktiviteter og miljøer.

#### 4.1 Praktisk gjennomføring

Her vil jeg legge fram den praktiske gjennomføringen av prosjektet. Kapitlet tar for seg hva slags type aktiviteter som ble gjort, hvordan de ble utført, organisert og begrunnelse.

Underveis vil jeg legge fram hva jeg observerte i forhold til min problemstilling som jeg skal knytte sammen med resultatene fra spørreundersøkelsene i drøfting/diskusjonen senere i oppgaven.

Oversikt over uker og aktiviteter:

<b>Uke 9</b>	Friluftsliv – leik og læring om ferdsl i naturen	Bruke nærmiljøet, kreativ leik, lære om sikkerhet og bekledning.	Trær å klatre i, balansere på line, variert underlag, fri-leik, frisk luft. Selvbestemmelse.
<b>Uke 10</b>	Friluftsliv – Tur og Orientering	Bruke nærmiljøet, leik, lære om kartbruk, rebusløp.	Samarbeid, kommunikasjon, læring, aktivitet.
<b>Uke 11</b>	Turn og leik i gymsal	Hinderløyper, selvlagde utfordringer, veiledning fra studenter, varierte utfordringer. LEIK!	Utvikling av koordinative, kreative, og fysiske egenskaper. Samarbeid og Selvbestemmelse.
<b>Uke 12</b>	Turn og leik i gymsal	--,,--	--,,--
<b>Uke 13</b>	Friidrett, Turn og diverse ball-leiker	Kasting, hopping, løping, selvvalgte ballaktiviteter. LEIK!	Hurtighet, spenst og teknikk. Selvbestemmelse.
<b>Uke 14</b>	Friidrett, Turn og diverse ball-leiker	--,,--	--,,--

#### **Trenere og instruktører**

Jeg, 10 ansatte og 10 studenter fra Idrettslinja til Høgskolen, deltok som trenere og instruktører i prosjektet. Hvis det var eksempelvis 40 deltagere som skulle ha prosjekt, fikk

jeg 4 ansatte til disposisjon. De ansatte fikk en plan og veiledning av meg om hvordan aktivitetene skulle gjøres ved ankomst FFO. Studentene har som arbeidskrav fra Høgskolen å ha 20 timers instruksjonspraksis hos forskjellige institusjoner som omhandler kroppsøving. Jeg så på disse som en kjempe ressurs og rekrutterte så mange jeg kunne til å ta del som instruktører i prosjektet. Fordi at disse måtte følge skoleplanen sin, varierte det veldig hvem og når som hadde praksis hos oss. Jeg forsøkte å gi dem så detaljert informasjon og tips som mulig i forkant av praksis pr mail, slik at det skulle være enklest mulig for dem å planlegge og gjennomføre aktiviteter med barna. Ofte var de også med for å passe på sikkerheten og bistå trenerne.

### **Isolasjon**

For å forebygge sjalusi og andre ytre forstyrrelser, prøvde vi så langt det lot seg gjøre å holde barna som drev med alternative aktiviteter på prosjektet, utenfor synsfeltet til de barna som hadde fotballaktiviteter. Dette viste seg å være en lur plan. I noen tilfeller på grunn av været da prosjektgruppa måtte være inne i fotballhallen ved siden av barna som hadde fotball, observerte vi at barna fra begge gruppene ble ukonsentrerte fordi at de var veldig nysgjerrige på hva de andre barna holdt på med.

### **Friluftsliv**

Friluftsliv står sentralt i kroppsøvingsfaget på grunnskolen og er en del av vår nasjonale kultur, ifølge UDI (2016, s. 5). Rett ved klubbhuset lå det en liten innsjø med flotte turstier, skoger og parker rundt seg som barna kunne gjøre aktiviteter under alle årstider. Det falt derfor veldig naturlig for meg å utnytte dette flotte nærmiljøet til prosjektet. Inspirert av UDI (2016, s. 5) ønsket jeg at barna skulle ha følgende læringsutbytte:

- Lage og bruke enkle kart til å orientere seg i nærområdet
- Bruke klær, utstyr og enkle bruksredskaper for å oppholde seg i naturen på en trygg og funksjonell måte
- Samtale om regler som gjelder for opphold i naturen, og kunne praktisere sporløs ferdsel
- Ferdes trygt i, ved og på vann og gjøre greie for farene, og tilkalle hjelp

Vi gikk felles tur fra klubbhuset og til et åpent område langs et vann. Ved ankomst området vi skulle være i, delte vi ungene inn i to grupper slik at 1 – 2 klassingene var i en gruppe og at 3 – 5 klassingene var i en annen. Den ene gruppa startet på en organisert lek i snøen sammen

med praksisstudentene, mens den andre gruppa ble med meg til vannkanten for å lære om trygg ferdsel ved isete vann og generelt om naturen. Der lærte jeg barna om hvordan de kunne vite om isen var utrygg, hvorfor de aldri må gå på isen uten en voksen, hva de må gjøre hvis de ser at noen faller gjennom isen og hva telefon nummeret til brannvesenet, politiet og ambulansen var. Jeg ble overrasket over det engasjementet ungene viste og hvor mye kunnskap de fra før av hadde. Jeg var i forkant redd for at denne undervisningen ville bli kjedelig for enkelte, men det viste seg å skape stor begeistring for barna og nesten alle var ivrige til å stille masse spørsmål om det vi snakket om. Etter at begge gruppene hadde prøvd den organiserte leiken og hatt sikkerhetsundervisning med meg, var det frilek fram til vi måtte gå tilbake til stadion.

I den organiserte leiken observerte jeg høy deltagelse, masse skrik og høy aktivisering. I frileiken observerte jeg at barna utforsket miljøet og dets muligheter til leik. Trær ble brukt til klatring og blink for snøballkasting, de lekte forskjellige «sisten» leker hvor man var «fri» hvis man holdt til et tred. Jeg spurte to av deltagerne som jeg visste hadde lyst til å slutte på FFO om det var gøy å være på tur:

«Jeg liker å være i skogen. Det er så mye kjekt å finne på» (Sitat, deltager).

«Jeg synes det er kjekt å være ute» (sitat, deltager).

I uka med orientering ble ungene delt inn i grupper på 3 til 4 stk og måtte sammen finne postene som jeg hadde gjemt rundt i det området vi skulle være i. Hensikten med dette var at barna måtte samarbeide om å finne og svare på spørsmålene som stod på postene og lære seg til å forstå hvordan å lese enkle kart. Gruppene fikk ett ark hver hvor de skulle skrive ned de svarene de trodde var riktige på postene. På postene stod det spørsmål som var relevant til hva vi hadde gått gjennom forrige uke angående sikkerhet i naturen, sporfri ferdsel og generelle fakta om naturen.

Som nevnt var det store variabler på antall barn pr dag og hvor mange ganger i uken hver enkelt deltager var med i prosjektet, derfor varierte vi på hvor aktivitetene ble gjort, hva slags spørsmål som ble stilt og at de yngste barna fikk enklere oppgaver enn de eldre.

### **Fri- idrett**

Før øktene var det alltid en fysisk krevende lek for god oppvarming. I kasting fikk barna prøve seg på spydkasting, der «spydene» var lette stativpinner som for enkelte kan minne om vei-stikker. Barna skulle prøve å kaste lengst mulig eller få spydet til å stå rett i snøen etter et kast. De yngste barna (1-2 klasse) gjorde ikke denne aktiviteten. I løping skulle barna løpe så fort de kunne over en viss avstand på kortest mulig tid, eller løpe 2 mot 2 eller 3 mot 3 hvis de

selv ville det. I hopping var det om å gjøre å hoppe lengst mulig fremover både med og uten tilløp. Jeg observerte stort engasjement og innsats blant deltagerne.

Som trener var jeg med å veilede for teknikker og prøvde å gjøre det slik at det ikke skulle være ufrivillig konkurranse mot andre, men heller fokusering på egen utvikling. Da jeg så at enkelte barn mistet interesse for aktivitetene, bad jeg dem om å bestemme selv hvordan de kunne gjennomføre øvelsene. Jeg observerte at de straks dermed ble mer engasjerte og faktisk kom fram til gode løsninger. Det var veldig givende som trener å se hvordan enkelte barn lyste opp da de fikk til øvelser dem aldri hadde prøvd før.

«Jeg SKAL klare å slå rekorden min!» (Sitat, deltager).

«Se så langt jeg kastet! Jeg har aldri har kastet spyd før!» (Sitat, deltager).

«Jeg synes det er gøy å kaste spyd, jeg har aldri prøvd det» (Sitat, deltager).

## **Turn**

Turn og leik med forskjellige apparater er en flott form for fysisk aktivitet for barn. Gjennom leik og fysisk utfoldelse med varierte utfordringer som klatring, balansering, rulling, kryping, hopping, løping og tauslenging, gir dette store muligheter for fysisk fostring, utvikling og styrking av barnas muskler og ledd, samt utvikling av koordinative egenskaper og balanseevne (Hollekim og Vingdal, 2000).

Praksisstudentene fikk i oppdrag av meg på forhånd å lage i stand utfordringer og apparater før vi ansatte ankom gymsalen med barna. Da vi kom med ungene var studentene med på å instruere, aktivisere og passe på barnas sikkerhet. Når ingen studenter hadde mulighet til å ha praksis, gjorde vi det slik at ved ankomst gymsalene fikk ungene tillatelse om å lage i stand hinderløyper og utfordringer selv med veiledning av de ansatte. Med dette fikk ungene trent på sin kreativitet, samarbeidsevne og fikk muligheten til selvbestemmelse. Jeg observerte at det var særdeles høy aktivitet blant barna og at ungene samarbeidet godt om å bruke apparatene til å lage utfordringer som var tilpasset deres egne forutsetninger. Det var til tider svært høylytt inne i hallene. Alt vi trenere trengte å gjøre var å se til sikkerheten og at det ikke var krangling om de forskjellige apparatene. Ungene aktiviserte seg selv svært godt. Instruktørene lærte ungene salto på trampoline, slå hjul, rulle og lage hinderløype til leik.

Vi ansatte og barna som skulle på prosjekt gikk samlet fra FFO og bort til gymsalene hver dag kl 14:45. Vi hadde gymsalene disponible fram til kl 16:30, så da vi ankom gymsalene ca kl 16:00 hadde vi en og en halv time på oss til bruk av gymsal. Jeg skrev i ukeplanen til

foreldrene at henting av barna måtte skje i gymsalen der ungene befant seg. Dette på grunn av at barna skulle få god tid til aktivitetene vi gjorde. Jeg observerte ofte at foreldrene fysisk måtte gå inn i gymsalen for å dra barna sine ut til bilen da de skulle hente ungene sine, barna ville nemlig ikke hjem.

### **Diverse ballidretter**

FFO i Sunnmøre hadde utstyr som gjorde det mulig å gjennomføre håndball, badminton, innebandy, kanonball, slåball og aball<sup>1</sup>. På grunn av store grupper og dermed for lite utstyr til å drive med kun en type ballaktivitet ble det organisert slik at aktivitetene ble lagt opp i forskjellige poster. Altså at ungene ble delt opp i grupper tilpasset etter kjønn og alder, og at gruppe 1 spilte for eksempel Innebandy mens gruppe 2 spilte kanonball, gruppe 3 spilte håndball og gruppe 4 spilte aball. Etter 15 minutters spill så rullerte gruppene aktivitet. Andre dager var det praksisstudentene som tok ansvar for planlegging og gjennomføring, og i flere tilfeller lot vi barna velge selv hvilken ballaktivitet de ville være med på. Jeg observerte at barna aktiviserte seg selv svært godt når de fikk muligheten til å bestemme selv hvilken aktivitet de ville gjøre. Ofte kom de opp med egne løsninger og nye regler som gjorde at den lystbetonte stemningen steg i gruppa.

## **5.0 Resultater fra spørreundersøkelse**

I dette kapitlet følger resultatene fra de seks spørreundersøkelsene barna fra en FFO på Sunnmøre svarte i samarbeid med foreldrene. Svarene er anonyme, derfor bruker jeg benevnelsene «forelder til deltager» eller «deltager», der deltagerne er barna jeg har forsket på.

I spørreundersøkelsen, velger jeg å belyse de mest aktuelle svarene som kommer frem i forhold til min problemstilling og de nevnte teoriene som omhandler trivsel. Det var totalt 118 deltagende barn i prosjektet og alle svarte på den første spørreundersøkelsen. Utover i ukene varierte det mellom 50 og 75 svar. Hvorfor frafallet ble som det ble har jeg ingen sikre svar på, men det er nettopp dette som er svakheten med benyttelse av spørreundersøkelser (Hansen et al, 2008). Det som derimot er interessant er at 15 av de 17 deltagerne som svarte at de *ikke trives* eller var *usikker* på sin trivsel, har svart på spørreundersøkelsene hyppig gjennom hele

---

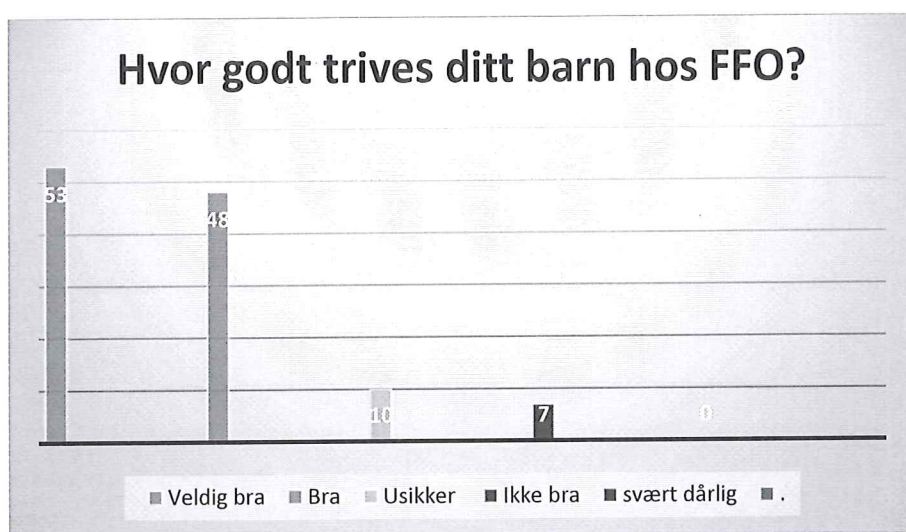
<sup>1</sup> Aball er små tall- og bokstavballer som gjør fysisk aktivitet, samarbeid, læring i norsk og matematikk gøy.



prosessen. Svarene foreldrene skriver i begrunnelsene, har jeg kopiert ordrett fra skjemaene og lagt frem i oppgaven. Navn som foreldrene oppgir er sensurert med; (...).

### Trivsel før prosjektstart

I påmeldingsskjemaet til prosjektet måtte deltagerne svare på i hvor stor grad de trivdes hos FFO før prosjektet ble satt i gang. Av de 118 påmeldte, svarte hele 53 deltagerne at de trivdes *veldig bra* og 48 at de trivdes *bra*. 10 deltagerne svarte at de var *usikker* og 7 deltagerne svarte at de *ikke trivdes*. Ingen svarte at de trivdes *svært dårlig*. For å begrense, har jeg tatt med de svarene som representerer unisonet av svarene som deltagerne gir i kommentarfeltene.



**Tabell nr1:** Viser en oversikt over barnas trivsel hos FFO før bruken av mer variasjon i aktivitetstilbudet ble igangsatt (Uke 8).

#### De som trivdes *veldig bra* eller *bra* begrunnet svarene sine unisont slik:

- «Det er kjempe gøy på FFO».
- «(...) elsker FFO, han treffer mange kompisar der og har det kjekt med fotball».
- «Ho seiar at det er god mat og at ho får lekt masse med venner».
- «(...) syntast at fotball er kjekt, han får lekt og spilt masse med kompisar».
- «(...) sier at han liker ffo og fotball kjempe godt og at han lærer mye om fotball når han er der».

#### De som svarte at de var *usikker* eller *ikke trives* begrunnet svarene sine slik:

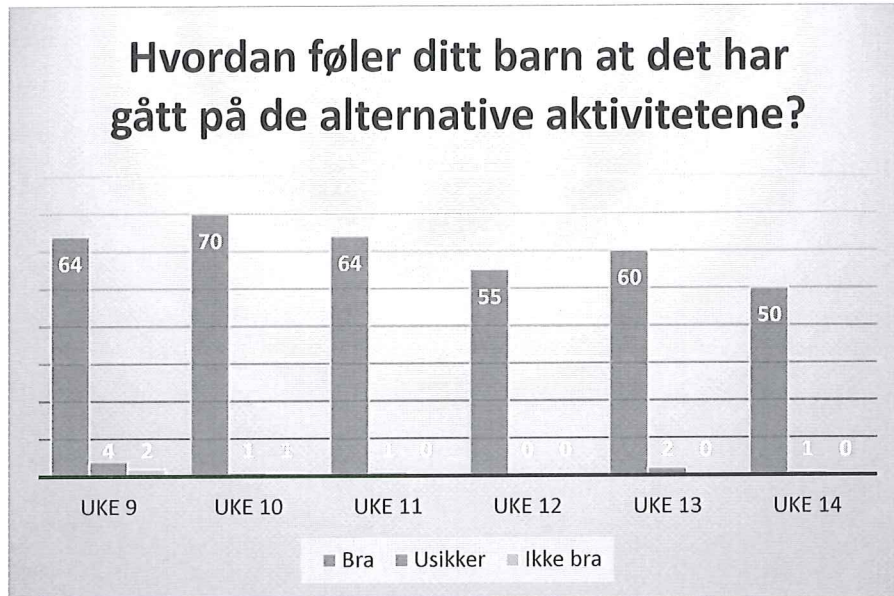
- «Han er ikke veldig interessert i fotball»

- «Er den eneste gutten i klassen som går på FFO. Han savner venner fra (...) skule»
- «Litt lite venner på tysdagar (...) har lyst til å gjere anna enn fotball tysdagane».
- «Ikke så veldig glad i fotball, men ellers glad i de fleste aktiviteter. Jublet da han fikk høre om prosjektet!»
- «(...) er nok ikkje den som er mest ivrig på fotball-delen. Det vert spennande å sjå om ho vert meir fonøgd no»
- «Han er ikke veldig interessert i fotball»
- «Det er for tiden en kamp hver morgen og få (...) på FFO. Han synes det er kjedelig når det kun er fotballaktiviteter. Han har løst og slutte»
- «Liker ikkje fotball, men han trives veldig bra når det er andre aktiviteter.»
- «Har ytra ønske om å slutte siste par måneder. Sier det har blitt kjedeligere dette skoleåret»
- «Mange kamerater har slutta»
- «(...) har lyst til å være mere ute i frileik, mindre fotball»

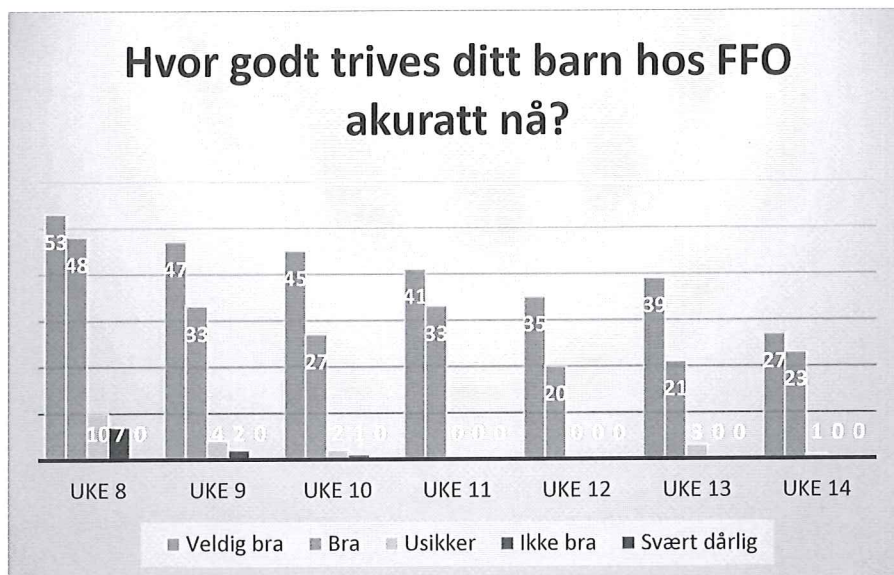
### Barnas oppfatninger av trivsel gjennom perioden



**Figur nr2:** Viser hvordan barna føler at ukene har gått.



**Figur nr3:** Viser hvordan barna føler at det har gått på de alternative aktivitetene pr uke.



**Figur nr4:** Viser hvordan trivselen til barna har utviklet seg gjennom perioden med prosjektet. Merk at «uke 8» er før prosjektstart.

**Deltagerne som begrunner hvorfor ukene, dagene og aktivitetene har gått bra, svarer følgende:**

- «(...) Sier at det har vært spennende med forandringer og å lære at man aldri skal gå på isen uten en voksen»
- «Har lært kva ein ska gjer om nokon dett gjennom isen. Ropar først etter hjelp, så ringer ein brannvesenet 110, ikkje sjukehuset. Dette syntes (...) var kjempe spennande»
- «Det va gøy»
- «Kjekt å vere på tur med venner»
- «Gøy»
- «Kjekt å prøve noko nytt»

- «(...) syntes alt på (...) var gøy!»
- «Det var gøy med frileik på tur»
- «(...) Seier at ho hadde det suuuperkjekt i gymsal 😊!»
- «Gøy på (...), lærte at man aldri skal gå frå eit bål uten å slukke det først»
- «Fordi det har vore gøy»
- «Gøy å følge kart»
- «Gøy. Lærte salto i gymsal»
- «Velig gøy i gymsal. (...) lærte å slå hjul»

**Deltagerne som svarer at de er usikker eller ikke bra, svarer følgende gjennom prosjektet:**

- «Kjekt på måndag, litt kjedeleg onsdag (då er han ikkje med på prosjektet), pga at dei er få gitar frå klassen på vanleg FFO denne dagen.»
- «Tror ikkje han lika forandring»
- «Våt og kald. Plagsomme jenter»
- «Han frøys»
- «Hadde litt vondt i hodet på mandagen, men sa at de andre dagene var supre!»
- «Saknar fotballen»

**Barnas oppfatning av trivsel etter endt prosjekt**



**Figur nr5:** Viser barnas oppfatning av trivsel etter endt prosjekt (uke 14)

Av de 118 deltagerne, var det 6 stykker som valgte å hoppe av prosjektet underveis. Pr e-post og personlig samtaler med foreldrene, begrunnet de dette med at barna savnet vennene sine på fotballgruppene.

### **Kommentarene til foreldrene på siste spørreundersøkelse (uke 14):**

- «Veldig bra prosjekt. Har vært positivt for vårt barn og trivselen har tydelig økt.»
- «Veldig bra oppleg! Fra å ville slutte på FFO og kun gå over til SFO har det nå blitt omvendt! Tommel opp!»
- «Bra prosjekt som har gitt mange kjekke opplevingar for borna :) spesielt turn har vore populært.»
- «(...) seier at han gledar seg meir til de dagane han skal ha fotball nå enn før. Har vore gøy på prosjekt»
- «Vi er strålende fornøyd! Spennende aktiviteter og flinke ledere. Vi merker godt at våre to barn har gledet seg mer i forkant og fortalt ivrig i etterkant. Tror også de har vært mer aktive totalt fordi de har vært mer engasjerte. Ve er veldig glade for at dette fortsetter!»
- «Ein glad gut som kjem frå ffo. Han er svært fornøgd med alternative aktivitetar. Kjempebra prosjekt.»
- «Mitt inntrykk er at (...) trivast betre no. Ho trivast betre utanfor komfortsona no, enn tidlegare.»

## **6.0 Drøfting/Diskusjon**

I dette kapittelet drøftes resultatene fra mine kvalitative og kvantitative funn, og diskuteres i forhold til teorien. Videre kommer en konklusjon, hvor jeg vil prøve å gi et endelig svar på min problemstilling med et kritisk blikk.

### **6.1 Barnas deltagelse hos FFO**

Med sine drøyt 2002 deltagende barn, er FFO i Sunnmøre med på å inkludere en stor mengde barn og unge inn i den organiserte fysiske aktiviteten i sin kommune. Barna tar del i organisert fysisk aktivitet i 60 minutter hver dag og får et sunt kosthold ved ankomst FFO. FFO bidrar dermed til at barna tilfredsstiller Helsedirektoratet (2014) sin anbefaling om 60 minutters fysisk aktivisering og kosthold. FFO i Sunnmøre kan dermed også være en viktig bidragsyter for god psykisk helse med tanke på Wolds (et al., 2000) og Martinsen (2000) sine teorier, samt forebygge følelse av ensomhet og depresjon (Sletta et al., 1996). Hvor mange barn som i senere tid deltar i organiserte fotballklubber i kommunen på grunn av FFO, har jeg

ingen sikre kilder å henvise til. Det kan likevel diskuteres at med såpas stor medlemstall og god trivsel, at fotballklubbene merker effekten av å ha en FFO i nærmiljøet.

## 6.2 Barnas opplevelser av trivsel hos FFO

Av 202 medlemmer hos FFO i Sunnmøre, deltok 118 av disse på prosjektet. 101 av disse svarte at de trivdes veldig bra eller bra i påmeldingsskjemaet. Altså 85,6%. Dette ligner på Aspvik og Ingebrigtsens funn om sier at hele 93% av barna trives svært bra eller bra i organisert fysisk aktivitet i sine studier (2010.b), og MMI (2004) sine resultater som sier at 83% av barna i deres undersøkelse sier at de trives godt på trening. Mine deltagere bruker benevnelsene «morsomt», «gøy», «like det», «kjekt», «elskar FFO», «kjempe gøy». Hvilket kan sammenlignes med Yli-Piipari (et al., 2009) sine studier om hvordan barn føler trivsel gjennom fysisk aktivitet og gode opplevelser. Flere av deltagerne nevner sine «venner» når de snakker om trivsel. Hvilket kan sammenlignes med Aspvik og Ingebrigtsens funn om at flere barn deltar i idrett for å være sammen med venner (2010.b). Disse forskningene er ikke helt like, men de har spurt etter barnas trivsel og deres begrunnelser til hvorfor de trives i organisert fysisk aktivitet. Det kan derfor være grunn til å tro, ut ifra svardataene mine, at de ansatte hos FFO i Sunnmøre har vært gode til å følge de premisser og retningslinjer som ligner på Tønnesen (2009), OLT (2011), Thoeresen (2013), Jacobsen (2010), NIF (2015) Hollekim og Vingdal (2000) sine teorier til hvordan å gi barn og unge gode opplevelser gjennom organisert fysisk aktivitet.

10 deltagere (8,4%) svarte at de var usikker på sin trivsel og begrunnet med at det «varierte» veldig fra dag til dag. Svarene deres er noe utydelige og jeg er derfor forsiktig med å tolke disse. Av de 7 deltagerne som ikke trives (5,9%), er talen klar. De bruker ordene: «kjedelig», «liker ikke», «Ikke motivert» «ikke interesserte» eller «ikke så glad i» fotball og FFO. Dette er da det motsatte av hvordan god trivsel og motivasjon føles av barn (Yli-Piiaari et al, 2009) og (Jacobsen, 2010). Noen få gir uttrykk for savn av «venner». Hvilket kan være tegn på depresjon som kommer av Sletta (et al., 1996) og Jacobsen (2010) sine teorier om konsekvensen av mangel på følelse av tilhørighet og gode sosiale relasjoner. Av de 6 deltagerne som hoppet av prosjektet, svarte alle at savnet av venner var begrunnelsen.

## 6.3 Variasjonen sin nytteverdi for barna hos FFO

Som vi ser i tabbel nr4, går besvarelsene på *usikker* og *ikke bra* trivsel jevnt ned utover ukene. I uke 9 og 10, begrunner deltagerne som var *usikker* eller *ikke trives* at de opplevde å være *våte, kalde* og/eller ble *plaget* av andre deltagere. Dette er ikke noe jeg selv har observert eller notert ned, og kan dermed være en konsekvens av stor deltagermasse av at dette ikke ble sett. 2 deltagere svarer at de *savner vennene sine* som er på fotball. I uke 11 og uke 12 svarer 0% at de er *usikker* eller *ikke trives*. Dette er ukene vi begynte å ta i bruk gymsalene til turning. I uke 13, svarer 3 deltagere at de er *usikker*. I den siste uka (uke 14) svarer kun 1 deltager på *usikker* og resten står på *veldig bra* eller *bra* trivsel. Av 17 deltagere som var på *usikker* eller *ikke bra trivsel*, svarer altså 1 deltager på *usikker*.

Gjennom prosjektperioden begrunner deltagerne sin gode trivsel med begrepene; gøy, kjekt, spennende, lærte noe nytt, forandringer og prøvd noe nytt. Jeg observerte flere ganger i uken at det var stor eller svært stor aktivitet og innsats blant deltagerne under øktene. Dette kan tas i betraktning Tønnesen (2009), OLT (2011), Yli – Piipari (et al., 2009), (Gråstèn et al., 2012) og (Griffin, Meaney & Hart, 2013) sine teorier om at nye idretter og aktiviteter kan oppleves som spennende, være en kilde til indre motivasjon, innsats og trivsel. Som man ser i svarbegrunnelsene fra siste spørreundersøkelse (uke 14), stiller deltagerne og deres foreldre seg svært positive de resultater prosjektet har gitt. De gir uttrykk for at prosjektet har gitt gode opplevelser, økt trivsel og motivasjon for å fortsette på FFO. Jeg har observert stor utvikling på enkelte barn, med dette legger jeg i mer smil, latter, engasjering, entusiasme og innsats under øktene. Vi gjennomførte aktiviteter som barna selv kom med forslag til å gjøre i påmeldingsskjemaet. Det at vi også har gjort aktiviteter som deltagerne selv har gitt uttrykk for er gøy, og at barna har hatt muligheten til å bestemme selv flere ganger under øktene, kan ha vært en kilde til mer følelse av autonomi og dermed økt indre motivasjon blant deltagerne. Dette støttes av Behovsteorien til Deci og Ryan (1985), som forteller at indre motivasjon og trivsel kan ha et opphav fra medbestemmelse.

Det som dessverre er beklagelig er at man kan se en kraftig reduksjon av besvarelser på spørreundersøkelsene gjennom ukene. Fra 118 besvarelser (100%) i første spørreundersøkelse, svarte bare 51 deltagere på den siste undersøkelsen. Spørsmålene som er blitt stilt kan også være en indikator på hvorfor mange svar er utydelige og vanskelige å tolke for et utrent øye. Disse resultatene kan man derfor diskutere om er troverdige og valide eller ikke. Det kan også diskuteres om deltagende observasjon med hjelp av loggbok er den sikreste metoden for å innhente informasjon på, i hvert fall når det er snakk om såpas store mengder informanter å observere i et til tider uoversiktlig miljø.

## 7.0 Konklusjon

Bruken av mere varierte idretter og fysiske aktiviteter i ulike miljøer, kan spille en sentral rolle for barns trivsel hos FFO. Barn hos FFO er som alle andre barn. De trenger å få utfolde seg i varierte og ulike aktiviteter i ulike miljøer. Varierte aktiviteter og miljøer kan være spennende, gi stimuli for behovet til å mestre og utforske forskjellige bevegelsesmønstre, muligheter og utfordringer. De kritiske betingelser som må oppfylles for følelse av god trivsel, er gode sosiale relasjoner til andre (venner), følelse av mestring, læring, medbestemmelse og trygghet. En viktig kilde til de nevnte betingelser kan være å dyrke barnas indre motivasjon, som igjen betinger oppnåelse av tilhørighetsfølelse, bli utsatt for nye og varierte utfordringer som ikke er for lette eller for vanskelige, og at barna selv kan finne frem til hva som er gode eller dårlige løsninger på en gitt oppgave. Studien er ikke valid nok til å kunne konkludere i hvor stor grad bruken av mer varierte idretter og fysiske aktiviteter er for barnas trivsel hos FFO. Men på grunn av de svar, observasjoner og teorier som kommer fram i studien, skal ikke bruken av variasjon i aktivitetstilbudet undervurderes. FFO og andre organisasjoner som har ansvar for organisert fysisk aktivitet og barn, bør hyppig inkludere andre typer idretter og aktiviteter ved siden av hoved-idretten de bedriver. Ikke bare på grunn av at det kan være en motivasjonsfaktor men også på grunn av den nyttige bevegelsesallsidigheten som barna kan dra nytte av i sin hoved-idrett. FFO i Sunnmøre er et fantastisk flott tilbud for barn og unge i det miljøet det befinner seg i. Hvis de nevnte betingelser for oppnåelse av god trivsel er i fokus, hvilket det fra før av er, kan bruken av mer varierte idretter og fysiske aktiviteter bidra til at FFO i Sunnmøre opprettholder og bedrer sitt gode trivselsmiljø.

## 8.0 Avslutning

Dette prosjektet har vært med på å gi mange barn gode opplevelser og gitt FFO i sunnmøre inspirasjon til hvordan de kan gjennomføre mer varierte former for fysisk aktivitet for barna og hvorfor dette er viktig. Men det er vel så viktig som forsker å kunne se forbedringspotensialer og se arbeidet sitt i et kritisk syn. Her kommer noen punktet som kan være viktig å reflektere over som en avrunding og for andre som gjennomføre en lignende oppgave i fremtiden:



\* Det krever mye erfaring og kunnskap om barn og deres behov hvis man ønsker å legge til rette for gode opplevelser gjennom fysisk aktivitet. Hvordan ville resultatet blitt hvis jeg, studentene og de andre ansatte ikke hadde tatt trenerrollen og hva det innebærer på alvor?

\* Hvis vi ansatte ikke hadde kjent ungene godt fra tidligere erfaringer og visst hvilke «knapper» vi skulle trykke på for hver enkelt individuelt, hvordan ville resultatene av planlegging og gjennomføring blitt da?

\* Spørsmålene i spørreskjemaet kunne vært mye bedre formulert, slik at en kunne fått mere presise svar med tanke på min problemstilling og unngått flere misforståelser. Men med såpas åpne spørsmål fikk man også mange gode åpne svar om barnas oppfatninger av trivsel.

\* Det kommer tydelig fram at forfatteren av denne oppgaven har tatt på seg en oppgave som er meget stor i forhold til hans erfaring og kompetanse i feltet. En bør ha god erfaring og bred kompetanse innenfor forskning og barn hvis man vil gjennomføre et såpas omfattende prosjekt. Kvalitet på aktivitetene og datainnsamlingen til prosjektet kunne vært mye bedre hvis det ikke hadde vært så voldsom stor deltagermasse. Jeg har til tider opplevd det som ekstremt krevende som prosjektleder å måtte planlegge og organisere aktiviteter for 118 barn i forskjellige alder og kjønn alene, samt delta som trener hver dag og samle inn data til forskningen. Heldigvis har sjefen for fritidsordningen og de andre ansatte vært veldig hjelpelige. Uten dem ville dette vært umulig.

\* Skal instruktører/praksisstudenter utenifra fritidsordningen ha eller delta i aktiviteter med barna, er det viktig at disse får en detaljert plan eller god informasjon om barnas forutsetninger i forkant av øktene, slik at de er best mulig forberedt før de ankommer FFO. Dette fordi at det for enkelte kan være ekkelt å irttesette, planlegge og gjennomføre økter for barn de ikke har noen kjennskap til.

\* Hvis barna skal nytte seg av pølser, kakao etc. på tur, bør det enten være et krav om at alle barna må ha med seg noe hjemmefra eller at FFO ordner slik at alle får det samme i lik mengde. Barn henger seg veldig lett opp i hva de selv ikke får og hva de ande får. Også viktig med fokus på FFO's ideal om sunt kosthold. Husk grundig sjekk av bekledning!

## 8.1 Veien videre

Dette prosjektet har kun blitt gjennomført på ett sted. Hvordan blir FFO organisert andre steder og hvorfor? Hvordan ville det sett ut hvis et lignende prosjekt ble gjennomført hos FFO på flere steder og resultatene sammenlignet? Hvordan påvirker trenerne barnas trivsel hos

FFO med tanke på personlighet, planlegging, tilrettelegging og gjennomføring i fotballaktivitetene? Hva er egentlig trenernes meninger om hva god trivsel blant barna er? I hvor stor grad spiller barnas trivsel på behovet for variasjon i aktivitetstilbudet sammenlignet med hvordan fotballaktivitetene gjennomføres pedagogisk? Her ser jeg flere potensialer til videre forskning.

## 9.0 Referanseliste

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

Andersen L. A., Iversen & Andreassen P. M. (2014). Må øves fra tidlig alder for å bli en toppputøver. Kronikk: Bergensavisen. Hentet fra: <https://www.ba.no/meninger/ma-oves-fra-tidlig-alder-for-a-bli-en-topputover/o/1-41-7662395>

Asbjørnsen, A., Manger, T. & Ogden, T. (1999). *Skole- og opplæringspsykologi*. Fagforlaget Vigmostad & Bjørke AS.

Aspvik, N. P. & Ingebrigtsen, J. E. (2010.a) Barns idrettsdeltagelse i Norge. Litteraturstudie av barn i idretten. Hentet fra:  
<https://www.idrettsforbundet.no/globalassets/idrett/idrettsforbundet/barneidrett/barns-idrettsdeltakelse-i-norge.pdf>

Aspvik, N. P. og Ingebrigtsen, J. E. (2010.b) Barne og ungdomsidrettens innhold. NTNU samfunnsforskning AS. Trondheim. Hentet fra  
<https://samforsk.no/SiteAssets/Sider/publikasjoner/Rapporten%20Barne-%20og%20Ungdomsidrettens%20innhold%202010.pdf>

Berg, U. & Mjaavatn, P.E. (2008). Barn og unge. I: *Aktivitetshåndboken. Fysisk aktivitet i forebygging og behandling*. Oslo: Helsedirektoratet.

Breivik & Gilberg (1997). Prosjekt: Hvorfor ble de best?: Norges Idrettshøgskole i samarbeid med Olympiatoppen. Hentet fra:  
<http://www.olympiatoppen.no/fagomraader/trening/treningsplanlegging/fagartikler/hvorforbledebestebest/forord/page339.html>

- Bryan, L, C. & Salmon, A, M. (2012). *Students motivation in physical education and engagement in physical activity*. Journal of sport behavior, 35 (3), 267-285.
- Caspersen C. J., M. fl. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. - 125.
- Dalland, O. (2007). *Metode og oppgaveskriving for studenter* (4. utg.).Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York: Plenum Press.
- Eriksen, T.H. (2003). *Hva er sosialantropologi*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Fangen, K. (2010). *Deltagende observasjon*. Fagbokforlaget.
- Fjørtoft & Mjaavatn. (2008). *Barn og fysisk aktivitet: med hovedvekt på aldersgruppa 0-16 år*. Program for foreldreveiledning (s. 26-29). Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet.
- Griffin, K., Meaney, K. & Hart, M. (2013). The impact of a mastery motivational climate on obese and overweight's commitment to and enjoyment of physical activity: A pilot study. *American journal of health education*, 44 (1), 1-8.
- Gråstèn, A., Jaakkola, T., Liukkonen, J., Watt, A. & Yli-Piipari, S. (2012). Prediction of enjoyment in school physical education. *Journal of Sports Science and Medicine*,

11(2), 260-269.

Halvorsen, K. (2003): *Å forske på samfunnet: en innføring i samfunnsvitenskaplig metode*. Cappelen Akademisk Forlag, Oslo.

Hansen, N. M., Marckmann, & Nilsen, N. (2008). *Spørgeskemaer i virkeligheden – målgrupper, design og svarkategorier*. Forlaget samfundslitteratur, (1), 19 – 133.

Helsedirektoratet (2014). *Anbefalinger om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet*. (Rapport IS 2170) Hentet fra:  
<https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/806/Anbefalinger-om-kosthold-ertering-og-fysisk-aktivitet-IS-2170.pdf>

Hollekim, I., & Vingdal, I. M. (2000). *Mestring og glede: fra grunnleggende bevegelser til idrett og dans*. Oslo: Gyldendal undervisning.

Jakobsen, A. M. (2012). *Motivasjonsteori som utgangspunkt for å skape et best mulig læringsmiljø i kroppsøving*. Hentet fra: <http://idrottsforum.org/jakobsen121010/>

Kolle, J. S. Stokke, B. H. Hansen & Andersen (2012) *Fysisk aktivitet blant 6-, 9- og 15 åringer i Norge*. Resultater fra en kartlegging i 2011 (s. 47-62) Helsedirektoratet.

Kimiecik, J. C. & Harris, T. (1996). *What is enjoyment?: A conceptual/definitional analysis with implications for sport and exercise psychology*. *Journal of sport and exercise psychology*, 18, (s. 247-263).

Larsen, A. K. (2007). *En enklere metode: Veiledning i samfunnsvitenskapelig forskningsmetode*. Bergen: Fagbokforlag.

Lærum, G., Leijon, M., Kallings, L., Faskunger, J., Börjesson, M., & Ståhle, A. (2009) Fysisk aktivitet på resept – FaR. R.Bahr (Red) Aktivitetshåndboken (s.72-84). Helsedirektoratet.

Martinsen, E.W. (2000). Fysisk aktivitet for sinnets helse. Tidsskrift for Den norske lægeforening, 120:3054- 6 utg. Hentet fra:  
<https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/806/Anbefalinger-om-kosthold-ertering-og-fysisk-aktivitet-IS-2170.pdf>

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

NorgesIdrettsforbund. (2015). Idrettens barnerettigheter. Bestemmelser om barneidrett. Idrettstinget. Hentet fra:  
[https://www.idrettsforbundet.no/contentassets/7d1ccf72f5a047dfac1b2124adaddf42/117\\_15\\_barneidrettsbestemmelsene\\_lr.pdf](https://www.idrettsforbundet.no/contentassets/7d1ccf72f5a047dfac1b2124adaddf42/117_15_barneidrettsbestemmelsene_lr.pdf)

Ommundsen, Y. (2000). Kan idrett og fysisk aktivitet fremme god helse blant barn og ungdom? Tidsskrift for den Norske Lægeforening 120, 3573 – 3577.

Olympiatoppen. (2011). Olympiatoppens synspunkter på trening for barn. Seksjon for unge utøvere. Hentet fra:  
<http://www.olympiatoppen.no/fagomraader/ungeutovere/fagstoff/media28495.media>

Skeie, (2016). Målet er å få gode instruktører og aktive barn. fotball.no. Hentet fra:  
<https://www.fotball.no/barn-og-ungdom/telenor-xtra/telenorxtra-norway-cup/>

Sletta, O. et al. (1996). Peer Relations, Loneliness, and Self-Perception in School-aged Children. British Journal of Educational Psychology, 66:431–445.

Solberg, P. A., Hopkins, W.G., Ommundsen, Y. & Halvari, H. (2012). Effects of three training types on vitality among older adults: A self-determination theory perspective. *Psychology of sport and exercise*, 13(4), 407-417

Thoeresen, (2013). Telenor Xtra brosjyre, 4-8. Hentet fra:  
[https://www.fotball.no/globalassets/barn-og-ungdom/cuper\\_og\\_fotballskoler/telenorxtra\\_brosjyre-web.pdf](https://www.fotball.no/globalassets/barn-og-ungdom/cuper_og_fotballskoler/telenorxtra_brosjyre-web.pdf)

Tønnesen. (2009) Idrettstrening for barn og ungdom. Spesialisert eller allsidig barne – og ungdomsidrett? Artikkel: Olympiatoppen, hentet fra:  
<http://www.olympiatoppen.no/fagomraader/utholdenhet/fagartikler/media3532.media>

Utdanningsdirektoratet. (2016). Læreplan i kroppsøving. Henta fra  
<http://www.udir.no/k106/KRO1-04>

Wold, B., et al. (2000). Utviklingstrekk i helse og livsstil blant barn og unge i Norge, Sverige, Ungarn og Wales. Resultater fra en landsomfattende spørreskjemaundersøkelse tilknyttet prosjektet «Helsevaner blant skoleelever». WHO-undersøkelse i flere land (HEVAS). HEMIL-rapport1/2000. HEMIL-senteret, Universitetet i Bergen.

Yli-Piipari, S., Watt, A., Jakkola, T., Liukkonen, J. & Nurmi, J.-E. (2009). Relationships between physical education students' motivational profiles, enjoyment, state anxiety, and self-reported physical activity. *Journal of sports science and medicine*, 8 (3), 327-336.

## 10 Vedlegg

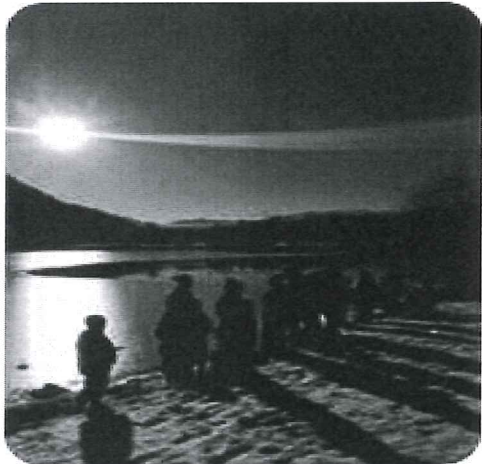


### Vedlegg 1

# **Telenor Xtra FFO NYTT tilbud!!!!**

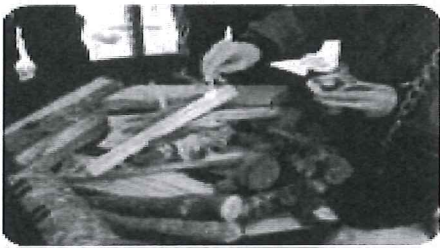
Etter at vi har kartlagt litt og fått testet ut et litt annerledes prosjekt som innebærer mer variert aktivitet har vi nå bestemt oss for å inkludere det i tilbudet til FFO for kommende skoleår.

Dette innebærer mer aktivitet ute i naturen.

- Turer i nærområdet.
- Orientering.
- Lek og aktiviteter i den nye stadion parken de har startet arbeide på.
- Aktivitet i skateparken.
- Mange av aktivitetene vil bli tilrettelagt etter årstidene.



Tilbakemeldingen fra barna er udelt positiv fra prosjektet vi har hatt gående i noen uker nå. Vi ser også at det skaper mer allsidighet og vi treffer flere barns ønsker og interesser.



**Man må velge MINST en dag med fotball**  
**Prosjektet blir kun en realitet om det blir minimum 8 barn per dag**  
**Det er mulig å endre dager for fotball/prosjekt underveis**

Foto: FFO i Sunnmøre.



## Vedlegg 2:

### Påmeldingskjema

#### - Prosjekt FFO - Bachelor oppgave

Vil trivselen til barna øke hvis de får muligheten til mer alternative aktiviteter hos FFO? Hvordan er trivselen til barna hos FFO slik det er i dag? Her kan du melde på ditt barn på prosjektet og bidra til å påvirke FFO i .... sin fremtid som et godt tilbud for alle.

1. Navn på barn:
2. klassetrinn:

#### Dager og type aktiviteter

Velg de dagene og type aktivitet ditt barn ønsker å delta på prosjektet. For eksempel kan ditt barn ha fotball som aktivitet på Tirsdag og Alternativ aktivitet på Torsdag. Eller ett av aktivitetene alle dagene.

Velg dager med fotball:

- Mandag
- Tirsdag
- Onsdag
- Torsdag
- Fredag

Velg aktivitet annet fysisk: idrett, tur, o.l.:

- Mandag
- Tirsdag
- Onsdag
- Torsdag
- Fredag

Hva er ditt barns favoritt aktivitet/lek i fotball?:

Hva er ditt barns favoritt aktivitet/lek utenom fotball?:

Hvor godt trives ditt barn hos FFO akkurat nå?

- Veldig bra
- Bra
- Usikker
- Ikke bra
- Svært dårlig

Hvorfor?:

#### SAMTYKKE ERKLÆRING

Jeg samtykker herved at foresatte og barn tar del i en forskningsprosess der hverken navn, bilder eller annen sensitiv informasjon som kan føre til gjenkjenning vil komme ut i endt oppgave:

- Ja
- Nei

Jeg samtykker herved å motta en spørreundersøkelse hver fredag i 6 uker. Svar vil være anonyme og ugjenkjennelige i oppgaven:

- Ja
- Nei

Kommentar til prosjektet (Valgfritt):

Tusen takk for at dere tar del i prosjektet! ☺

Vedlegg 3:

## Spørreundersøkelse – Prosjekt FFO

1. Hvordan føler ditt barn at denne uka har gått?

- Bra
- Usikker
- Ikke bra

Hvorfor? Kommentar:

2. Hvordan føler ditt barn at det har gått på de alternative aktivitetene?

- Bra
- Usikker
- Ikke bra

Hvorfor? Kommentar:

3. Hvordan er ditt barns trivsel hos FFO akkurat nå?

- Bra
- Usikker
- Ikke bra

Hvorfor? Kommentar:

4. Fri kommentar:

## Vedlegg 4

### Observasjonslogg.

Uke:

Dag:

Aktivitet:

Var det høy deltagelse i aktivitetene?		
Hvor høy innsats viste deltagerne i aktivitetene?		
Ord og/eller uttrykk som <i>gøy, like det, spenning, morsomt, entusiasme etc:</i>		
Var det mye smil og latter?		
Tegn og uttrykk for kjedsomhet, redsel, angst, frastøtende fra andre deltagere?		
Annet:		

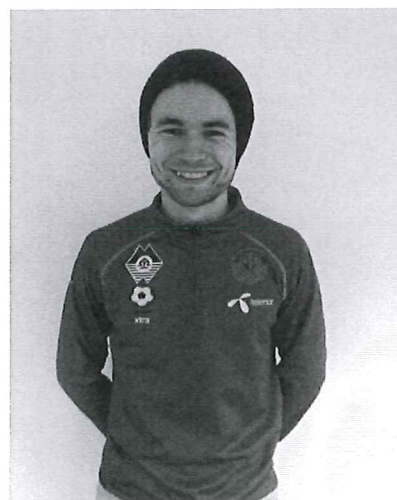
--	--	--

## Vedlegg 5

### Forespørsel til forskning på FFO – Vil og kan ditt barn delta?

Hei! ☺

Jeg heter Espen Hildre, er 23 år, kommer fra Hurdal og studerer Idrett Bachelor på [redacted] skolen i Volda. Jeg er ansatt hos Volda-FFO og har nå jobbet her i ett og et halvt år som trener ved siden av studiene. Jeg skal nå til våren skrive *en bacheloroppgave som skal handle om barns trivsel innenfor kroppsøving.*



På FFO ønsker vi å gi et best mulig tilbud til alle barna som er hos oss. Bacheloren jeg nå skal gjennomføre, skal derfor forhåpentligvis på sikt kunne gi oss en bedre innsikt i hvordan vi kan gjøre FFO til et enda bedre tilbud for *alle*.

Jeg ønsker i dette prosjektet å tilby ungene muligheten til å delta på mer alternative idrett og fysiske aktiviteter. Ungene velger selv hvilken gruppe de vil være i og hvilke dag/dager de vil delta på ønsket gruppe. Prosessen er tenkt å vare fra den 28.02 til 07.04. Altså 6 uker. De alternative aktivitetene vil foregå enten i gymsalene på ungdomsskolen, Høgskolen eller i uteområdet like ved fotballklubbhuset. De alternative aktivitetene kan for eksempel være leik, innebandy, basket, turn, handball, svømming og uteaktiviteter. Uteaktivitetene vil inneholde gåturer, lek i naturen og kanskje bålkos med grilling. Finnes ikke dårlig vær bare dårlige klær!

Vil trivselen og motivasjonen til ungene øke hvis de får muligheten til å bedrive mer varierte idrett og fysiske aktiviteter hos FFO?

**Foreldrene vil bli tildelt et spørreskjema hver fredag som inneholder 5 spørsmål.** Svar alternativene kan eksempelvis være ja/nei/usikker + et kommentarfelt. Svarene ungene gir til foreldrene og som blir sendt tilbake til oss vil bli lagret for å kartlegge resultatene prosjektet gir.

NB! Det vil være **total anonymitet** i min oppgave! Hverken navn eller bilder av barn vil bli vist/brukt uten foreldrenes samtykke. Ungene kan når som helst velge å hoppe tilbake til vanlig FFO hverdag igjen når de selv ønsker dette. Den tredje uka av prosjektet vil alle barna få tilbudet om å bytte grupper. I Påmeldingsskjemaet vil det være samtykkeerklæring om at ungene deltar en forskningsprosess og at dere samarbeider med barna med å svare på spørreskjemaet.

Prosjektet krever intet annet enn innesko til gymsal og varme uteklær til uteaktiviteter. Det er meg, [redacted] og andre ansatte hos Volda-FFO som ungene kjenner godt fra før som er med på dette.

Jeg kan selvfølgelig ikke sette i gang en forskningsprosjekt uten foreldrenes og ikke minst barnas tillatelse og meninger.

Vi bør få til minimum 15 barn dag for at prosjektet skal være gjennomførbart! Vi har ungdomskolen disponibel på tirsdager og torsdager. Idrettsbygget mandag, onsdag og fredag.

**HER ER LINK FOR PÅMELDING. Svarfrist er onsdag 22.02.17**

[https://docs.google.com/forms/d/1bE41fzfgEyL9tfwYZelHes-W6aj5bLPr2qHLgZj\\_jOU/edit](https://docs.google.com/forms/d/1bE41fzfgEyL9tfwYZelHes-W6aj5bLPr2qHLgZj_jOU/edit)

Vi ønsker å utvikle oss og jeg håper dette prosjektet kan bidra til å gjøre hverdagen til barna hos oss om ikke mye, så forhåpentligvis *litt* bedre i alle fall! ☺

Informasjon om hva som skal skje pr uke, vil bli sendt helgen før men vi må se hvor mange påmeldte vi blir med tanke på organisering.

For mere informasjon eller spørsmål ang prosjektet/skjemaet:

E-post: [espen.hildre@hildre.no](mailto:espen.hildre@hildre.no)

[espen.hildre@live.no](mailto:espen.hildre@live.no)

Tlf: 91 88 88 88

MHV: Espen Hildre - Trener [espen.hildre@hildre.no](mailto:espen.hildre@hildre.no), FFO