

Evalueringsrapport

Samspillsveiledning basert på International Child Development Programme innenfor idretten: Et pilotprosjekt i samarbeid med Vålerenga Fotball

Ane-Marthe Solheim Skar,
Psykologisk institutt, Universitetet i Oslo
Oslo, januar 2013

Innholdsfortegnelse

Takk.....	2
Barne- og ungdomsidretten i Norge	3
Treneren i et utviklingsorientert perspektiv	4
Hva sier idrettens barnerettigheter?.....	5
International Child Development Programme (ICDP).....	7
ICDP prøvd ut innenfor idretten i Norge.....	8
Systematisk innhenting av trenernes erfaringer fra ICDP-kurset.....	9
Hva sier data om trenerne som deltok i ICDP-veiledning?.....	10
Selvrapportert trenerstil før og etter ICDP-veiledning.....	11
Trenernes tilbakemeldinger på åpne svarkategorier.....	13
Oppsummering og anbefalinger	18

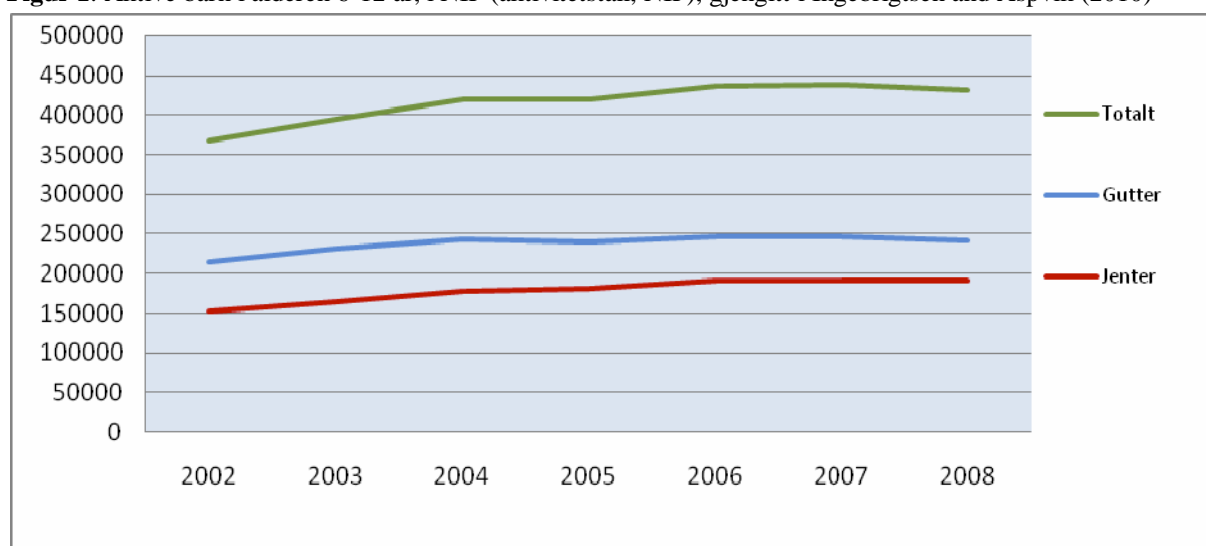
Takk

Tusen takk til alle som stilte opp og arbeidet med dette prosjektet i forkant, underveis og i etterkant av prosjektet. I tråd med det enorme frivillige engasjementet innenfor idretten stilte mange av de som deltok i prosjektet opp frivillig, inkludert ICDP sine representanter Bjørn Thomassen og Eli Østberg Baardseth, Einar Columbus Salvesen fra Colombus consulting, leder av ICDP International Lailah Nicoletta Armstrong, Vålerenga-trenerne som deltok på ICDP-kurset og forfatter av denne rapporten. Sist men ikke minst, takk til Rannveig Sundelin, leder for Vålerenga mot rasisme, som bidro til å gjøre samarbeidet mulig. Marianne Storkås fra ICDP International er initiativtaker og koordinator for prosjektet.

Barne- og ungdomsidretten i Norge

Idretten utgjør en viktig samfunnsrolle. Seippel (2006) sier det på følgende måte: ”Frivillige organisasjoner er en viktig del av vårt demokratiske samfunn, og organisasjonene er en viktig arena for læring og utvikling av kompetanse”. Mange barn og unge deltar i forskjellige former for amatørsport, og i Norge har det vært en gradvis økning i deltakelse i idrettslag. I aldersgruppen 8-15 år deltar rundt 50 % i organisert sport. Figur 1 fra Norges idrettsforbund viser utviklingen i antall barn i organisert idrett i tidsrommet mellom 2002-2008.

Figur 1: Aktive barn i alderen 6-12 år, i NIF (aktivitetstall, NIF), gjengitt i Ingebrigtsen and Aspvik (2010)



Idretts-Norge er avhengig av frivillige, og tall fra 2006 viser at det hver uke legges ned 96 timer frivillig arbeid i et gjennomsnittlig idrettslag i Oslo, noe som tilsvarer 1775 årsverk. I Oslo drives 76 % av lagene av frivillig innsats alene, mot 66 % for landet som helhet (Seippel, 2006). Trenerne for de yngste utøverne er ofte foreldre til utøverne.

Både foreldre og trenere går ut fra at idretten har positive korttids- og langtidseffekter på barna, både fysisk, psykisk og sosialt. Da kan man først spørre: Hva sier litteraturen? Ved å søke på ordene ”barn og idrett” i Bibsys (leverandør av bibliotek tjenester), fordelt etter publikasjonsår, fant Ingebrigtsen and Aspvik (2010) to treff i tiåret fra 50-60-tallet, syv det påfølgende tiår og deretter en økning til hele 70 treff på 70-tallet, 185 på 80-tallet og om lag 200 i de to påfølgende tiår. Dette tyder på en økt grad av interesse rundt temaet, med sosiale faktorer, trivsel og mestring som ord som går igjen i disse publikasjonene (Ingebrigtsen & Aspvik, 2010). I en norsk undersøkelse av 15 trenere og 232 utøvere fra barne- og ungdomstrinnet, oppga trenerne enstemmig at utøvernes trivsel var deres viktigste oppgave.

Dette innebefattet: ”Ros fra treneren”, ”Være i et godt sosialt miljø”, ”Oppleve mestring” og ”Høy grad av aktivitet” (Aspvik & Ingebrigtsen, 2010).

Treneren i et utviklingsorientert perspektiv

Videre er det nærliggende å spørre: Hva sier forskningen? Utviklingspsykologisk forskning har vist at barn utvikler seg i nær interaksjon med miljøet de befinner seg i, og at foreldre spesielt, men også andre omsorgsgivere spiller en viktig rolle i barnets helhetlige utvikling. Treneren har en viktig rolle i et idrettslag, og med opptil flere treninger i uken pluss kamper blir treneren automatisk en viktig voksenperson i barnas liv. Trenere kan i så måte påvirke barna utover det rent sportslige og fysiske, innebefattet barnas psykiske helse (Kjellstadli, 2004).

Slike ”viktige andre”, eller "significant others", kan blant annet ha en viktig rolle for et barns utvikling av selvtillitt. Barnets globale selvtillitt, som refererer til dets generelle følelse av selv-verdi, blir til gjennom selvvurdering som påvirkes av samhandling og interaksjon innad i familien, med venner, i skolen og sosiale grupperinger som for eksempel et fotballag (Rosenberg, 1979). Familien og skolen har vært fokus for mye forskning i denne sammenheng, mens organiserte sportslige grupperinger ikke har det (Smoll, Smith, Barnett, & Everett, 1993).

Imidlertid har kunnskapen og erkjennelsen av trenere og amatør-idrettslags betydning for barn og unge økt. Blant annet har flere pekt på den potensielt negative innvirkningen treneratferd som baserer seg på press og kontroll potensielt kan ha på utøverne, blant annet ved å hindre deres følelse av autonomi, kompetanse og tilhørighet, som i sin tur undergraver utøvernes selvbestemte motivasjon (Bartholomewa, Ntoumanis, & Thorgersen-Ntoumanis, 2009). På den annen side antas det at treneratferd i form av autonomi-støttende atferd, struktur og engasjement har en gunstig effekt på utøvernes behov for autonomi, kompetanse og tilhørighet, som i sin tur støtter opp under utøvernes indre og selvbestemte motivasjon (Mageau & Vallerand, 2003).

Det faktum at mange barn og unge bruker mye av fritiden sin i sportslige forumer har resultert i at man i stadig større grad tar i bruk forskjellige programmer for å øke treneres evne til å

fylle sin rolle som en "significant other" på en best mulig måte. For eksempel så har en adferds-kognitiv tilnærming for å forbedre relasjonskompetansen til trenere vist positive resultater. I en studie målte man effekten av et program som gikk over to timer, to uker før sesongstart. Programmet omhandlet forsterkning, oppmuntring, korrigerende instruksjon og teknisk instruksjon. Gruppen av trenere som mottok programmet ble mer positivt evaluert av spillerne, spillerne hadde det mer moro, og laget ble betraktet som mer attraktivt, selv om lagene ikke vant flere kamper enn kontrollgruppen (Smoll et al., 1993). En annen studie som målte treneradferds innvirkning på barn viste at barn med lav selvtillit responderte mest positivt til trenere som forsterket og motiverte, og mest negativt til trenere som skåret lavt på dette. Forfatterne peker på at disse funnene er i tråd med "self-enhancement theory" (Smith & Smoll, 1990), som hevder at mennesker har et basalt behov til å betrakte seg selv på en positiv måte, og motta positive evalueringer fra andre.

Hva sier idrettens barnerettigheter?

Sist, men ikke minst, så kan man spørre: Hva sier idrettens barnerettigheter? Disse rettighetene, utarbeidet av Norges idrettsforbund (2007) tar opp mange av de faktorene vi har sett på overfor, ved å peke på flere forhold som må følges innenfor barneidretten:

1. Trygghet

Barn har rett til å delta i et trygt treningsmiljø, fritt for press og utnyttelse. Barn under 6 år skal ha med seg en voksen på aktivitetene. Skader skal forebygges.

2. Vennskap og trivsel

Barn har rett til å delta i trenings- og konkurranseaktiviteter der det er lagt til rette for at de skal utvikle vennskap og solidaritet.

3. Mestring

Barn har rett til å oppleve mestring og lære mange ulike ferdigheter. De skal også ha muligheter for variasjon, øving og samspill med andre.

4. Påvirkning

Barn har rett til å si sin mening og bli hørt. De skal ha mulighet til å være med på planlegging og gjennomføring av egen idrettsaktivitet sammen med trenere og foresatte.

5. Frihet til å velge

Barn har rett til å velge hvilken idrett, eller hvor mange idretter de vil delta i. De bestemmer selv hvor mye de vil trene.

6. Konkurranser for alle

Barn har rett til å velge om de vil delta i konkurranser eller ikke. Barn som melder overgang fra en klubb innen samme idrett skal ha full rett til å delta i konkurranser for en ny klubb straks overgangen er registrert.

7. På barnas premisser

Barn har rett til å delta i trenings- og konkurranseaktiviteter som er tilpasset deres alder, fysiske utvikling og modningsnivå (Norges idrettsforbund, 2007, side 4).

Olympiatoppen (2011) påpeker at barn trenger varierte bevegelsesutfordringer og varierte fysiske utfordringer, og videre:

- stabile og varige sosiale relasjoner for å utvikle vennskap, samhold og samarbeidsevne – sosial kompetanse;
- idrettsfaglig veiledning, grenser og krav i forhold til alder og utviklingsnivå;
- idealer, gode og nære rollemodeller.

Sentrale kvaliteter hos trenere blir også beskrevet (Olympiatoppen, 2011):

- kunnskaper om barns grunnleggende behov, vekst, utvikling og modning og evne til å anvende slike kunnskaper i praktisk trenervirksomhet
- kunnskaper om samfunnsforhold som er med på å prege barns oppvekstvilkår
- han/ hun legger vekt på å være tilrettelegger og aktivitetsleder
- skaper tilgang til ulike aktivitetsarenaer
- legger vekt på å skape varige jamnaldringsgrupper
- kan skape grunnlag for at barn kan oppleve mestring i ulike aktiviteter/ sammenhenger
- har gode kunnskaper om generelle fysiske og mentalt utviklende aktiviteter
- legger vekt på par- og gruppeaktiviteter
- har kunnskaper om utvikling av grunnleggende spesialferdigheter, kjenner til og kan anvende viktige øvelser som stimulerer til og forsterker innslag av fri lek -
- sørger for mulighet til nærhet til gode rollemodeller
- er bevisst på sin egen betydning som rollemodell

Det er altså både høye ambisjoner og høye forventninger knyttet til trenere innenfor barneidretten, der målet også er å nå «flest mulig», få de unge til å fortsette med idrett «lengst mulig» og bli «best mulig» (Larsen, 2011; Bjone & Vingdal, 2012). Til tross for det tilsynelatende fokuset på barnets behov og trenerens rolle i forhold til å dekke disse behovene innenfor barneidretten, så er det ikke noe system for å sikre, eller i minste fall tilrettelegge for, at treneren har de forutsetningene som skal til for å kunne nå Norges idrettsforbund og Olympiatoppens barnerettigheter. De kursene som pr. dags dato tilbys trenere innenfor barne- og ungdomsidretten er hovedsakelig av spill-teknisk art og skal veilede trenere til å legge opp treningen på en best mulig måte, inklusive differensiering og planlagte, motiverende aktiviteter (se for eksempel Oslo fotballkrets, 2012). Det kan dermed synes å være et udekket behov for veiledning av idrettstrenerne, der psykososiale faktorer er i fokus.

International Child Development Programme (ICDP)

International Child Development Programme (ICDP) er et enkelt, helsefremmende og forebyggende program som har som mål å styrke omsorgen og oppveksten for barn og unge gjennom gruppebasert veiledning av barnets stabile omsorgsnett (icdp.info). Programmet ble utviklet av professor Karsten Hundeide ved Universitetet i Oslo og kollegaer på 80-tallet, og er i dag etablert som en stiftelse med sete i Oslo og med et internasjonalt styre som ledes av Lailah Nicoletta Armstrong, som også er en av ICDPs grunnleggere. ICDP er internasjonalt anerkjent, og brukt i om lag 30 land, blant annet i samarbeid med UNICEF, Redd barna og WHO (Hundeide, 2001; icdp.info).

ICDP baserer seg på utviklingspsykologisk kunnskap, og har en humanistisk, ikke-instruktiv tilnærming. Programmet er formulert som tre dialoger (den emosjonelle, den meningsskapende og den regulerende dialog) med underliggende åtte tema for godt samspill, som fungerer som enkle hjelpemidler for å bevisstgjøre omsorgspersoner om barns utvikling og barns behov, samt deres egen rolle for å fremme en positiv utvikling (Hundeide, 2001; icdp.info).

ICDP er i Norge tatt opp som en viktig del av Barne-, ungdoms- og familiedirektoratets «Program for foreldreveiledning». Profesjonelle omsorgsgivere som jobber med foreldre og/eller barn og unge kan utdanne seg til å bli ICDP-sertifisert veileder som kan holde

veiledningsgrupper for foreldre eller andre omsorgsgivere. ICDP har blitt anvendt både innenfor barnehage- og skolesektoren, barnevern, fengsel, familiesentre og asylmottak. Målet er hele tiden å styrke omsorgskvaliteten til barn- og unges stabile voksne.

ICDP prøvd ut innenfor idretten i Norge

Idretten er som vi har sett et stort felt som innebærer viktige voksenpersoner i et barns liv. ICDP har ikke vært prøvd ut innenfor idretten tidligere. Målet for dette pilotprosjektet var å gjøre en tilpasning av programmet til trener-utøver-relasjonen, og undersøke hvorvidt samspillsveiledning basert på ICDP-metoden kan bidra til å styrke trener-utøver-relasjoner.

ICDP inngikk i januar 2012 en avtale med Vålerenga Fotball om å prøve ut ICDP ovenfor fotballtrenere for barn i aldersgruppen 5 år og oppover. I tråd med Aspvik and Ingebrigtsen (2010) ble Vålerenga Idrettsforening valgt både fordi de har en stor og godt drevet barne- og ungdomsidrett, men også på grunn av deres målrettede arbeid for inkludering og mot rasisme og annen ukultur. Et møte ble holdt mellom ICDP International og Vålerenga i slutten av januar 2012 der man ble enige om rammene og fokuset for pilotstudien. ICDP ble tilpasset trener-utøver-relasjonen, og et utkast til manual ble utviklet av ICDP International. Etter samtykke fra foreldre ble det tatt bilder av Vålerenga-barn som ble benyttet i manualen. Pilotstudien ble utsatt fra mai til september grunnet utfordringer knyttet til rekruttering. I løpet av oktober hadde 30 trenere meldt seg på kurset, men 13 hadde ikke mulighet til å møte datoen som ble satt.

Første workshop ble holdt lørdag 1. september kl. 10-16 i Vålerenga sine lokaler i Oslo.

Workshopen ble ledet av to ICDP-trenere med bred erfaring:

- Eli Østberg Baardseth: Cand. mag. i samfunnsvitenskap ved UiO. Bred erfaring med barne- og ungdomsarbeid, bl.a. fra barnehjem, barneverntjenesten, fritidsklubb og oppsøkende ungdomsarbeid. Drevet med idrett og vært trener i volleyball, svømming og alpint. ICDP-trener fra 2007.
- Bjørn Thomassen: Lektor, hovedfag i idrett, mellomfag i spesialpedagogikk og barnevern grunnfag. Mer enn 40 års arbeidserfaring fra skoleverket, barnevern, ungdomsvern, rusbehandling og som seniorrådgiver i Bufetat. MST-terapeut, ICDP-trener siden 2007.

Veiledningen besto av teoretisk introduksjon, og aktivering av deltagerne gjennom rollespill, gruppearbeid og gruppesamtaler. Pilot-manualen ble brukt i gruppearbeid ved gjennomgang av de åtte temaene for godt samspill. Kurslederne var med på å dele erfaringer, samt støtte og inspirere deltakerne som en del av sensitiviseringsprosessen.

Etter første workshop gikk trenerne tilbake til sitt trenerverv hvor de skulle prøve å være temaene fra ICDP bevisst og prøve de ut i praksis (selvtrening). Under andre workshop, som ble holdt lørdag 29. september kl. 10-16 i Vålerenga sine lokaler, ble erfaringer og refleksjoner siden første workshop delt og diskutert.

Systematisk innhenting av trenernes erfaringer fra ICDP-kurset

Data ble innhentet fra 17 trenere fra 16 forskjellige treningsgrupper. Alle trenerne som deltok på den første workshopen ble forespurt å delta, og alle ga sitt samtykke til dette. Seks av de 17 som deltok på første workshop hadde ikke mulighet til å delta på workshop nummer to. Tilbakemeldinger fra disse seks tyder på at de har tatt i bruk programmet og anvendt det i samspill med utøverne, men disse er ikke inkludert i resultatdelen av rapporten. De 11 som også svarte på spørreskjema nummer to representerte 10 fotballag med til sammen 139 barn.

Det ble søkt om godkjenning fra Regionale komiteer for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk, som konkluderte med at studien faller utenfor deres ansvarsområde. Ettersom navn måtte samles inn for å koble før- og etter-data så falt studien innenfor datatilsynets ansvarsområde, og spørreskjemaene og informasjonsbrevene ble godkjent av Personvernombudet for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS. Alle deltakere fikk muntlig og skriftlig informasjon. All data ble anonymisert og lagret i et låst skap.

Det ble benyttet to former for datainnsamling. Et spørreskjema ble utviklet med tanke på å få informasjon om trenernes trenerstil, deres motivasjon og eventuelle utfordringer knyttet til trenerrollen. Trenerne besvarte spørreskjemaet i forkant av den første workshopen (17 trenere) og igjen etter den andre workshopen (11 trenere). Det andre spørreskjemaet inneholdt også spørsmål om erfaringer knyttet til selve kursdagene, og hva de opplever de har fått ut av kurset, med oppfordring til å komme med tilbakemeldinger om gjennomføringen av kurset og

av kursinnholdet. Videre så ble det gjennomført et gruppeintervju med tre trenere fire måneder etter gjennomført kurs.

Hva sier data om trenerne som deltok i ICDP-veiledning?

Trenerne som deltok på første workshop var mellom 30 og 51 år, med en gjennomsnittlig alder på 41 (SD=7.43). Tre av trenerne var kvinner og 14 var menn. Flesteparten hadde tidligere deltatt på kurs i forbindelse med trenerrollen, henholdsvis to hos Norges Fotballforbund, en hos Norges idrettshøgskole, fire hadde aktivitetslederkurs og fire hadde deltatt på kurs andre steder enn de skisserte. Fem trenere hadde aldri tidligere deltatt på kurs i forbindelse med trenerrollen. De fleste kursene hadde spillteknisk fokus heller enn fokus på psykososiale faktorer. De hadde vært trener for det fotballaget de i dag trener i 2.38 år i gjennomsnitt (SD=0.5). Lagene hadde mellom 1-4 trenere (M=2.59; SD=0.87). De fleste trenerne hadde to treninger i uken med fotballaget (52.9 %), mens to trenere hadde en trening i uken; fem trenere hadde tre treninger i uken og en trener hadde fire eller flere treninger i uken med fotballaget. Lineær regresjonsanalyse viste at antall treninger øker med barnets alder ($p=.016$). Treningene hadde en varighet på mellom 1.5-8 timer pr. uke, noe som gir et ukentlig gjennomsnitt på underkant av fire timer. Laget bestod av 8-20 spillere (M=12.65) (se Tabell 1). Tallene for trenerne som deltok i begge workshopene (N=11) er i Tabell 2.

Tabell 1: *Trenerens alder, antall trenere pr. lag, alder på utøverne, antall barn pr. lag, antall treninger pr. uke, antall timer trening hver uke og antall år som trener (hele gruppen av trenere som deltok på første workshop): Gjennomsnitt (M), standardavvik (SD), høyeste og laveste svarrespons (minimum og maksimum)*

	N	M	SD	Minimum	Maksimum
Trenerens alder	17	41.18	7.43	30	51
Antall trenere pr. lag	17	2.59	0.87	1	4
Alder på utøverne	17	9.00	2.26	6	12
Antall barn pr. lag	17	12.65	3.77	8	20
Antall treninger pr. uke	17	3.29	0.77	2	5
Antall timer hver uke	17	3.971	2.31	1.5	8.0
Trener hvor mange år	16	2.38	0.50	2	3

Tabell 2: Deskriptiv statistikk (gruppen av trenere som deltok på begge workshopene)

	N	M	SD	Minimum	Maksimum
Trenernes alder	11	40.55	8.53	30	51
Antall trenere pr. lag	11	2.45	0.93	1	4
Alder på utøverne	11	9.18	2.48	6	12
Antall barn pr. lag	11	12.64	3.96	8	20
Antall treninger pr. uke	11	3.36	0.81	2	5
Antall timer hver uke	11	3.955	2.36	1.5	8.0
Trener hvor mange år	11	2.27	0.47	2	3

Selvrapportert trenerstil før og etter ICDP-veiledning

Analyse av de 21 positive ladede spørsmålene som målte bruk av elementer innenfor de åtte tema for godt samspill i løpet av en treningsøkt viste at trenerne generelt er aktive og positive, med en gjennomgående høy skåre før ICDP-kurset, fra 3.55-4.82 på en Likert-skale fra 1 (veldig uenig) til 5 (veldig enig). Etter ICDP-kurset skåret trenerne gjennomsnittlig litt høyere på 16 av spørsmålene. En Wilcoxon Signed Ranks Test viste en signifikant endring fra før til etter det todagers ICDP-kurset til spørsmålet «Spillerne betror seg gjerne til meg dersom det er noe de synes er vanskelig» ($Z=-2.236$, $p=.025$), noe som kan tyde på styrket emosjonelt bånd mellom trener og utøver. En ikke-signifikant trend i dataene viser også en bedring fra før til etter ICDP-kurset på spørsmål som måler hvorvidt «barna hører som regel etter hva treneren sier» ($Z=-1.732$, $p=.083$), og hvorvidt treneren «forklarer og finner årsaker og sammenhenger til det som skjer på banen» ($Z=-1.732$, $p=.083$) (se Tabell 3).

På to av spørsmålene skåret trenerne likt før og etter ICDP-kurset («Jeg gir ros og anerkjennelse til spillerne» og «Jeg setter grenser for barna ved å forklare hva som er tillatt og ikke») og på tre av spørsmålene skåret trenerne litt lavere etter sammenlignet med før ICDP-kurset («Jeg viser entusiasme og engasjement under treningene», «Vi trenere/lagledere samarbeider bra» og «Det er ikke ofte jeg trenger å kjeft på spillerne»). Ingen av disse endringene var signifikante. (se Tabell 3).

Tabell 3: Gjennomsnittlig skåre (M) og standardavvik (SD) før og etter ICDP-kurs på spørsmål adferd, holdninger og laget, Wilcoxon Signed Ranks Test. *=signifikant på et 5% (0.05) nivå (tall i kursiv nærmer seg signifikant)

	Før/ etter ICDP	N	M	SD	Mini mum	Maxi mum	Z	p
1. Jeg følger med på hva spillerne er interessert i og fokuserer på det med dem	Før	11	3.55	.820	2	5		
	Etter	11	3.91	.701	3	5	-1.265	.206
2. Det er viktig at spillerne opplever mestringfølelse	Før	11	4.73	.467	4	5		
	Etter	11	4.82	.405	4	5	-1.000	.317
3. Spillerne betror seg gjerne til meg dersom det er noe som er vanskelig	Før	11	3.73	1.009	2	5		
	Etter	11	4.18	.874	2	5	-2.236	.025*
4. Jeg samler spillerne slik at vi får en felles opplevelse (feks en øvelse)	Før	11	4.45	.522	4	5		
	Etter	11	4.73	.467	4	5	-1.342	.180
5. Jeg er vanligvis i godt humør under treningene	Før	11	4.45	.522	4	5		
	Etter	11	4.64	.505	4	5	-1.414	.157
6. Barna hører som regel etter hva treneren sier	Før	11	4.00	.447	3	5		
	Etter	11	4.27	.647	3	5	-1.732	.083
7. Jeg gir ros og anerkjennelse til spillerne	Før	11	4.64	.505	4	5		
	Etter	11	4.64	.505	4	5	.000	1.000
8. Det er sjelden småkrangling mellom spillerne under treningene	Før	11	3.91	.831	2	5		
	Etter	10	4.20	.422	4	5	-1.134	.257
9. Jeg forklarer og finner årsaker og sammenhenger til det som skjer på banen	Før	11	4.18	.603	3	5		
	Etter	11	4.45	.522	4	5	-1.732	.083
10. Jeg viser entusiasme og engasjement under treningene	Før	11	4.73	.467	4	5		
	Etter	11	4.64	.505	4	5	-.447	.655
11. Jeg setter grenser for barna ved å forklare hva som er tillatt og ikke	Før	11	4.82	.405	4	5		
	Etter	11	4.82	.405	4	5	.000	1.000
12. Vi trenere/lagledere samarbeider bra	Før	11	4.64	.505	4	5		
	Etter	11	4.55	.688	3	5	-.577	.564
13. Jeg viser at jeg bryr meg om spillerne	Før	11	4.45	.522	4	5		
	Etter	11	4.55	.522	4	5	-.577	.564
14. Det er ikke ofte jeg trenger å kjeft på spillerne	Før	11	4.27	.647	3	5		
	Etter	11	4.09	.539	3	5	-1.000	.317
15. Jeg tar hensyn til spillernes ønsker og meninger under treningene	Før	11	3.64	.674	3	5		
	Etter	11	3.73	.905	2	5	-.3333	.739
16. Jeg jobber aktivt for å fremme god lagfølelse	Før	11	4.55	.522	4	5		
	Etter	11	4.73	.467	4	5	-1.000	.317
17. Jeg forsøker å se hver enkelt spiller	Før	11	4.64	.505	4	5		
	Etter	11	4.73	.467	4	5	-.577	.564
18. Jeg bruker tid på å snakke med spillerne om det de føler og tenker	Før	11	3.64	.809	2	5		
	Etter	10	3.90	.994	2	5	-1.414	.157
19. Det er generelt et godt miljø i laget	Før	11	4.55	.522	4	5		
	Etter	11	4.73	.467	4	5	-1.414	.157
20. Jeg føler at jeg mestrer trenerrollen	Før	11	4.27	.647	3	5		
	Etter	11	4.36	.505	4	5	-.577	.564
21. Jeg bruker tid på å vise øvelsene i praksis	Før	11	4.55	.522	4	5		
	Etter	11	4.64	.505	4	5	-.577	.564

Trenerens tilbakemeldinger på åpne svarkategorier

Trenerne hadde også mulighet til å gi kvalitative tilbakemeldinger om trenerrollen og om nytten av kurset gjennom åpne spørsmål i spørreskjemaet. Svarene viste at trenerne trakk fram samhold, godt humør og mestring som de viktigste elementer for at spillerne skal trives på trening. Det å oppleve at barna mestrer og utvikler seg ble trukket fram som spesielt givende ved trenerrollen, samt det å oppleve gleden til barna. På spørsmål om hva de opplever som utfordrende ved trenerrollen var det hovedsakelig grensesetting som ble trukket fram, inkludert hvordan man kan få barna til å motta instruksjoner.

Hva gjaldt ICDP-kurset var tilbakemeldingene fra trenerne entydige: Kurset hadde vært nyttig og de hadde allerede tatt i bruk flere elementer under treningene. De påpekte blant annet at de var blitt mer bevisste hvordan de snakket og forholdt seg til barna. På spørsmål om hvorvidt de opplever endringer hos seg selv etter ICDP-kurset svarte alle bortsett fra to at de har endret seg:

«Ja. Er blitt mere bevisst på å bruke tremaene vi har gjennomgått.»

«Ja. Tenker mer over situasjoner som evt. kommer opp og tenker gjennom evt. løsninger.»

«Ja. Man blir mer bevisst på at det skal være positivt.»

«Ja. Er mer forståelsesfull.»

«Tsja, vet ikke helt.»

«Ja, er nok mer fokusert på det jeg har lært her.»

«Ja, jeg føler at jeg har mer fokus på å finne de positive sidene hos barna.»

«Nei.»

«Ja, mer bevisst over mine handlinger. Bedre kontakt med spillerne»

På spørsmål om hvorvidt de opplever at kurset førte til endringer i relasjonen mellom trenerne var ikke tilbakemeldingene like unisone; seks oppga ingen endringer og tre oppga at de var blitt mer samkjørte, mer positive og at de snakker sammen om egne barn.

På spørsmål om de merket endringer i trener-utøver relasjonen oppga seks trenere at de ikke merket noen endringer, mens fire svarte positivt på dette spørsmålet, blant annet ved at barna tar til seg mer av det som blir sagt, at spillerne blir glade av gode tilbakemeldinger og at spilleren viser mer engasjement og interesse.

Alle bortsett fra to svarte at de opplevde kurset som tilpasset deres situasjon som trener. De to som var litt usikre pekte på at deres spillere var litt eldre enn de fleste utøverne og at noe av elementene fra kurset derfor ble mindre relevant. Tilbakemeldingene gikk generelt ut på at dette er viktige temaer, og at det er nyttig å diskutere med andre i samme situasjon. Trenerne rapporterte om økt grad av forståelse og økt positivitet.

«Nei. Er nok for litt yngre spillere, er trener for gutter 12/13 år. Men tar med meg mye fra kurset.»

«Både ja og nei. Vi trener eldre ungdommer, så mye kan brukes og noe faller litt utenom.»

«Ja. Jeg kunne gjerne hatt mer tid for å se hvilke effekter har ICDP-kurset på spillerne.»

«Ja. Har fått god veiledning på hvordan jeg skal «oppføre» meg på trening/kamp.»

«Har også fått gode innspill fra andre deltakere om forskjellige måter å håndtere situasjoner på.»

«Ja. Temaer som er så viktig at man må alltid snakke om det, drøfte dem, debattere/få erfaringer fra andre.»

«Ja, det synes jeg. Det ga meg en mer forståelse. En litt wake up situasjon.»

«Ja. Mange nye måter å tenke på; hvor viktig samtalen er; kroppsspråk.»

«Ja. Har vi likesinnede som man kan diskutere problematikker og finne løsninger med.»

«Det har hjulpet til med å sette et mer positivt fokus, spesielt i forhold til de «svake» spillerne. Generelt positivt for alle.»

«Får ikke fullrost ICDP godt nok! Alle burde hatt dette kurset! Både foreldre, lærere, trenere og alle som har med barn å gjøre!»

Selvtreningen ble oppfattet som positiv: «Få et bedre fokus, mer positivitet»; «Morsomt å se at det faktisk fungerer». På spørsmål på hva som eventuelt kunne bli lagt opp på en annen måte var tilbakemeldingen at de ville hatt lenger tid/flere kursdager. En påpekte at dette er en prosess; en annen at det er lett å falle tilbake til «gamlemåten», noe som også støtter det uttalte behovet for mer tid for å diskutere temaene.

Ettersom man også kan anta at man vil kunne dra nytte av programmet i samspill med egne barn, ble trenerne også spurt om de merker endringer i forhold til egne barn. Alle bortsett fra en rapporterte om endringer i relasjonen med egne barn:

«Ja. Vise at jeg setter pris på min sønn, samt gi mye ros.»

«Ja. Man tenker mer over hva man gjør og hvordan man sier ting.»

«Ja. Man prøver jo å være positiv.»

«Nei.»

«Ja. Ingen forskjell på egne barn og andres barn. Dette passer til alle og ikke minst til alle typer kommunikasjon.»

«Ja. Lytte mer – forstå barnet. Kanskje hvorfor oppfører han/hun seg sånn? Forstå.»

«Ja, mer lyttende, mer ydmyk, mer positiv ovenfor alle.»

«Ja, bruker punktene 1-7 daglig.»

«Ja, prøver å ha et mer positivt fokus.»

«Ja, mer positive tilbakemeldinger.»

«Ja, vise positivitet, snakke sammen mye»

På spørsmål på hvorvidt noen hadde andre kommentarer, svarte trenerne at det hadde vært et bra kurs, men at det kunne vært lenger, og noen pekte på at det skulle vært mer fokus på eldre barn og mer fokus på jenter:

«Et utrolig lærerikt kurs. Utrolig gode «foredragsholdere».

«Har vært et ok tilbud, men føler nok at det er rettet mot yngre barn.»

«Den siste øvelsen i gruppe siste dag var kanskje unødvendig da vi allerede hadde jobbet på disse temaene eller burde vært litt mer fokusert på et spesifikt tema.»

«Jeg synes dette kurset var veldig inspirerende og jeg liker egentlig ikke kurs. Veldig bra! Takk.»

«Kanskje litt mye å gå gjennom på to dager. Mer fokus på jenter!»

«Fortsett det flotte arbeidet dere gjør i dag for dette er virkelig noe som fortjener mer oppmerksomhet.»

«Veldig bra kurs!»

«Mye av kurset har vi prøvd å anvende i dagliglivet»

Intervju fire måneder etter siste kursdag

De elleve trenerne ble invitert til å delta i et intervju fire måneder etter siste workshop. Tre av trenerne hadde mulighet til dette. Intervjuet hadde som mål å få tilbakemeldinger fra trenerne på hvorvidt de fortsatt tok elementer fra kurset i bruk. Intervjuet var ikke-strukturert, og trenerne fikk uttale seg om det de ønsket. De ble først spurt om hvordan det hadde gått siden sist.

- Trener 1: (...). «Jeg har fått tilbakemeldinger fra foreldre at det er så godt å ha meg der fordi jeg tar meg tid og tar seg tid til å snakke med barna. Sist trening kom det bort en liten tass som har slitt litt og sa at «det er så godt å ha deg her.»»
- Intervjuer: «Er dette noe som har skjedd etter ICDP?»
- Trener 1: «Jaja. Jeg har vært litt opptatt en liten periode, så jeg måtte ta en liten pause. En av treningene kom jeg en halvtime for sent. Da kom gutta bort at og sa at det ikke gikk uten meg: «Han andre treneren bare brøler og skriker og er ikke interessert i oss og respekterer oss ikke.» Så det er viktig i barnefotball at de som trener kan dette. Så hadde jeg vært i Vålerenga, så ville jeg sagt at dette skulle være et krav. (...).»
- Trener 2: «Å tenke på den måten, man må hver dag prøve å bruke de riktige ordene, og det er en prosess, og dette bidrar til å understreke dette. Jeg har blitt bedre. Uten å tenke over det. Også overfor egne barn. Jeg har blitt mer forsiktig med hva jeg sier, mer menneskelig; det er mindre motstand og mer samarbeid. (...).Du får kanskje litt mer selvtillit, og da flyter det enda bedre. Blir mindre stress. Mer positive tanker. Det er det at det er en prosess. Blir bedre med alt. Mer tydelig og mer selvtillit.»
- Trener 3: «For meg er det en prosess. Enda mer positiv, og mer opptatt av verdier. Det er viktig innenfor idretten. Uten verdier så blir det ikke noe. (...). Noen har ikke noen form for omsorg i løpet av en dag, og du er den eneste som gir denne type omsorg, så det er viktig.»

Til spørsmål om hvordan det var å treffe andre Vålerenga-trenere, så ble det trukket fram at det var hyggelig å bli kjent med nye, og at det styrker klubbfølelsen. Det ble også trukket fram nyttheten av å dele erfaringer med andre i samme situasjon, og en pekte på hvordan støtte fra andre bidrar til økt selvtillit i trenerrollen, som igjen kan føre til at man blir en bedre trener som igjen skaper bedre fotballspillere:

- Trener 1: «Det er bra å høre at andre har den samme oppfatning som deg. Om du alene bare trur, så kan du være på glattisen, men ved å ha støtte fra andre så er du trygg. Når det kommer foreldre bort og sier at det og det er feil, så vet du at du har rett. Når du er usikker så smitter det over på andre. Jeg tror mer av dette gjør at man får bedre fotballspillere og mindre frafall.»

Avslutningsvis siteres en av ICDP-veilederne, som under oppsummeringen etter den siste workshopen uttrykte sin beundring for arbeidet trenerne gjør for barna:

«Jeg er så imponert over engasjementet deres. Jeg har hatt mange grupper med andre, og dere sitter her på overtid og gratis, og gir så mye av fritiden deres. Jeg er virkelig glad på barnas del som har sånne voksne som dere rundt seg.»

Oppsummering og anbefalinger

Organisert sport har fått en stadig større rolle i barn og unges liv, og i tråd med dette har det også vært et økende fokus på hva dette kan ha av betydning for barnets sosiale og psykologiske utvikling, og betydningen av trener-utøver relasjonen i denne sammenheng. Treneren er en viktig autoritetsperson for barna, som gjennomsnittlig tilbringer flere timer i uka i denne settingen. I tillegg til å gi sportslig veiledning skal treneren bidra til trivsel og individuell vekst, psykisk så vel som fysisk. Gode trener-utøver relasjoner og god kommunikasjon vil være viktig for at barna skal trives og oppleve mestring. Det er i så måte et behov for mer kunnskap rundt trener-utøver relasjoner, og hvorvidt programmer som fokuserer på dette har noen effekt.

Denne studien undersøkte hvilken innvirkning deltakelse i et todagers ICDP-kurs med fokus på emosjoner, samspill, kommunikasjon og grensesetting har på trenere innenfor barneidretten. Det er et konsistent mønster av endring som kommer til syne i trenernes

responser fra før til etter deltakelse i ICDP. Av 21 spørsmål skårer de i gjennomsnitt høyere på 16 av spørsmålene etter sammenlignet med før ICDP-kurset. En signifikant endring i spørsmål om hvorvidt treneren opplever at barna betror seg til dem dersom han eller hun opplever noe vanskelig kan tyde på at barna stoler mer på treneren, noe som kan være en viktig forebyggende faktor for barn som opplever forskjellig type vanskeligheter. Videre er det en trend i dataene som tyder på at trenerne i større grad forklarer hva som skjer på banen, og at barna i større grad hører etter når treneren gir beskjeder.

Programmet ble positivt evaluert av trenerne, og de opplevde selv at det hadde stor nytteverdi. Oppsummeringsvis kan vi si at trenerne generelt var engasjerte i barnas utvikling både på og utenfor banen, inklusive deres spilltekniske utvikling og deres opplevelse av mestring og trivsel. Samtlige trenere opplevde ICDP-kurset som nyttig støtte, både i forhold til samspill med spillerne, men også i forhold til egne barn. Typiske responser knyttet til ICDP-kurset var at de har blitt mer bevisste hvordan de oppfører seg og hvordan de snakker med barna og andre, og mer positive og mer fokusert på å forstå barna. Trenerne som ble intervjuet fire måneder etter kursets siste dag fortalte at ICDP-kurset hadde forandret måten de forholdt seg til barna på, ved at de brukte mer tid, var roligere og så hvert enkelt barn på en annen måte enn tidligere.

Det uttalte målet til ICDP er å bevisstgjøre omsorgsgivere slik at de lettere kan lese barnas behov og respondere til disse behovene på en måte som fører til sunn utvikling hos barna. Disse målsetningene må sies å være møtt i dette prosjektet, og resultatene viser i så måte at ICDP-programmet er anvendbart innenfor idretten. Trenerne pekte imidlertid på at kurset med hell kunne vært lenger. De fleste lagene representert av trenerne besto av gutter, og en trener pekte på at det kunne vært mer fokus på jenter. Dette bør tas i betraktning i framtidige kurs. Videre ble det trukket fram at kurset var mest tilpasset de yngst spillerne. Dette kan tyde på at kurset bør deles opp ut fra alderen til utøverne.

For å konkludere så kan vi si at erfaringer og funn fra denne pilotstudien særlig peker på følgende forhold:

- 1: Trenerne hadde et behov og et ønske om veiledning og positive endringer ble rapportert.

2: Det bør utdannes ICDP-veiledere innenfor idretten som selv kan holde kurs for nye grupper av trenere innenfor barne- og ungdomsidretten.

ICDPs veilederutdanning bør følge standard prosedyrer, inklusive fire dagers opplæring, som er normen i veilederopplæringen. Deretter vil idrettstrenerne parvis starte opp med en gruppe med andre trenere (6-12 stykker). De åtte temaene for godt samspill blir gjennomgått i åtte gruppemøter à 1-1 1/2 time pr. møte. Det blir gitt to veiledninger av ICDP-trenere underveis. Til slutt skriver idrettstrenerne som sertifiseres en rapport fra opplæringen som gis til ICDP-trenerne. Blir rapporten godkjent vil idrettstrenerne være sertifiserte ICDP-veiledere. De som deltar på kurset som holdes av ICDP-veiledere blir ikke veileder.

3: Kurset som tilbys trenere bør gå over tre hele dager, da to dager viste seg å være for knapt.

4: Manualen må tilpasses trenere/utøvere ytterligere, og det må tas egnede bilder og filmer.

5: Evalueringer bør gjennomføres.

Det var ingen uteliggere i datamaterialet, det vil si at det var ingen som skilte seg veldig fra de andre og dermed påvirket middelverdiene. Likevel er usikkerhetsmarginene store i små utvalg og vi hadde ingen kontrollgruppe, noe som påvirker gyldigheten av resultatene og tilsier at vi ikke kan generalisere funnene fra denne pilotstudien. Datainnsamlingen var begrenset til en idrettsgren, nemlig fotball, og resultatene her vil ikke nødvendigvis kunne si noe om barneidretten generelt. Likevel er det i alle idrettsgrener innenfor barneidretten det samme behovet fra treneren sin side til å kunne vise omsorg, forklare og utvide barnas forståelsesverden og sette grenser på en positiv måte. Således kan man tenke seg at man vil finne de samme behovene for veiledning også innenfor andre idrettsgrener og innenfor andre organiserte ikke-atletiske barneaktiviteter. Det er imidlertid behov for større studier og flere prosjekter som ser på andre idrettsgrener for å kunne si noe sikkert om dette. Basert på funnene fra denne pilotstudien så anbefales det at det gjennomføres et større prosjekt der også utøvernes stemme kommer til syne, gjennom tilbakemeldinger om trivsel og trener-utøver relasjoner og hvordan dette eventuelt påvirkes av at trenerne gjennomgår ICDP-veiledning. Det bør også undersøkes hvorvidt denne type veiledning av idrettstrener vil ha innvirkning på frafall innenfor barne- og ungdomsidretten.

Som beskrevet i innledningen, så er de fleste trenerne innen barneidretten i Norge frivillige, ofte foreldre. Noen setter imidlertid spørsmålstegn ved denne bruken av foreldre som trenere. I november 2012 var det en diskusjon som pågikk i avisene og på TV, der både fagfolk og idrettsfolk deltok, om hvorvidt foreldre bør være trenere innenfor barneidretten. Debatten ble startet av landslagssjefen i ishockey som uttalte at «foreldrene ødelegger barna og må erstattes av profesjonelle trenere» og at «flere idrettstalenter går tapt» ved at foreldre benyttes som trenere (nrk.no). Mange tok til motmæle og argumenterte med at barneidretten ikke først og fremst er til for å skape talenter, men som en arena hvor barn og unge kan oppleve mestring og godt samhold sammen med andre barn og unge og engasjerte, støttende voksenpersoner.

Både ICDP og breddeidretten er opptatt av å utvikle barna som mennesker. Det er hverken mulig eller ønskelig at alle som deltar i barne- og ungdomsidretten blir toppidrettsutøvere. Frivillig arbeid og dugnadsarbeid, som jo barne- og ungdomsidretten er basert på, er en måte å skape tillitsbånd mellom foreldre og mellom foreldre og barn, og kan i så måte bidra til at barna får flere positive rollemodeller. Det at trenere faktisk stiller opp frivillig, uten betaling, kan i seg selv være viktig i en tid der det meste lett kan kjøpes. Det er likevel ikke gitt at trenere har den støtten, styrken eller kunnskapen som skal til for å møte de utfordringer som vil kunne dukke opp når man har ansvar for en stor gruppe av barn og unge. Denne pilotstudien tyder på at veiledning av idrettstrener innenfor ICDP-metoden vil kunne bidra til at trenere får den ekstra støtten de trenger for å kunne fylle sin trenerrolle i henhold til Norges idrettsforbund og Olympiatoppens barnerettigheter slik at barna kan oppleve mestring, samhold og sunn utvikling, både på og utenfor banen.

Referanser

- Aspvik, N. P., & Ingebrigtsen, J. E. (2010). Barne- og ungdomsidrettens innhold. Senter for idrettsforskning: NTNU, Samfunnsforskning AS.
- Bartholomewa, K. J., Ntoumanis, N. & Thorgersen-Ntoumanis, C. (2009). A review of controlling motivational strategies from a self-determination theory perspective: implications for sports coaches. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2, 2, p. 215-233, doi: 10.1080/17509840903235330
- Bjone, M. (red.) og Vingdal, I. M. (2012). Barneidrettstreneren. Norges idrettsforbund. ISBN: 9788272862342
- Hundeide, K. (2001). Ledet samspill fra spedbarn til skolealder. Håndbok til ICDPs sensitiviseringsprogram [Guided interaction from infancy to school age. Handbook to ICDP's sensitivity programme]. Oslo: Vett og Viten.
- icdp.info, hentet fra www.icdp.info
- Ingebrigtsen, J. E., & Aspvik, N. P. (2010). Barns idrettsdeltagelse i Norge: NTNU, Samfunnsforskning AS, Senter for idrettsforskning.
- Kjellstadli, B. (2004). "No må dåkker takla! Me ska faen ikkje koma him me den dære helvetes fair play pokalen!" Treningar sin verdiformidling. Eit studie av barneidretten. Hovedfagsoppgave i Idrettsvitenskap, NTNU.
- Larsen, Ø. (red.) (2011). Flest mulig – lengst mulig – best mulig. Norges Fotballforbund. ISBN: 9788272862304
- Mageau, G. A. & Vallerand, R. J. (2003). The coach–athlete relationship: a motivational model. *Journal of Sports Sciences*, 21, 11, p. 883-904. doi: 10.1080/0264041031000140374
- Norges idrettsforbund, 2007. Idrettens barnerettigheter. Bestemmelser om barneidrett. Hentet fra http://www.idrett.no/tema/barneidrett/bestemmelserogrettigheter/barnerettigheter/Documents/Barneidrettsbestemmelsene%20Brosjyre%20A5_LR_2011.pdf
- nrk.no, hentet fra <http://www.nrk.no/sport/vil-ha-foreldre-ut-av-barneidretten-1.8391517>
- Olympiatoppen (2011). Treneren i barneidretten – trinn 1 og 2. Hentet fra <http://www.olympiatoppen.no/fagomraader/trening/utviklingstrapper/alpint/trinn2/veiledning/page2323.html>
- Oslo fotballkrets (2012), <http://www.fotball.no/Kretser/oslo/Utdanning/NyheterInfo/Kurs-i-Oslo/Trenerkurs/>
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the Self*, (Vol. 6). New York: Basic Books.
- Seippel, Ø. (2006). Frivillig innsats i Oslo-idretten (Vol. 5, pp. 1-37): Institutt for Samfunnsforskning.
- Smith, R. E., & Smoll, F. L. (1990). Self-Esteem and Childrens Reactions to Youth Sport Coaching Behaviors - a Field-Study of Self-Enhancement Processes. *Developmental Psychology*, 26(6), 987-993.
- Smoll, F. L., Smith, R. E., Barnett, N. P., & Everett, J. J. (1993). Enhancement of Childrens Self-Esteem through Social Support Training for Youth Sport Coaches. *Journal of Applied Psychology*, 78(4), 602-610.