

Barn og unge i sentrum

En kunnskapssammenstilling om rettigheter, utfordringer og muligheter i den organiserte idretten.

HANNE SOGN, LARS ERIK ESPEDALEN, KRISTIAN MAGNETUN MERØDNINGEN, GUDMUND SKJELDAL OG ÅSE STRANDBU.

NIH Forskningssenter for barne- og ungdomsidrett
NORGES IDRETTSHØGSKOLE

NORGES IDRETTSFORBUND

nih.no

Forord

I januar 2025 vedtok idrettsstyret i Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF) å nedsette et utvalg som skal foreta en total gjennomgang av Idrettens barnerettigheter, Bestemmelser om barneidrett og Retningslinjer for ungdomsidrett fram mot idrettstinget 2027. I den forbindelse har Forskningssenter for barne- og ungdomsidrett (FOBU) ved Norges idrettshøgskole (NIH) blitt bedt om å sammenfatte relevant forskning som har betydning for barn og unges mestring, utvikling og glede i aktivitets- og konkurransesammenheng, og om medvirkningsprosesser, i den organiserte idretten. Vi har i denne sammenheng sammenfattet forskning som overordnet belyser barn og unges deltakelse og trivsel, samt forskning om deltakelsesmønstre og frafallsproblematikk. Videre har vi sammenfattet forskning som belyser barn og unges medbestemmelse, samt forskning om tradisjonelle kjønnsnormer, krenkelser og skade- og helseutfordringer i barne- og ungdomsidretten. Forskningen som er sammenfattet belyser på ulike måter barn og unges rett til aktivitet, rett til beskyttelse og til å bli hørt og inkludert i beslutningsprosesser. Samtidig belyser den utfordringene den organiserte idretten står overfor, særlig når det gjelder å oppfylle intensjonene bak gjeldende rettigheter, bestemmelser og retningslinjer. For å tilføre noen perspektiver til diskusjonen som skal foregå internt i den organiserte idretten frem mot idrettstinget 2027, har vi inkludert et diskusjonskapittel. Her utforsker vi, inspirert av den tyske sosiologen og samfunnsfilosofen Hartmut Rosa, hvordan idrettspolitikk for barn og unge kan utformes slik at deres rettigheter ivaretas. Samtidig reflekterer vi over hvordan den organiserte idretten kan innrettes slik at den, for flest mulig, kan oppleves som et fristed – eller som et kjærkomment unntak fra akselerasjonslogikken som preger mange andre samfunnsarenaer. For å sikre at alle barn og unge opplever mestring, utvikling og glede – eller det vi har omtalt som resonans i aktivitets- og konkurransesammenheng i den organiserte idretten, peker forskningen som er sammenfattet på tre hovedutfordringer som krever særskilt oppmerksomhet i forbindelse med den planlagte gjennomgangen av Idrettens barnerettigheter, Bestemmelser om barneidrett og Retningslinjer for ungdomsidrett fram mot idrettstinget i 2027. Disse er: 1) Tilgang til aktivitet er ikke lik for alle, 2) ungdom i den organiserte idretten er ikke godt nok beskyttet og 3) barn og unges rett til å bli hørt og inkludert i beslutningsprosesser er ikke realisert.

Oslo, 4. mars 2026

Vi ønsker å takke NIF for oppdraget og for samarbeidet, gjennom tiden kunnskapssammenstillingen har blitt utformet. I tillegg ønsker vi å takke Yngvar Ommundsen (NIH) og Gerd Marie Solstad (OsloMet) for gjennomlesning og innspill til en tidlig versjon av dette arbeidet.

Hanne Sogn, Lars Erik Espedalen, Kristian Magnetun Merødningen,
Gudmund Skjeldal og Åse Strandbu.

Oslo, 4. mars 2026

Rapport 1/2026

Sammendrag

I denne kunnskapssammenstillingen har vi sammenfattet forskning som har betydning for barn og unges mestring, utvikling og glede i aktivitets- og konkurransesammenheng, og medvirkningsprosesser, i den organiserte idretten. Vi har sammenfattet forskning om *barn og unges deltakelse og trivsel*, samt forskning om *deltakelsesmønstre og frafallsproblematikk*. Videre har vi sammenfattet forskning som belyser barn og unges *medbestemmelse*, samt forskning om *tradisjonelle kjønnsnormer, krenkelser* og *skade- og helseutfordringer* i barne- og ungdomsidretten. I et diskusjonskapitel reflekterer vi over, i lys av Hartmut Rosas teori om akselerasjon og resonans i moderne samfunn, hvordan idrettspolitikk for barn og unge kan utformes for å sikre at barn og unges rettigheter overholdes. Samtidig reflekterer vi over hvordan den organiserte idretten kan innrettes slik at den, for flest mulig, kan oppleves som et *fristed* – eller som et *kjærkomment unntak* fra akselerasjonslogikken som preger mange samfunnsarenaer. Forskningen vi har sammenfattet peker på flere viktige faktorer for å realisere dette: Organisert idrett for barn fungerer godt for de fleste, noe som bekreftes av de høye deltagertallene. Likevel kan det være behov for en sterkere vektlegging av lek, mindre voksenstyrt aktivitet og økt medbestemmelse. Et lignende mønster ser vi i ungdomsidretten: Mange unge trives godt, samtidig er det mange som opplever at den organiserte idretten ikke passer for dem. Dette skyldes ulik tilgang til idrett basert på sosioøkonomisk bakgrunn, kjønn eller etnisk minoritetsbakgrunn og at idretten for mange i løpet av ungdomstiden oppleves som for alvorlig og krevende. En siste utfordring synes å være at barn og unge i liten grad har blir hørt eller inkludert i beslutningsprosesser som angår deres idrettshverdag. Med utgangspunkt i FNs konvensjon om barn og unges rett til aktivitet, rett til beskyttelse og rett til å bli hørt og delta i beslutningsprosesser, samt Rosas teori om resonans og akselerasjon, fremstår behovet for en mer moderat og fleksibel organisering av barne- og ungdomsidretten som tydelig. Overordnet synes det å være nødvendig å sikre en helhetlig idrettspolitikk for barn og unge, med en enda tydeligere forankring i FNs konvensjon om barns rettigheter. Politikken bør balansere lek og læring, konkurranse og inkludering, og samtidig sikre at alle barn og unge under 18 år, uavhengig av bakgrunn, får like muligheter til å delta i idretten.

Innhold

Sammendrag ... 3

Del 1 Innledning og formål med kunnskapssammenstillingen ... 6

Del 2 Bakgrunn ... 9

Hvilke utfordringer skulle bestemmelsene, rettighetene og retningslinjene adressere? ... 9

Aktørene i feltet ... 13

Staten, NIF, særforbundenes og idrettskretsenes rolle og ansvar ... 13

Idrettslagene, foresatte, frivillige og treneres rolle og ansvar ... 16

Del 3 Begrepsavklaring og teori ... 18

Hvordan definerer vi barn, ungdom - mestring, utvikling og glede? ... 18

Hartmut Rosas teori om akselerasjon og resonans ... 22

Akselerasjon og resonans ... 23

Hvorfor anvende Rosa i denne kunnskapssammenstillingen? ... 25

Del 4 Deltagelse og trivsel i den organiserte barne- og ungdomsidretten ... 26

Deltagelse og trivsel i barneidretten ... 27

Deltagelse og trivsel i overgangen til ungdomsidretten ... 28

Deltakelse og trivsel i ungdomsidretten ... 31

Del 5 Deltagelsesmønstre og frafallsproblematikk ... 34

Deltagelsesmønstre: Jenter, gutter og skeive barn og unge ... 34

Deltagelsesmønstre: Sosioøkonomisk bakgrunn – klassebakgrunn ... 35

Deltagelsesmønstre: Etnisk minoritetsbakgrunn ... 40

Frafall i den organiserte barne- og ungdomsidretten ... 42

Del 6 Barn og unges medbestemmelse i den organiserte idretten ... 47

Del 7 Tradisjonelle kjønnsnormer, krenkelser og skade- og helseutfordringer i barne- og ungdomsidretten ... 50

Tradisjonelle kjønnsnormer ... 51

Krenkelser ... 53

Skade og helseutfordringer ... 57

Del 8 En organisert idrett for barn og unge som resonerer ... 60

Barn og unges rett til aktivitet ... 60

Barn og unges rett til beskyttelse ... 66

Barn og unges rett til å bli hørt og inkludert i beslutningsprosesser ... 71

Del 9 Avslutning ... 73

Tilgang til aktivitet er ikke lik for alle ... 75

Ungdom i den organiserte idretten er ikke godt nok beskyttet ... 76

Barn og unges rett til å bli hørt og inkludert i beslutningsprosesser er ikke realisert 78
Veien videre 79
Litteratur 81
Vedlegg: Om litteratursøk 101

Del 1 Innledning og formål med kunnskapssammenstillingen

I januar 2025 vedtok idrettsstyret i Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF) å nedsette et utvalg som skal foreta en total gjennomgang av *Idrettens barnerettigheter, Bestemmelser om barneidrett og Retningslinjer for ungdomsidrett* fram mot idrettstinget 2027. I den forbindelse har Forskningssenter for barne- og ungdomsidrett (FOBU) ved Norges idrettshøgskole (NIH) blitt bedt om å sammenfatte relevant forskning som har betydning for barn og unges mestring, utvikling og glede i aktivitets- og konkurransesammenheng, og medvirkningsprosesser, i den organiserte idretten.

Over 90 prosent av alle norske barn deltar i organisert idrett i løpet av oppveksten (Strandbu & Bakken, 2024). For en betydelig andel barn og unge utgjør idretten en viktig fritidssyssel og spiller potensielt en avgjørende rolle i de fleste norske barn og unges liv, som en samlende kraft og som en arena der barn og unge kan utfolde seg på egne premisser. Gjennom vedtatte verdidokumenter er idrettens mål å legge til rette for at barn og unge skal gis mulighet til å oppleve mestring, utvikling og glede i aktivitets- og konkurransesammenheng. Aktiviteter for barn (0 – 12 år) skal tilrettelegges på en måte som respekterer og fremmer rettighetene deres. Dette er i samsvar med intensjonene i FNs konvensjon om barns rettigheter, som den organiserte idretten har støttet seg til siden rettighetene ble vedtatt av idrettstinget i 2007. Konvensjonen vektlegger barns rett til aktivitet (provision), beskyttelse mot skade (protection), og retten til å bli hørt og inkludert i beslutningsprosesser (participation) (Agergaard m.fl., 2024). Ifølge NIF beskriver *Idrettens barnerettigheter* «… hva som skal til for at barn skal oppleve trygghet og mestring i idretten», mens *Bestemmelsene om barneidrett* regulerer hvordan konkurransene i barneidretten skal skje slik at det blir en naturlig progresjon og utvikling» (NIF, 2019). For ungdomsidretten gjelder *Retningslinjer for ungdomsidrett* (13–19 år). Disse består av et sett anbefalinger utformet for å fungere som et politisk virkemiddel for å sikre ungdommers rettigheter, både som individer og som aktive idrettsutøvere (NIF, u.å.-b).

Idrettens barnerettigheter, *Bestemmelser om barneidrett* og *Retningslinjer for ungdomsidrett*[1] regnes av NIF som de mest sentrale verdidokumentene den organiserte idretten har.

[1] Heretter omtales de tre «dokumentene» samlet og/eller hver for seg som henholdsvis *dokumentene* eller *bestemmelsene*, *rettighetene* og *retningslinjene*.

Reguleringen av barneidretten (0 – 12 år) har stått sterkere i Norge enn i de øvrige skandinaviske landene (Agergaard m.fl., 2024), og den norske barneidrettsmodellen fremheves ofte som unik i internasjonal sammenheng (Donelly, 2024). Samlet har dokumentene til formål å sikre en barne- og ungdomsidrett der barn og unge står i sentrum.

Formålet med denne kunnskapssammenstillingen har vært å sammenfatte relevant forskning som har betydning for barn og unges mestring, utvikling og glede i aktivitets- og konkurransesammenheng, og medvirkningsprosesser, i den organiserte idretten. I lys av dette har vi valgt å sammenfatte forskning som belyser følgende temaer:

1) Deltagelse og trivsel i den organiserte barne- og ungdomsidretten
2) Deltagelsesmønstre og frafallsproblematikk i den organiserte barne- og ungdomsidretten
3) Barn og unges medbestemmelse i den organiserte barne- og ungdomsidretten
4) Tradisjonelle kjønnsnormer, krenkelser og skade- og helseutfordringer i barne- og ungdomsidretten

Litteratursøket ble gjennomført basert på oppdraget fra NIF. I den innledende fasen var målet å sikre en oversikt over feltet og identifisere relevante søkeord (Agergaard & Thing, 2015; Holen m.fl., 2025; Ridley, 2012). Dette inkluderte også å kartlegge rapporter og forskning publisert av forskere ved NIH/FOBU, samt andre relevante forskningsmiljøer i Norge. Litteratursøket tok med andre ord utgangspunkt i eksisterende rapporter, som for eksempel «Barna og idretten» (Strandbu & Bakken, 2024) og FOBUs rapport «10 år med forskning på barne- og ungdomsidrett. Kunnskapsoversikt 2014–2024» (Skilbred m.fl., 2024). På bakgrunn av rapportene vi identifiserte, utarbeidet vi relevante søkeord (Holen m.fl., 2025; Rienecker & Jørgensen, 2013), som så ble brukt i flere dynamiske litteratursøk (Holen m.fl., 2025) [2].

Det er gjort flere avgrensninger i litteratursøket. Disse er gjort med bakgrunn i oppdraget fra NIF. Vi har ikke sammenfattet forskning om paraidrett for barn og unge, i og med at bestemmelsene, rettighetene og retningslinjene gjelder barn og unge uansett funksjonsnivå. Paraidrett er et lite, men voksende forskningsfelt og en del av FOBUs forskningsporteføljе. Det pågår to doktorgradsprosjekter som vil gi oss mer kunnskap om denne gruppen utøvere på sikt (Skilbred m.fl., 2024). Vi har heller ikke sammenfattet forskning om pubertet og

[2] Se s. 106-107 for nærmere beskrivelse av litteratursøket.

biologisk utvikling (se f.eks. Grendstad m.fl. (2020) og Gundersen m.fl. (2026)). Et tema vi heller ikke har sammenfattet forskning om er rasisme i idretten, som omhandler barn og unges erfaringer med diskriminering, ekskludering og negative holdninger (Evans m.fl., 2020; Massao, 2016). En rapport om mangfold og inkludering i norsk idrett påpeker at det er et betydelig kunnskapsgap når det gjelder forekomst av rasisme, diskriminering og hets i norsk idrett (Rambøll, 2023). Et annet tema vi ikke har sammenfattet forskning om er økt vektlegging av prestasjon og kroppsidealer i enkelte idretter, som kan føre til et usunt forhold til kropp og mat blant unge utøvere (Sundgot-Borgen m.fl., 2024; Heradstveit m.fl., 2026). Vi tar ikke for oss de nevnte forskningstemaene i denne kunnskapssammenstillingen, men understreker at også dette er kunnskap som bør tas i betraktning i forbindelse med NIFs gjennomgang av bestemmelsene, rettighetene og retningslinjene.

Forespørselen fra NIF kunne vært håndtert på flere måter. For forfatterne har det vært viktig å løfte blikket og inkludere en diskusjon som problematiserer forholdet mellom det forskningen beskriver og de gjeldende rettighetene, bestemmelsene og retningslinjene. Vi har valgt å ramme inn vår diskusjon med den tyske sosiologen og samfunnsfilosofen Hartmut Rosas teori om akselerasjon og resonans i moderne samfunn. Rosas teori utdypes nærmere i Del 3. Kort oppsummert utfordrer den oss til å reflektere over hvordan idrettspolitikken for barn og unge kan utformes for å sikre at deres rettigheter etterleves i den organiserte idretten. Samtidig utfordrer Rosas teori oss til å reflektere over hvordan organisert idrett kan tilrettelegges slik at den, for flest mulig, kan oppleves som et *fristed* – eller som et *kjærkomment unntak* fra akselerasjonslogikken, som ifølge Rosa preger mange samfunnsarenaer. Vi argumenterer for at denne utviklingen begrenser barn og unges mulighet til å oppleve resonans – et nøkkelbegrep i Rosas teori, som kan forstås som en dyp følelse av trivsel og tilknytning.

Forut for at vi sammenfatter relevant forskning beskriver vi i Del 2 hvilke utfordringer bestemmelsene, rettighetene og retningslinjene var ment å adressere, i tillegg til å beskrive aktørene som er i posisjon til å sikre at barn og unges rettigheter etterleves. I Del 3 definerer vi noen sentrale begreper som barn, mestring, utvikling og glede, og gir en nærmere beskrivelse av Rosas teori om akselerasjon og resonans. I Del 4 tar vi for oss det første temaet vi har sammenfattet forskning om: Deltagelse og trivsel i barne- og ungdomsidretten. I Del 5 sammenfatter vi forskning om deltagelsesmønstre, forut for at vi sammenfatter forskning om frafallsproblematikk. I Del 6 sammenfatter vi forskning om barn og unges

medbestemmelse i den organiserte idretten og i Del 7 sammenfatter vi forskning om tradisjonelle kjønnsnormer, krenkelser og skade- og helseutfordringer i den organiserte barne- og ungdomsidretten. I Del 8 reflekterer vi over forholdet mellom det forskningen beskriver og hvordan idrettspolitikk for barn og unge kan utformes slik at deres rettigheter ivaretas, i lys av Rosas teori. Samtidig reflekterer vi over hvordan den organiserte barne- og ungdomsidretten kan innrettes slik at den, for flest mulig, kan oppleves som et *fristed* – eller som et *kjærkomment unntak* fra akselerasjonslogikken som preger mange samfunnsarenaer. I Del 9, Avslutning, peker vi på tre hovedutfordringer som bør gis særskilt oppmerksomhet i forbindelse med gjennomgangen av rettighetene, bestemmelsene og retningslinjene, frem mot idrettstinget i 2027.

Del 2 Bakgrunn

Den organiserte idrettens rolle i Norge har gjennomgått en betydelig utvikling, spesielt de siste 50 årene, med økende vektlegging av barn og unges interesser. Denne delen av kunnskapssammenstillingen utforsker bakgrunnen for etableringen av rettigheter, bestemmelser og retningslinjer. For hva var motivasjonen bak den organiserte idrettens ønske om å ramme inn barne- og ungdomsidretten med disse dokumentene i første omgang? Videre beskrives sentrale aktører som spiller, eller kan spille en nøkkelrolle i å sikre barn og unge mestring, utvikling og glede – eller det vi omtaler som resonans, i aktivitets- og konkurransesammenheng, i den organiserte idretten.

Hvilke utfordringer skulle bestemmelsene, rettighetene og retningslinjene adressere?

Før idretten ble samlet under én felles organisasjon – Norges idrettsforbund – i 1946, var den i hovedsak forbeholdt unge menn. I løpet av 1900-tallet ble også barn, ungdom og kvinner gradvis inkludert (Goksøyr, 2022; Solenes, 2016). Dette bidro til en betydelig økning i medlemstallene fra 1960- til 1980-tallet, gjerne omtalt som «idrettsrevolusjonen» (Tønnesson, 1986). Idretten fikk en mer sentral plass i samfunnet, flere idrettsanlegg ble bygget, og interessen for organisert idrett både blant barn og voksne vokste kraftig (Goksøyr, 2022).

Idrettspolitikken som gjaldt barn og unge var i starten sterkt preget av en oppfatning om at enkelte idretter kunne være skadelige for barn og unge, samt et søkelys på allsidig kroppslig

utvikling. Bekymringer som førte til gjentatte spørsmål om hvilke øvelser og distanser barn og unge kunne delta i. I 1947 ble det derfor opprettet et utvalg i NIF som skulle utarbeide klasseinndelinger og øvelsesutvalg for barne- og ungdomsidretten (Solenes, 2016). Utvalget innførte strenge reguleringer i flere idretter for å beskytte barn og unge. Utover 1950-tallet ble synet på idrettens mulige skadevirkninger mer nyansert, noe som førte til gradvis oppmykning av reguleringene for ungdomsidrett, særlig innen utholdenhetsidretter og ulike øvelser. Utover 1960-tallet ble det større muligheter for barn og unge å konkurrere fordi man ikke lenger var redd for at organisert aktivitets- og konkurranseidrett ville forstyrre utviklingen deres (Strandbu & Bakken, 2024; Solenes, 2016).

Solenes (2010) beskriver to sentrale diskurser om barneidretten på 1900-tallet i Norge: den medisinske diskursen og den demokratiske diskursen. Den medisinske diskursen uttrykte skepsis til konkurranse, begrunnet i frykten for at fysisk belastning kunne påvirke barns vekst og utvikling negativt. Den demokratiske diskursen satte søkelys på hvordan idrett kunne forberede barn på voksenlivet gjennom utvikling av ferdigheter og kvaliteter som mot, utholdenhet, spenst, motstandsevne og konsentrasjon (Solenes, 2010). Senere, jamfør den kraftige økningen i antall barn som deltok i norsk idrett fra 1960-tallet av, beskrev Solenes (2010) hvordan en sportifisert, enkelt sagt konkurranseorientert, diskurs, gradvis tok over. Kritikerne kalte dette «konkurransejævelen», og ønsket ikke at den skulle slippes løs på barn. På 1970-tallet foregikk det en bred diskusjon om konkurransens plass i samfunnet som helhet, og ikke bare relatert til idretten. I en utredning fra Rådet for idrettsvitenskapelig forskning i 1975 ble det påpekt at barneidretten burde reguleres bedre enn den var på det tidspunktet (Strandbu & Bakken, 2024), som et resultat av denne bredere samfunnsdebatten. De første, ganske uforpliktende, retningslinjene for barneidrett ble vedtatt på idrettstinget året etter, i 1976. Retningslinjene hadde to hovedmål: å forhindre tidlig spesialisering og å definere barneidrett som et pedagogisk område. Dette innebar at trenere og ledere skulle ha kunnskap om utviklingen til barn og unge opp til 16 år (Skirstad m.fl., 2012). Innføringen av obligatoriske regler for barneidrett møtte betydelig motstand og tok lang tid å gjennomføre. Det gikk hele 11 år fra de første rådgivende retningslinjene ble vedtatt i 1976, til de endelig ble akseptert i 1987 (Skirstad m.fl., 2012). Flere idrettsforbund, særlig de større og mer innflytelsesrike, uttrykte bekymring for at sen spesialisering – som retningslinjene ville medføre – kunne hemme utviklingen av toppidrettstalenter (By m.fl., 1999). Formålet med de nye bestemmelsene var imidlertid klart definert: «Å stimulere barns fysiske, psykologiske og sosiale utvikling og gi en pedagogisk introduksjon til et bredt spekter av sportsaktiviteter»

(NIF, 1987, s. 11). De veiledende prinsippene i bestemmelsene var som følger: 1) Et variert utvalg av idretter er nødvendig for å utvikle grunnleggende motoriske ferdigheter som gange, løping, hopping, klatring, koordinasjon, rytme og balanse, 2) tidlig spesialisering fører til økt frafall i ung alder, og 3) spesialisering krever store ressurser til å rekruttere og utdanne ledere, instruktører og trenere (Skirstad m.fl., 2012). I tillegg satte bestemmelsene klare begrensninger på omfang, rangering og reising i konkurransesammenheng for barn under 12 år, som skulle bidra til å hindre at enkeltidretter ble helårsidretter (Solenes, 2010). I 2000, satte idrettsstyret nedre aldersgrense for helårsidretter, til 10 år.

Sytten år etter at bestemmelsene ble innført, besluttet idrettstinget i 2004 å evaluere regelverket i forkant av neste idrettsting, i 2007. Idrettsstyret engasjerte en forskergruppe for å vurdere om regelverket for barneidrett burde revideres (Skirstad m.fl., 2012). Gruppen konkluderte med at regelverkets språk kunne forenkles, og at barns rettigheter burde anerkjennes og inkluderes (Ingebritsen & Sæther, 2006). Det ble i konkrete forslag skilt mellom *Idrettens barnerettigheter*, som utrykker verdigrunnlaget barneidretten skulle bygge på, og *Bestemmelser om barneidrett*, som skulle angi konkrete regler som skal følges, vedtatt på idrettstinget samme år. Sammen utgjør rettighetene og bestemmelsene rammene for barneidretten (Strandbu & Bakken, 2024). Rettighetene har sitt grunnlag i FNs konvensjon om barnets rettigheter ratifisert av Norge 8. januar 1991, og legger vekt på barns rett til trygghet, trivsel og mestring fremfor prestasjon i idretten. Barn har etter rettighetene blant annet rett til å bestemme om de vil delta i konkurranser, hvor mange aktiviteter de ønsker å være med på, og hvor mye de vil trene. *Bestemmelser om barneidrett* utgjør et regelverk som gjelder på alle nivåer i norsk idrett og er spesielt detaljerte når det gjelder barns deltakelse i konkurranser: Barn kan delta i klubbkonkurranser fra fylte 6 år, i regionale konkurranser fra 9 år, og i nasjonale eller nordiske konkurranser fra 11 år. Barn under 13 år kan ikke delta i mesterskap som Norgesmesterskap eller Europamesterskap. Det slås også fast at dersom premier deles ut i konkurranser, skal alle barn motta premie. Tabeller og rangering kan, hvis hensiktsmessig, brukes fra det året barna fyller 11 år. Forbudet mot helårsidretter for barn under 10 år ble ikke videreført. Kort sagt liberaliserte idrettstingene etter 2007 barneidrettsbestemmelsene; enkelte vil også si at man vannet dem ut. Kontroversene som har vært har handlet om negative effekter av overdreven konkurranse, om talentutvikling, allsidighet, seleksjon – og om når en skal kunne konkurrere utenfor eget nærmiljø (Strandbu & Sogn, 2026).

Bestemmelsene og rettighetene har altså eksistert siden 2007, med en del justeringer eller tillempninger over tid. Blant annet har det blitt tillatt for barn å delta i konkurranser i nærmiljøet fra 6 år og i regionale konkurranser og idrettsarrangementer fra 9 år, mens grunnprinsippene forble uendret. I 2019 ble rettighetene utvidet med et punkt som fastslår at «Alle barn har rett til å delta i idrett uavhengig av familiens økonomi eller engasjement. Barn har rett til å være i et inkluderende idrettsmiljø uten utstyrs- eller kostnadspress» (NIF, 2019). Dette understreker NIFs verdigrunnlag og styrker barns rett til lik tilgang til organisert idrett uavhengig av sosioøkonomisk status.

Ungdomsidretten (13 – 19 år) har vært mindre regulert, hvor den per tid styres av enkle *Retningslinjer for ungdomsidrett* (Strandbu m.fl., 2021). Disse skal sikre ungdommers rettigheter som individ og aktive idrettsutøvere (NIF, u.å.-b). *Retningslinjer for ungdomsidrett* har gjennomgått flere utviklingsfaser siden de først ble introdusert. I 1998 ble retningslinjene utarbeidet og vedtatt på det fjerde idrettstinget for ungdom, som et initiativ for å styrke ungdomsidrettens plass og rammer. Året etter, i 1999, ble disse retningslinjene formelt vedtatt av idrettstinget, noe som skulle sikre deres betydning og implementering i norsk idrett. De ble i likhet med de første retningslinjene for barneidrett, i liten grad brukt nedover i organisasjonsleddene, noe som ledet til nye gjennomganger i 2007 og 2011 (NIF, u.å.-b).

Avsnittene over gir et innblikk i hvordan idretten har rammet inn barne- og ungdomsidretten for å sikre barn og unge opplevelser som mestring, utvikling og glede. Synet på barne- og ungdomsidrett har utviklet seg fra skepsis til konkurranse og vektlegging av beskyttelse, til gradvis større aksept for konkurranse og spesialisering. Rettighetene, som bygger på FNs konvensjon om barns rettigheter, vektlegger samtidig trygghet, inkludering og mestring fremfor prestasjon, mens bestemmelsene skal bidra til å begrense rangering og deltagelse. Retningslinjene skal på sin side styrke ungdommers rettigheter som aktive utøvere.

Aktørene i feltet

De første retningslinjene for barneidrett kom, som tidligere beskrevet, i 1976 – retningslinjer som alle organisasjonsledd i den organiserte idretten skulle følge. Det vil si særforbund, idrettskretser og idrettslag[3]. Slik er det også i dag. *Idrettens barnerettigheter* og *Bestemmelser om barneidrett, og Retningslinjer for ungdomsidrett* er noe alle organisasjonsledd har vært med på å vedta og forpliktet seg til. Den organiserte idretten eksisterer ikke i et vakuum, i tillegg til at både NIF og særforbund er tilsluttet internasjonale forbund må den organiserte idretten også forholde seg til staten – noe stortingsmeldingen om idrett – *Den norske idrettsmodellen* – (Meld. St. 26 (2011 – 2012)) er en påminnelse om. I tillegg må den organiserte idretten forholde seg til kommunale og fylkeskommunale planer. Aktørene som skal sikre en barne- og ungdomsidrett som setter barn og unge i sentrum er mange. I det følgende beskriver vi disse aktørene og deres formål, rolle og ansvar overfor barn og unge i den organiserte idretten.

Staten, NIF, særforbundenes og idrettskretsenes rolle og ansvar

I stortingsmeldingen *Den norske idrettsmodellen* oppsummeres statens overordnede mål med idretten som følger: a) alle skal ha mulighet til å drive idrett og fysisk aktivitet i form av trening og mosjon, b) den frivillige, medlemsbaserte idrettens skal sikres gode rammevilkår for å gi grunnlag for et omfattende og inkluderende aktivitetstilbud og c) samfunnet skal være godt tilrettelagt for egneorganisert fysisk aktivitet og d) toppidretten skal styrkes ut fra den rolle som identitetsskaper og dens bidrag til en positiv prestasjonskultur (Meld. St. 26 (2011 – 2012)). Når det gjelder barn og unge spesielt skal den organiserte idretten representere et «fellesskap og et aktivitetstilbud som ikke kan skapes av andre, verken det offentlige eller private, fortjenestebaserte aktører» (Meld. St. 26 (2011 – 2012), s. 69). Statens overordnede mål med idretten er altså å legge til rette for at flest mulig kan delta i fysisk aktivitet og idrett, uavhengig av alder, kjønn, ferdighetsnivå eller bakgrunn. Potensialet idretten har knyttes også til å nå mål av samfunnsmessig betydning (Hanstad, 2024): «Det dreier seg i særlig grad om velferdspolitiske mål knyttet til inkludering i vid forstand, til helsefremmende arbeid og til å nå inaktive grupper med et tilbud om fysisk aktivitet» (Meld. St. 26 (2011 – 2012), s. 97). I tillegg til stortingsmelding om idrett er det også en rekke andre planer som påvirker den

[3] Idrettsrådene, som vi ikke omtaler her, er et koordinerende organ overfor kommunen, blant annet i anleggsplanlegging (Hanstad, 2024).

organiserte idretten. Blant annet må idrettslagene forholde seg til kommunale planer, i tillegg må idrettskretsene forholde seg til fylkeskommunale planer. Planer som direkte kan omhandle hvordan for eksempel idrettslagene skal driftes (Hanstad, 2024). Både fylkeskommunene og kommunene bidrar med finansiering av den organiserte idretten, tilsvarende gjelder staten som gir et bidrag gjennom statsbudsjettet (eks. momskompensasjon) og via overskuddet fra Norsk Tipping.

NIF (2023, s. 7) har til formål å «[...] arbeide for at alle mennesker gis mulighet til å utøve idrett etter egne ønsker og behov, uten å bli utsatt for usaklig eller uforholdsmessig forskjellsbehandling». Den organiserte idrettens visjon er «idrettsglede for alle» og verdiene er fellesskap, mestring og ærlighet. NIFs formål søkes nådd gjennom samarbeid med medlemmer i idrettslag, med organisasjonsledd og med offentlige myndigheter, næringslivet og organisasjoner utenfor idretten, innenfor de rammer som gjelder for idretten nasjonalt og i Den internasjonale olympiske komités (IOC) charter og Den internasjonale paralympiske komités (IPC) regelverk (NIF, 2025b, §1-3). Formålet er rettet mot alle deler av befolkningen, men det legges vekt på barne- og ungdomsidretten, hvor målet om livslang bevegelsesglede kjennetegnes av «[...] en god og variert barne- og ungdomsidrett, der alle barn og unge gis mulighet til idrettsdeltakelse [...]» (NIF, 2023, s. 9). Barn og unge utgjør med andre ord den viktigste målgruppen for den organiserte idretten, noe som også gjenspeiles i statens formål med idrett. Dette er også synliggjort og forankret i Fritidserklæringen (Bufdir, u.å.), signert av Regjeringen, kommunene ved KS og frivillige organisasjoner, deriblant NIF, i 2016 og 2022. Den bygger også på FNs konvensjon om barnets rettigheter, særlig konkretiseringen i artikkel 31 om barns rett til å delta i fritidsaktiviteter, og slår fast at partene skal jobbe sammen for at «alle barn [skal] ha mulighet til å delta jevnlig i minst én organisert fritidsaktivitet sammen med andre».

Det er ikke opp til NIF sentralt alene å sikre at rettighetene, bestemmelsene og retningslinjene som er vedtatt, etterleves. NIFs mandat er snarere å sikre at alle som er medlemmer av NIF arbeider i henhold til vedtatte dokumenter. Det vil si at også særforbund, idrettskretser, idrettslag, frivillige, foresatte og trenere står like ansvarlige som NIF sentralt for å sikre at barn og unge opplever mestring, utvikling og glede i aktivitets- og konkurransesammenheng.

Idrettskretsene er fellesorganet for idrettene i sitt geografiske område (NIF, 2025b, §5-1, pkt. 1) og skal arbeide for lovpålagte oppgaver og saker av felles interesse for idretten (NIF, 2025b, § 5-2, pkt. 1a). Dette innbefatter også et overordnet ansvar for «å utvikle gode

rammevilkår for et mangfoldig idrettstilbud uavhengig av særidrettens organisering» (NIF, 2025b, § 5-2, pkt. 2). Idrettskretsene utvikler og vedtar egne langtidsplaner/strategiplaner som angir retningen for de kommende årene. For eksempel har Oslo idrettskrets i sin plan vedtatt at de skal legge til rette for at barn og ungdom møter et attraktivt og allsidig idrettstilbud. De har også vedtatt at de skal utfordre særidrettene til å lage retningslinjer for å begrense kostnader, og skape kultur for moderasjon (OIK, 2024). I langtidsplanen til Vestland idrettskrets fremheves det at kretsen skal «Fremje idretten sine barnerettar og bestemmingar og retningslinjer for ungdomsidrett, samt likestilling» (VIK, 2024, s. 6).

Særforbundene er på sin side den høyeste faglige myndighet på sin(e) idrett(er)s område. Med faglig myndighet menes myndighet i saker som omfatter vedkommende særidrett, men med noen unntak (NIF, 2025b, §6-1; §6-2, pkt. 1b), blant annet spørsmål som gjelder barne- og ungdomsidrett. Særforbundene er pålagt å inkludere sanksjonsbestemmelser for brudd på barneidrettsbestemmelsene i sine kamp- og konkurransereglement» (NIF, 2019), men står i ungdomsidretten fritt til å vurdere når ungdom kan delta i nasjonale og internasjonale mesterskap/cuper etc. En slik vurdering må imidlertid skje i samråd med utøvere, foresatte og trener(e) (NIF, u.å.-b). Særforbundene utvikler også egne virksomhetsplaner, strategiplaner eller langtidsplaner. For eksempel beskrives det i Norges Golfforbunds (NGF) virksomhetsplan at Norges Golfforbund skal skape aktivitet for barn og voksne som bidrar til å løse samfunnets helsepolitiske mål (NGF, 2023). I Norges Volleyballforbundets langtidsplan er et av satsningsområdene at volleyball skal bli en foretrukken lagidrett for barn, ungdom, unge voksne og voksne i løpet av langtidsplanperioden 2024 – 2028 (NVBF, 2024).

Samlet legger staten, fylkeskommunene, kommunene, NIF sentralt, idrettskretsene og særforbundene føringer på hvordan aktiviteten som foregår i regi av idrettslagene skal gjennomføres. Med sin visjon og sitt formål uttrykker idretten et ambisiøst mål som blant annet skal sikres via bestemmelsene, rettighetene og retningslinjene. I tillegg har NIF utarbeidet en rekke dokumenter og planer som også skal bidra til å sikre at barn og unge opplever mestring, utvikling og glede i idrettssammenheng. I NIFs nåværende strategiplan (2023 – 2027) «Idretten vil!» er et av de strategiske satsningsområdene «Attraktivt og variert idrettstilbud». Her påpekes det at fremtidens idrettstilbud må være relevant, moderne og nytenkende for å møte fremtidens trender, og at idretten i inneværende tingperiode skal gi en tilpasset utviklingsvei og et attraktivt idrettstilbud for alle som ønsker å delta, uavhengig av ferdighetsnivå og alder, idrettsvalg, bakgrunn og forutsetninger (NIF, 2023). I tillegg til

bestemmelsene, rettighetene, retningslinjene og «Idretten vil! 2023-2027», som alle organisasjonsledd har vært med på å vedta på idrettstinget, er det også andre dokumenter og tiltak som rammer inn barne- og ungdomsidretten. Overordnet kan nevnes rapporten *Etisk og trygg idrett* som lå til grunn for flere saker på idrettstinget 2021 (NIF, 2021) og Idrettens bærekraftstrategi (NIF, 2022), men også tiltak som har blitt iverksatt av NIF, særforbund og idrettskretser som skal bidra til å sikre mangfold, likestilling og inkludering, forebygging av diskriminering, mobbing, vold og trusler, seksuell trakassering og overgrep, rasisme, homohets, forebygging av skader og spiseforstyrrelser mv. For å sikre implementering av bestemmelsene og rettighetene har NIF gjort det obligatorisk for idrettslag som organiserer barneidrett å ha en barneidrettsansvarlig. Denne personen har et særlig ansvar for å sikre gode rutiner for å spre informasjon om idrettens barnerettigheter og bestemmelser om barneidrett i alle ledd i idrettslaget. I tillegg til å oppfordre til at idretter og grupper samarbeider, koordinerer, videreutvikler et mangfoldig og variert aktivitetstilbud for barna i idrettslaget, samt arbeide for at alle barn blir inkludert i idretten, og at kostnaden for å drive idrett (som også inkluderer utstyr og reise, ikke bare treningsavgift) bør være lavest mulig (NIF, u.å.-d). Som tidligere påpekt plikter særforbundene å innta sanksjonsbestemmelser for brudd på barneidrettsbestemmelsene i eget kamp- og konkurranseregelement, herunder hjemmel til å ilegge bøter til idrettslag og til å frata utøvere retten til å delta i konkurranser. Sanksjonene skal være i samsvar med NIFs lov § 11-2. Ved gjentatte eller alvorlige brudd på bestemmelsene, skal saken anmeldes til NIFs domsutvalg (NIF, 2019). I tillegg er det utviklet en ny politiattesttjeneste, samt at det er opprettet et *Kjerneteam for barne- og ungdomsidrett* med ansatte fra alle idrettskretser og NIF sentralt.

Idrettslagene, foresatte, frivillige og treneres rolle og ansvar

Det lokale idrettsdemokratiet utgjør grunnmuren i NIFs representative demokrati. Gjennom direkte eller indirekte representasjon fra idrettslagene dannes de ulike forsamlingene i NIFs øvrige organisasjonsledd (Enjolras & Waldahl, 2009). Idrettslagene må ifølge NIFs lov (2025b, §10-1f) overholde NIFs og organisasjonsleddets regelverk. Det er idrettslagene som er det utførende leddet og som skal skape aktivitet i henhold til av styringsdokumentene utarbeidet av NIF, idrettskretser og særforbund. Idrettslagene har ansvaret for gjennomføringen av aktivitetene og skal, i samarbeid med trenere, frivillige og foresatte, bidra til å realisere NIFs politikk (Gagnås m.fl., 2025).

Om lag en fjerdedel av befolkningen gjør en form for frivillig arbeid innen idrett i løpet av et år (Fladmoe m.fl., 2018). Det ville vært svært utfordrende – om ikke umulig – å opprettholde dagens organisering av idrettsaktivitet for barn og unge uten innsatsen fra foresatte, frivillige og trenere (Solstad & Sandvik, 2024). Det er foresatte til deltagende barn og unge som utgjør majoriteten av de frivillige, og som påtar seg rollen som trenere, lagkontakter og/eller styremedlemmer. I tillegg legger foresatte og frivillige ned utallige dugnadstimer for å tilrettelegge for idrettsaktivitet. Ifølge Stefansen m.fl. (2018) har dette blitt en normalisert del av foreldreskapet, hvor deltakelse i idretten kan oppleves å gi de foresatte en mulighet til å knytte bånd med barna sine og støtte utviklingen deres. Mange foresatte har idrettslig kompetanse og bruker denne for å bistå idrettslaget, og til å legge til rette for at egne og andres barn kan delta i idrettsaktivitetene og passe inn i samfunnet (Eriksen & Stefansen, 2022). Foresattes tilrettelegging, som for eksempel transport til trening, deltakelse som publikum og oppmuntring til å prioritere idrett, gjør at familien fortsatt er en nøkkelfaktor for å opprettholde idrettsdeltakelse (Strandbu m.fl., 2020). Sammen med foresatte og andre frivillige har treneren direkte påvirkning på hvordan barn og unge opplever den organiserte idretten. Rollen som trener består av mange oppgaver som instruksjon og organisering; dette i tillegg til planlegging av trening og kamper. Samtidig legger treneren også ned en stor innsats i å oppdra, validere og gi omsorg (Solstad & Sandvik, 2024), hvor en god trener-utøver-relasjon kan bidra til å redusere stress, press og utbrenthet (Gagnås, m.fl., 2025). NIF har innført en obligatorisk trenerattest (fra 2021), som også skal bidra til å sikre at alle utøvere, uansett alder, møter et mer helhetlig kvalitetstilbud uavhengig av trener, idrett eller klubb (NIF, u.å.-c). Trenerattesten er obligatorisk for alle som skal være trener i norsk barne- og ungdomsidrett, og finnes i to versjoner – en for trenere i barneidretten og en for trenere i ungdomsidretten. Treneren er en nøkkelperson for å realisere visjonen om «idrettsglede for alle», men treneren kan ikke alene bære ansvaret for inkludering, utvikling og kvalitet i den organiserte idretten (Gangås, m.fl., 2025). Rollen må forstås i sammenheng med klubbens struktur, kultur og ressurser – og det kollektive ansvaret som hviler på samtlige aktører som er involvert i å sikre barn og unge opplevelser av mestring, utvikling i den organiserte idretten. I neste del definerer vi noen begreper så som barn, mestring, utvikling og glede, og presenterer også Hartmut Rosas teori om akselerasjon og resonans mer inngående.

Del 3 Begrepsavklaring og teori

Formålet med denne kunnskapssammenstillingen er å sammenfatte relevant forskning som har betydning for barn og unges mestring, utvikling og glede i aktivitets- og konkurransesammenheng, og medvirkning i den organiserte idretten i Norge. Det er derfor nødvendig å definere noen sentrale begreper. For hva betyr *mestring, utvikling* og *glede* i den organiserte barne- og ungdomsidretten? Og hvordan definerer vi begrepet *barn*? For å utdype dette nærmere presenterer vi også Rosas teori, ettersom Rosa peker på hvordan mennesker kan oppnå trivsel gjennom det han beskriver som *resonans.*

Hvordan definerer vi barn, ungdom - mestring, utvikling og glede?

Selv om NIF baserer rettighetene på FNs konvensjon om barns rettigheter, defineres begrepet «barn» ulikt sammenlignet med FNs definisjon. FN definerer barn som alle personer under 18 år, mens norsk idrett omtaler individer fra 0 år til og med det året de fyller 12 år, som barn. Fra og med året barnet fyller 13 år, omtales barnet som ungdom, en betegnelse som gjelder frem til og med det året, barnet fyller 19 år (NIF, u.å.-e). Frem til 1990 definerte den organiserte idretten barn og ungdom som alle under 17 år, men dette endret seg da det ble innført to aldersgrupper: 6–12 år og 13–16 år. I 2001 ble inndelingen utvidet til tre grupper: under 6 år, 6–12 år og 13–19 år (Skirstad m.fl., 2012). NIF begrunner denne inndelingen med at de ulike aldersgruppene har forskjellige behov og kjennetegn. Det finnes lite dokumentasjon på hvorfor NIF opererer med andre alderskategorier enn FN og videre hvorfor barn over 12 år, som en følge av dette, ikke nyter den samme beskyttelsen som barn under 12 år. At det opereres med en annen «idrettspolitikk» for barn over 12 år, er spesielt utfordrende fordi ungdomsidretten for noen barn, allerede starter i løpet av deres siste år på barneskolen. Det er også utfordrende fordi en slik begrensning kan føre til at behovene og rettighetene til barn over 12 år, ikke blir tilstrekkelig ivaretatt, noe som kan svekke idrettens inkluderende og utviklende potensial. I denne kunnskapssammenstillingen tar vi utgangspunkt i FNs definisjon av barn som enhver person under 18 år. Vi bruker begrepet «barn og unge» eller «barn og ungdom» i vår diskusjon i Del 8, for å gjenspeile den institusjonelle og språklige inndelingen NIF opererer med. Samtidig følger vi, av pragmatiske grunner, NIFs aldersinndeling i vår gjennomgang av forskningen.

Hvilken betydning som kan tillegges begrepene *mestring, utvikling og glede* vil avhenge av kontekst. I skolen kan mestring handle om å oppleve og klare oppgaver og utfordringer, både faglig og sosialt, mens utvikling kan inkludere faglig utvikling, som å tilegne seg ny kunnskap og ferdigheter, men også fysisk, sosial og emosjonell utvikling. Glede kan på sin side handle om trivsel, engasjement og en følelse av tilhørighet. I idrettssammenheng vil det kunne handle om det samme, men også om helt andre ting. Utvikling *kan* forbindes med det Strandbu og Bakken (2024) har kalt den karakterdannende begrunnelsen for barneidrett i Norge: Å konkurrere kan sees som en måte å lære seg å tape og vinne med samme sinn - også i livet ellers. Forfatterne identifiserer fem ulike begrunnelser for barneidrett i dag; 1) at idretten har en *egenverdi* for barn og ungdom, 2) at idrettsaktiviteter oppfattes som *dannende og karakterdannende*, 3) at (særlig) foresatte håper idretten kan skape *gode helsevaner*, 4) og videre *inkludering og integrasjon* (her under utvikling av lokal tilhørighet), og til sist, 5) det å *rekruttere fremtidige toppidrettsutøvere*. Kanskje kan *omsorg* for dyr og natur inkluderes som en sjette begrunnelse, dersom man ser på idretter der man særlig forholder seg til dyr, så som i ryttersport og hundekjøring, eller natur, så som særforbundene dykking, klatring, padling, seiling og orientering, som har medlemskap i paraplyorganisasjonen «Norsk Friluftsliv».

Mestring er en av NIFs kjerneverdier som beskrives som følger: «Mestring er vår drivkraft for utvikling, både personlig og for organisasjonen. Å mestre i idretten handler om å klare å være leken samtidig som en har ambisjoner. Det handler om å ta små skritt mot stadig bedre resultater. Mestring betyr nytenkning, søken etter utfordringer og oppnåelse av mål. Vi legger til rette for mestringsfølelse i lek, trening og konkurranse, noe som skaper livslang idretts-aktivitetsglede» (NIF, 2023). Tilsvarende definisjoner av utvikling og glede er ikke så enkelt å spore i dokumenter eller på nettsider. I bestemmelsene, rettighetene og retningslinjene omtales ikke utvikling og glede spesifikt, mens mestring nevnes i rettighetene. Herunder står det at barn har rett til å oppleve mestring og lære mange ulike ferdigheter. De skal også ha muligheter for variasjon, øving og samspill med andre (NIF, 2019). I *Retningslinjene for ungdomsidrett* står det ingenting om mestring.

For å kunne sammenfatte forskning som har betydning for barn og unges mestring, utvikling og glede i aktivitets- og konkurransesammenheng i den organiserte idretten, og forskning om medbestemmelsesprosesser, tar vi utgangspunkt i mer generelle definisjoner av mestring, utvikling og glede, i tillegg må begrepene sees i sammenheng. Det vil være vanskelig å oppleve mestring og utvikling uten glede, og motsatt.

Å mestre er i flere sammenhenger gledens forutsetning. Opplevelse av mestring og utvikling regnes som grunnleggende menneskelige behov i psykologisk faglitteratur (Skaalvik & Skaalvik, 2015). Dette i tillegg til sosial tilhørighet og opplevelse av personlig frihet – at man opplever at ens egen stemme og ønsker har noe å si for omgivelsene, er avgjørende for at vi føler mestring. Vygotskij (1896 – 1934) vektla miljøets og kulturens betydning for barnets utvikling og mente at barnet aktivt bygget opp sin kunnskap om verden ut fra sine erfaringer. Vygotskij var særlig opptatt av hvordan voksne kan støtte barns læringsprosesser, og er kjent for å ha introdusert begrepet «den proximale utviklingssonen». Dette refererer til avstanden mellom hva et barn kan mestre på egen hånd og hva barnet kan oppnå med hjelp fra en mer kompetent annen. Ifølge Vygotskij skjer læring nettopp i denne sonen. Å bygge bro mellom det barn kan og det som skal læres gjennom veiledning, beskrives av Vygotskij som å arbeide «på innsiden av barnets proximale utviklingssone» (Vygotskij, 1978). Denne tilnærmingen legger grunnlaget for en mer helhetlig forståelse av utvikling, der læring ikke bare skjer individuelt, men også gjennom måten miljøet er organisert på og gjennom mønstre av kommunikasjon mellom mennesker. For eksempel kan barn utvikle tillit til egne tanker, evnen til å holde andres oppmerksomhet og følelsen av å bli lyttet til, som et resultat av en voksens tilstedeværelse og lyttende holdning (Vygotskij, 1978). Bronfenbrenner (1917–2005) var en av de første til å utvikle begrepet «barneperspektiv», som handler om voksnes forsøk på å forstå barns tanker og oppfatninger om sine egne liv. Dette perspektivet understreker betydningen av å anerkjenne barnets erfaringer og opplevelser som sentrale i deres utvikling (Bronfenbrenner, 1979). En ensidig konkurransefokusert trener, som ikke evner å se verden fra barn og unges perspektiv, kan bidra til passivitet, underdanighet og usikkerhet hos barnet. Motsatt kan en trener som verdsetter og vektlegger barns og unges perspektiv, legge til rette for utvikling av selvstendighet, tro på egne krefter, kritisk tenkning og evnen til å stille spørsmål.

Det å glede seg, å ha det gøy i idrettssammenheng, er begreper vi vet er sentrale for å forstå hvorfor barn driver med idrett og har det bra, tilsvarende «fun» og «enjoyment» i den engelske faglitteraturen. Glede brukes her i vid forstand – om noe som er gøy. Det kan være gøy å ta en konkurranse seriøst. Det kan være gøy å øve på noe over tid, for så å merke fremgang. Det kan også være gøy å kjenne på spenning og nervøsitet før en konkurranse, og det kan være gøy å prate med venner i pauser og/eller etter trening eller kamp i garderoben. Det kan være gøy å ha omsorg for dyr (Hedenborg m.fl., 2020) som for eksempel ryttersporten kan tilby. Gøy handler altså om mer enn lek og latter, selv om leken og latteren

er viktig (Espedalen & Seippel, 2025). Felles for eksemplene over er at gøy handler om å oppleve glede i øyeblikket, om å kunne gå inn i en flyt-tilstand på trening eller i konkurranse der man opplever en umiddelbar tilstedeværelse i øyeblikket. Det er også typisk at et slikt øyeblikk er lystbetont gjerne knyttet til at man strekker seg akkurat til grensen for ferdighetene sine og oppnår balanse mellom ferdighet og utfordring (Csikszentmihalyi, 1997). Opplevelsen av at noe er gøy bygger gjerne på å møte en situasjon med lekenhet, spontanitet, kreativitet og åpenhet for å bli påvirket av omgivelsene (Espedalen & Seippel, 2025; Mareš & Ryall, 2021). Å ha det gøy innebærer også å gi slipp på kontroll.

At idrett oppleves som gøy og fylt av glede, henger tett sammen med indre motivasjon. Samtidig vet vi at norsk idrettsungdom kan verdsette idretten på svært ulike måter. Noen er mer opptatt av meningen det gir dem å utvikle seg og jobbe hardt over tid for å bli god, mens mange andre er mer opptatt av å ha det gøy i øyeblikket og det vi kan omtale som de sekundære fordelene av å være med i idrett, for eksempel at de kan være med venner og holde seg i form (Espedalen & Seippel, 2025). Et liknende skille kan en til og med finne igjen blant satsende ungdom i NTG-systemet, der eksempelvis Berntsen og Kristiansen (2020) skiller på utøvere som satser på idretten med hovedmotiv om å ha det gøy og lekent og utøvere der hovedmotiv er å bli god gjennom hardt arbeid og tydelige planer og mål. Ifølge flere idrettsforskere opplever barn og unge mest idrettsglede dersom de hovedsakelig bruker seg selv som målestokk for egen mestring, ikke andre (Deci m.fl., 2000; Thedin, 2014; Ricour m.fl., 2024).

Medvirkning, påvirkning og rett til å delta i beslutningsprosesser er også begreper som går igjen i flere av idrettens dokumenter. Blant annet står det i *Idrettens barnerettigheter* at «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» (NIF, 2019, s. 5). I *Retningslinjer for ungdomsidrett* står det at ungdom skal være med i planlegging og gjennomføring av egen idrettsaktivitet sammen med trenerne, at ungdom skal være med å sette sine egne sportslige mål og at de selv skal bestemme om de vil delta i konkurranser, og at konkurransene skal være i samsvar med ungdommens forutsetninger og ambisjoner (NIF, u.å.-b). At barn og ungdom skal få si sin mening og bli hørt er med andre ord et fundamentalt premiss i barne- og ungdomsidretten i Norge.

Lansdown (2011) argumenterer for at barns rett til å bli hørt er en grunnleggende menneskerettighet som må respekteres i alle sammenhenger. Retten til å bli hørt handler

ifølge Landsdown (2011) ikke bare om å gi barn en stemme, men også om å sikre at deres meninger blir tatt på alvor og inkludert i beslutningsprosesser. Ifølge Strandbu (2011) handler deltagelse om barnets tilstedeværelse og engasjement i aktiviteter eller prosesser. Deltakelse kan være å bli inkludert i en samtale eller å være fysisk til stede, men uten nødvendigvis å ha reell innflytelse på utfallet. Medbestemmelse eller medvirkning på den andre siden går et skritt lenger og innebærer at barnets meninger og preferanser faktisk påvirker beslutningene som tas. Det handler om at barnets stemme blir hørt og får en reell rolle i beslutningsprosesser (Strandbu, 2011). Både Strandbu (2011) og Landsdown (2011) påpeker at det må gjøres en bevisst innsats for å skape strukturer og praksiser som muliggjør meningsfylt og effektiv deltakelse for barn og ungdom. Noe som krever en endring i holdninger, økt bevissthet og tilpasning av systemer for å inkludere barn og unges stemmer på en autentisk måte.

Utgangspunktet for denne kunnskapssammenstillingen er en forståelse av trivsel som det å ha det gøy – en umiddelbar opplevelse av idrettsglede i øyeblikket. Samtidig vektlegges at barn og unge vurderer mestring og ferdighetsutvikling i forhold til sitt eget ferdighetsnivå, fremfor å sammenligne seg med andre. At barn og unge også opplever at de *hører til det sosiale fellesskapet* er videre viktig for at de trives. Trivsel er også knyttet til *autonomi* (medbestemmelse) (Landsdown, 2011). I den organiserte barne- og ungdomsidretten handler dette om at barn og unges meninger og preferanser faktisk påvirker beslutningene som tas, idrettspolitisk, men også i aktivitets- og konkurransesammenheng. Disse nyansene i forståelsen av trivsel er fundert i relativt universelle funn i internasjonal forskning på motivasjon og trivsel blant barn, ungdom og voksne, både i idretten, skolesystemet og andre arenaer i samfunnet (Duda & Nicholls, 1992, Deci & Ryan, 2000).

Hartmut Rosas teori om akselerasjon og resonans

I denne delen presenterer vi den tyske sosiologen og samfunnsfilosofen Hartmut Rosas forståelse av trivsel[4]. Rosas tenkning har vært en inspirasjon i vårt arbeid. Rosas teori oppfordrer oss til å reflektere dypere over hvilke konsekvenser det kan få for barn og unge dersom vi unnlater å ta et bevisst standpunkt til hvordan moderne vestlige samfunn er

[4] Perspektivet er tidligere anvendt av flere idrettsforskere, både ved NIH og andre forskningsinstitusjoner. Blant annet kan nevnes Sandvik og Solstad (2023) og Bjørndal og Espedalen (2025) som alle har bidratt til å identifisere hvordan akselerasjonslogikken i den organiserte idretten kan påvirke barns og unges trivsel.

organisert, og hvilken rolle den organiserte barne- og ungdomsidrett kan spille, i denne sammenheng. Hans teori åpner også opp for en utforskning av skjæringspunktet mellom det som har vært, og det som ligger foran. Hvordan kan idrettspolitikken for barn og unge innrettes slik at flest mulig kan oppleve den organiserte idretten som et *fristed* – eller som et *kjærkomment unntak*, i kontrast til andre arenaer som har gjort seg avhengig av akselerasjon?

Akselerasjon og resonans

Hartmut Rosa er en tysk sosiolog og filosof og mest kjent for sin samfunnsdiagnose knyttet til begrepet *resonans* og sin analyse av det moderne samfunnets akselerasjon. Mye av arbeidet til Rosa hviler på et forbausende enkelt og grunnleggende spørsmål om samfunnet vi skaper for oss selv og er en del av: Hvorfor er det slik at når vi får stadig mer frihet, ressurser og valgmulighet opplever vi at vi får dårligere tid og alltid henger etter?

I Rosas hovedverk Social Acceleration: A New Theory of Modernity (2013) utforsker han hvordan det moderne samfunnet er preget av stadig økende tempo: Teknologisk fremskritt gjør at ting går stadig raskere, fra transport og kommunikasjon til produksjon og konsum. Endringer i sosiale normer, institusjoner og relasjoner skjer i stadig raskere tempo, noe som fører til at folk må tilpasse seg hurtigere livstempo. Den enkeltes dagligliv blir stadig mer hektisk, med en følelse av at tiden aldri strekker til. Dette skaper stress og en opplevelse av å alltid være «på etterskudd». Rosa hevder at akselerasjon fører til en økende grad av *fremmedgjøring* i moderne samfunn: Et stadig økende tempo medfører at vi mister kontakten med oss selv, andre mennesker, og naturen rundt oss. Forholdet vårt til våre omgivelser og verden generelt blir instrumentelt, preget av kontroll og effektivitet, snarere enn av sosiale relasjoner, refleksjon og meningsfullhet. En slik dreining skaper i sin tur en følelse av tomhet og utilfredshet, til tross for materiell fremgang.

Rosas løsning på denne fremmedgjøringen er resonans, som handler om å gjenopprette meningsfulle forbindelser mellom mennesker, samfunn og verden. Resonans oppstår når vi opplever en gjensidig og meningsfull forbindelse til verden, hvor vi både påvirker og lar oss påvirke. Dette kan skje gjennom relasjoner, naturen, kunst, musikk eller andre opplevelser som skaper følelsen av tilknytning og harmoni. Rosa kritiserer med andre ord det moderne samfunnets besettelse av vekst, effektivitet og konstant fremgang og argumenterer for at denne tankegangen ikke er bærekraftig verken for individet eller samfunnet. Snarere skapes det en «ond sirkel» der mennesker strever etter mer, men opplever mindre mening. Resonans

krever at vi utvikler en holdning til verden som verdsetter relasjoner, refleksjon og gjensidig påvirkning fremfor kun effektivitet og kontroll. Dette forutsetter at vi skaper strukturer og institusjoner som støtter meningsfulle forbindelser både på individ- og samfunnsnivå.

Rosa gir to beskrivelser av det gode liv: Den første er en beskrivende definisjon der Rosa tegner et bilde av hvordan mennesker i moderne, vestlige samfunn ofte forbinder det gode liv med vekst og fremgang. Vi har, uten å tenke over det, gjort vekst til en del av hva vi ser på som et godt liv. Den andre formen for det gode liv finner vi i Rosas normative definisjon: Her introduserer han begrepet resonans. Resonans handler om å finne mening og tilknytning til omgivelsene, som står som et alternativ til jaget etter vekst og akselerasjon. Nedenfor går vi kort gjennom disse «logikkene», som også kan forstås som to ulike måter å definere trivsel på.

Ifølge Rosa forbinder mennesker i moderne vestlige samfunn vekst, akselerasjon og innovasjon med et godt liv (Rosa, 2017). I stedet for å faktisk leve et godt liv, bruker det moderne mennesket tid og energi på handlinger de tror vil føre til et godt liv. For eksempel tror mange at jo flere opplevelser og materielle goder de samler, desto bedre vil livet bli. Noe som ifølge Rosa begrenser ideen om hva et godt liv kan være – fordi det blir vanskelig å holde tritt med utviklingen. Når e-post erstattet store mengder brevpost og faks, førte ikke denne utviklingen til at vi fikk bedre tid, men snarere til det motsatte, ifølge Rosa. Kommunikasjonen har blitt hyppigere, men den har muligens også blitt mer overfladisk i stedet for dyp og meningsfull. Forholdet vårt til verden har ifølge Rosa blitt grå og distansert fordi vi stresser med å rekke gjøremål i stedet for å ta oss tid til å koble oss på verden (tid til resonans).

I kontrast til logikker basert på vekst, akselerasjon og innovasjon, er resonans noe som skjer spontant. Resonans kan verken planlegges eller kontrolleres. Det er en gjensidig prosess mellom subjektet og omgivelsene. Rosa er grunnleggende interessert i den emosjonelle og sanselige opplevelsen av å være i, bevege seg i og handle i verden, i vår kroppslige og vanemessige følelse av vårt forhold til verden (Rosa m.fl., 2026). Resonans innebærer at vi både blir påvirket og forandret av omgivelsene, samtidig som vi selv påvirker og forandrer omgivelsene.

Hvorfor anvende Rosa i denne kunnskapssammenstillingen?

Rosa forstår idrett som én spesifikk måte å være i verden på og idrett kan ifølge Rosa være en arena som kan bidra med vitale elementer for et godt liv (Rosa m.fl., 2026). Rosa beskriver opplevelsen av resonans langs tre akser: Sosial resonans, kroppsliggjort resonans og eksistensiell resonans. Når dette overføres til den organiserte idrettens mål om å fremme mestring, utvikling og glede, vil det, i lys av Rosa, dypest sett handle om å skape en barne- og ungdomsidrett som fremmer gjensidig bevegelse og påvirkning mellom de involverte (sosial resonans). Det handler også om å ta hensyn til de fysiske omgivelsene som påvirker deltakerne (kroppsliggjort resonans) og om å sikre at den organiserte barne- og ungdomsidretten bygger på et større formål enn idretten i seg selv (eksistensiell resonans). Når barn, ungdom og voksenpersoner i idretten samhandler på måter som regelmessig støtter opp om samtlige tre resonansformer vil vi i lys av Rosas teori si at barn, ungdom og voksne *trives, de lever et godt liv og at idrett bidrar til slike trivselsopplevelser.* Samarbeid innenfor idrettslagene er et av elementene fra idrett som Rosa trekker frem, men også samarbeid mellom idrettslagene og konkurranse innenfor ens eget idrettslag (mellom spillerne). Som eksempel bruker han hvordan kroppslige bevegelser og til og med psyko-kognitive prosesser er subtilt koordinert og orkestrert innenfor et «lag». Et annet forhold ved idrett Rosa trekker frem er elementet av lekenhet, der utøvere utvikler det han omtaler som intim kunnskap om kvalitetene, bevegelsene og nyansene knyttet til den kroppslige bevegelsen - en konstant prosess av lytting og respons mellom utøveren og omgivelsene.

Rosa har også reflektert over spenningene som er å finne i moderne idrett – på den ene siden har man de som har høy tiltrekning til idrett og som er interessert i selve idrettspraksisen og opplevelsene som følger med. På den andre siden har man de som er mer skeptisk til moderne kommersialisert idrett: de som påpeker de rasistiske, sexistiske, homofobe og nasjonalistiske tendensene, så vel som dens utnyttende kapitalistiske dimensjon (Rosa m.fl., 2026). På den ene siden altså – erfaringene til den enkelte deltager som finner glede og samhold i det å drive med idrett, på den andre siden, idretten som storindustri. Solstad og Sandvik (2022) advarer mot det de omtaler som eskaleringsnormen i idrett, som de knytter til hvordan toppidrettens vekst- og konkurranselogikk kan skimtes i idrettsaktivitet langt ned i barneårene. Som de påpeker, «... når idretten blir *mer*, snevres den som en resonerende sfære inn til de som har tid, ferdigheter, ressurser og ikke minst *lyst* til å være med på mer» (Solstad & Sandvik, 2023, s. 180). I lys av Rosa oppfordrer en slik advarsel oss til å reflektere over

hvordan idrettspolitikken for barn og unge potensielt kan innrettes for å sikre at flest mulig kan oppleve den organiserte idretten som et *fristed* – eller som et *kjærkomment unntak* fra andre samfunnsarenaer, som ifølge Rosa er preget av en stadig økende vektlegging av akselerasjon. Dette poenget kommer vi tilbake til i vår diskusjon i Del 8. I de fire neste delene (Del, 4, 5, 6 og 7) sammenfatter vi først forskning om barn og unges deltakelse i den organiserte idretten, samt forskning som har undersøkt deltakelsesmønstre og frafallsproblematikk. Videre sammenfatter vi forskning som omhandler barn og unges medbestemmelse, og forskning om tradisjonelle kjønnsnormer, krenkelser og skade- og helseutfordringer i den organiserte barne- og ungdomsidretten.

Del 4 Deltagelse og trivsel i den organiserte barne- og ungdomsidretten

I 2024 var medlemstallene 73 110 barn i alderen 0–5 år, 477 322 barn i alderen 6–12 år og 320 647 ungdommer i alderen 13–19 år i organisert idrett (NIF, 2024). Dette innebærer at over 500 000 av medlemskapene i Norges idrettsforbund (NIF) tilhører barn under 13 år, noe som viser en betydelig oppslutning blant de yngste. Idrettsdeltakelsen er spesielt høy i aldersgruppen 6–12 år. Ifølge NIF har kjønnsbalansen i medlemskap holdt seg stabil fra tidligere år til 2024. Blant de yngste (0–5 år) var andelen jenter omtrent 50 prosent i 2024, men andelen jenter og kvinner synker med økende alder (NIF, 2024). Selv om barn generelt er mer fysisk aktive enn ungdom (Strandbu & Bakken, 2024), finner vi betydelig mer forskning på deltakelse og trivsel i ungdomsidretten enn i barneidretten.

De fleste barn deltar i idrett fordi de synes det er gøy (Skille & Østerås, 2011; Seippel, 2017; Espedalen & Seippel, 2023). Sammenlignet med den voksne befolkningen oppgir barn og ungdom oftere at treningens hovedmotivasjon er glede (Breivik & Vaagbø, 1998). Når idrettsaktive ungdommer beskriver hvorfor de synes idrett er morsomt, trekker de frem faktorer som mestring, spenning, konkurranse, vennskap og sosialt samvær (Strandbu, Stefansen & Wiig, 2017; Espedalen & Seippel, 2023). For ungdom er idrettens egenverdi viktigere enn de mange nytteverdiene som ofte tillegges idretten (Strandbu, Stefansen & Wiig, 2017). Hvordan dette oppleves av barn er enda ikke godt nok kartlagt, likevel kan vi peke på noen tendenser.

Deltagelse og trivsel i barneidretten

Et viktig bidrag til å belyse deltagelse og trivsel i den organiserte barneidretten er rapporten «Barna og idretten: Organisering, verdier og sosial ulikhet» (Strandbu & Bakken, 2024). Rapporten er basert på data samlet inn av Ungdatasenteret, og gir en oppdatert oversikt over idrettsdeltakelse, vaner som gjelder trening, sosiale kjennetegn og generell livskvalitet blant elever fra 5. til 7. trinn. Dette er barn som går sine siste år på barneskolen og tilsvarende deltar i sine siste år i barneidretten. Rapporten viser at mange norske 10 til 12-åringer er aktive i idrettslag og at andelen aktive i idrettslag er ganske stabil rundt 66 prosent, samtidig som den viser en intensivert deltakelse for en mindre andel barn i samme periode. Blant de som er med på faste idrettsaktiviteter øker andelen som trener mange ganger i uken frem til slutten av barneskolen. 10-åringene kombinerer idrettsaktiviteten oftere med andre faste fritidsaktiviteter, mens 12-åringene oftere driver utelukkende med idrett som eneste faste fritidsaktivitet.

En måte å forstå om barn i idretten har det bra, er å sammenlikne barn som utelukkende er med i idrett som fast fritidsaktivitet med barn som utelukkende er med i andre typer faste fritidsaktiviteter. Her viser rapporten til Strandbu og Bakken (2024) at barn som er med i organisert idrett er særlig fornøyd med vennene og helsen sin, henholdsvis 61 og 59 prosent, mot 58 og 47 prosent blant de deltar i andre faste fritidsaktiviteter. Sammenligningen mellom de ulike gruppene gir ikke et tilstrekkelig grunnlag for å konkludere med at organisert idrett alene er årsaken til disse forskjellene. Det er fullt mulig at en del av forklaringen ligger i at barn fra familier med høy livskvalitet og gode ressurser oftere blir tatt med på idrettsaktiviteter. Dette skaper betydelig usikkerhet rundt hvordan og i hvilken grad idrettsdeltakelse faktisk bidrar til bedre livskvalitet, helse og fysisk aktivitet for alle. Usikkerheten er særlig stor innen barneidretten, hvor vi mangler solid empirisk kunnskap for å trekke sikre konklusjoner (Strandbu & Bakken, 2024).

Enkelte kvalitative studier har undersøkt hvordan barn sosialiseres inn i idretten, og hvordan denne prosessen henger sammen med inkludering. På oppdrag fra Oslo idrettskrets (OIK) har det blitt publisert flere delrapporter fra et følgeforskningsprosjekt knyttet til OIKs «Idrett for alle»-satsing. Delrapport 2 gir en grundig analyse av sosialisering og inkluderingsarbeid i flere fotball- og håndballag innen barneidretten (Solstad m.fl., 2022). Når barn begynner med idrett i 1. klasse, preges rekrutteringen av stor bredde og lave krav til ferdigheter og ressurser. I denne tidlige fasen blir både barn og foresatte gradvis sosialisert inn i fellesskapet. Dette

skjer gjennom betaling av medlemsavgift, deltakelse på foreldremøter, oppmerksomhet på forpliktelser og tilhørighet til laget, samt muligheter for foresatte til å ta verv i idrettslaget (Solstad m.fl., 2022). Fra 1. til og med 8. klasse peker forskerne på en gradvis utvikling av det de omtaler som «innsnevring av resonans». Som innebærer at både barn og voksne over tid lærer seg å fokusere mer på ferdighetsforbedring. Samtidig blir det sosiale idrettsfellesskapet tettere og mer konsentrert rundt fremtidsrettet prestasjon og ferdighetsutvikling, i motsetning til å være til stede i mestring og konkurranse her og nå (Solstad m.fl., 2022). Over tid skapes det gradvis et større alvor blant aktørene rundt barna, ettersom fokuset i økende grad rettes mot sportslig utvikling og muligheten for satsing mot toppidrett. Dette skjer ofte fordi idrettslagene prioriterer å beholde de mest dedikerte utøverne for å sikre stabilitet i lagene (Solstad m.fl., 2022). Studien gir verdifull innsikt i utviklingen som skjer fra det øyeblikket barn begynner med organisert idrett. Samtidig kan ikke resultatene uten videre generaliseres til barneidretten som helhet, ettersom studien er basert på et kvalitativt design. Undersøkelsen besto av feltarbeid i fire idrettslag som var direkte involvert i «Idrett for alle» i Oslo, et initiativ fra Oslo idrettskrets. Strandbu og Bakken (2024) påpeker i sin rapport at barneidretten både preges av et her-og-nå-fokus og mestring og konkurranse. Likevel viser funnene til Solstad m.fl. (2022) at det i noen idrettslag- og idretter parallelt er et økende søkelys på sportslig ferdighetsutvikling.

Forskningen vi har sammenfattet i dette avsnittet gir verdifull innsikt i barneidrettens dynamikk, med særlig fokus på deltagelse og trivsel. Gjennomgangen viser også at det er behov for forskning som kartlegger yngre barns opplevelser av mestring, utvikling og glede i organisert idrett. Barn i alderen 10 til 12 år er generelt aktive i idrett, men deltakelsen preges av en gradvis sosialisering, der både barn og foresatte tilpasser seg idrettsfellesskapet. Enkelte kvalitative studier peker på at økende krav til ferdighetsutvikling i enkelte idrettslag og idretter (Sandvik & Solstad, 2022). Dette har ført til advarsler om en eskaleringslogikk i barneidretten. Strandbu og Bakken (2024) understreker imidlertid at det foreløpig ikke finnes klare indikasjoner på at frafallet starter tidligere enn i overgangen til ungdomsidretten, og utover i ungdomsidretten.

Deltagelse og trivsel i overgangen til ungdomsidretten

Som vi allerede har påpekt vil noen barn allerede i andre halvår av 7. klasse (og i noen tilfeller fra første halvdel) bli introdusert for ungdomsidrett. I en gruppe av barn som trer inn i ungdomsidretten, vil det samtidig kunne være store forskjeller, jmf. barn som er født tidlig på

året, og barn som er født seint på året. Den relative alderseffekten (RAE) innebærer at barn født tidlig på året har større sannsynlighet for å bli prioritert i uttak til bedre lag, talentutviklingsprogrammer og landslag. Dette skyldes at de ofte er litt eldre og mer fysisk utviklet enn jevnaldrende født sent på året (Bjørndal m.fl., 2018; Bjørndal & Ronglan, 2018). Med andre ord markerer overgangen fra barneidrett til ungdomsidrett en periode preget av kroppslige endringer, som for noen kan føre til økt motivasjon, dedikasjon, utvikling og mestring. For andre kan den samme perioden resultere i utfordringer som motgang, utbrenthet og følelsen av nederlag (Pensgaard m.fl., 2018; Pettersen m.fl., 2025; Saarinen m.fl., 2024).

Tre studier har undersøkt ulike former for trivsel i overgangen fra barne- til ungdomsidretten, alle i fotballag (Jørgensen m.fl., 2024; 2025; Tjomsland m.fl., 2016). Undersøkelsene viser både utfordringer og gleder barn har i møte med en mer konkurranseorientert, tidkrevende og seriøs ungdomsidrett. Jørgensen m.fl. (2024) har undersøkt hva som påvirker ungdoms opplevelse av glede i overgangen fra barneidrett til ungdomsidrett, med søkelys på norsk fotball. Gjennom både kvalitative og kvantitative tilnærminger identifiserer studien faktorer som sosial støtte, mestring og balansen mellom konkurranse og lek som avgjørende for å opprettholde trivsel og engasjement i idretten. Studien fremhever også utfordringer knyttet til økte krav og spesialisering i ungdomsidretten, noe som kan påvirke ungdommenes idrettsglede negativt.

Basert på målinger av trivsel blant de 214 fotballungdommene som deltok i spørreundersøkelsen, inviterte Jørgensen m.fl. (2024) ti ungdommer med ulik grad av trivsel i idretten til kvalitative intervjuer. I intervjuene undersøkte forskerne hva ungdommene mente var viktig for deres trivsel i idretten. De viktigste faktorene for trivsel var at de fleste vennene deres var på laget, at selve idrettsaktiviteten ga dem glede (aktiviteten var morsom i seg selv), og at idretten fungerte som en arena for konkret utvikling og mestring i hverdagen. Flere påpekte også at konkurranseelementer, som ligatabeller, gjorde idretten enda mer engasjerende. På den andre siden trakk ungdommene frem økt skolearbeid og et ønske om å prøve nye aktiviteter som faktorer som påvirket trivselen negativt. Dette ble ytterligere forsterket av at idretten krevde stadig mer tid. Studien til Jørgensen peker på at det i overgangen til ungomdsidretten har en del å si at ungdom kjenner på mestring og at de har en viss tro på at de kan prestere godt på banen, samt at de har venner som fortsatt er med på laget.

Selv om sosial motivasjon ser ut til å variere i overgangen til ungdomsidretten (Jørgensen m.fl., 2024), viser en annen studie av Jørgensen m.fl. (2025) at barn i slutten av barneidretten har større sannsynlighet for å fortsette inn i ungdomsidretten dersom de har en sterk sosial motivasjon. Dette gjelder både jenter og gutter. Studien, som involverte 11- til 13-årige fotballspillere, viser at enkelte utøvere justerer sine sosiale mål i takt med økte krav og endringer i idrettsmiljøet, mens andre opprettholder stabile mål. Resultatene understreker betydningen av å forstå de sosiale aspektene ved idrettsdeltakelse for å fremme trivsel og deltakelse gjennom denne kritiske overgangen. Dette samsvarer med omfattende internasjonal forskning, som fremhever at sosial tilhørighet, mestring og indre idrettsglede er avgjørende for trivsel, uavhengig av idrettstype eller kulturell bakgrunn (Deci & Ryan, 2000). En svensk studie av fotballspillere i alderen 11–19 år gir også verdifull innsikt. Studien viste at indrestyrt motivasjon var avgjørende for om 11- til 13-åringer fortsatte eller sluttet med idrett, mens denne typen motivasjon hadde mindre betydning for 14- til 19-åringer (Back m.fl., 2022). Persson (2022) viser også at sosial tilknytning og vennskap spiller en avgjørende rolle for jenters idrettsglede. Jenter som føler seg inkludert i et godt sosialt fellesskap, har større sannsynlighet for å fortsette med idrett. Dette er noe vi også har sett gjelder gutter (Espedalen & Seippel, 2025).

Forskningen vi har sammenfattet i dette avsnittet viser at overgangen fra barneidrett til ungdomsidrett er karakterisert av flere strukturelle og sosiale endringer, som økte krav til ferdighetsutvikling, større vekt på konkurranse, lengre treninger og høyere prestasjonspress. Studier viser også at trivsel, sosial tilhørighet og idrettsglede spiller en avgjørende rolle i overgangen, samtidig som årsakene til hvorvidt man fortsatt deltar eller faller fra er komplekse. Et tema vi vil komme tilbake til i Del 5. Jørgensen m.fl. (2024) fremhever at sosial støtte, opplevelse av mestring og en balansert kombinasjon av konkurranse og lek er sentrale for å opprettholde trivsel og engasjement, mens økte krav og spesialisering kan ha en negativ innvirkning på idrettsgleden. Overgangen fra barneidrett til ungdomsidrett innebærer flere endringer for barn. Fra barnet er 10 år til og med det året det fyller 13 år, lempes *Bestemmelsene om barneidrett* gradvis, og ungdomsidretten, regulert av *Retningslinjer for ungdomsidrett*, tar over. Konkurranse får en mer sentral rolle med innføring av rangering og plassering. Dette til tross for at NIF oppfordrer særforbundene til å vurdere å videreføre bruk av premiering til alle også oppover i ungdomsårene (fra 13 år og oppover) (NIF, u.å.-b). I mange lagidretter øker både banestørrelse og antall spillere per lag. Som vi skal se av neste

avsnitt åpner også ungdomsidretten opp for lengre reiser til konkurranser, ofte nasjonalt og internasjonalt, samtidig som treningene blir lengre og mer hyppige.

Deltakelse og trivsel i ungdomsidretten

Ifølge NIFs nøkkeltallsrapport fra 2024 sluttet rundt 50 prosent av de som har vært involvert i barneidretten, i løpet av tiden de tilbrakte i ungdomsidretten. Dette frafallet har holdt seg relativt stabilt over tid (Bakken m.fl., 2024). Samtidig viser data fra Ung i Norge-undersøkelsene i 1992, 2002 og 2010 en svak økning i andelen ungdommer som trener regelmessig i idrettslag. I 2010 oppga 55 prosent av 8. klassingene at de trente regelmessig i idrettslag, sammenlignet med 29 prosent av elever på videregående andre trinn (Seippel, Abebe & Strandbu, 2011). Tall fra den nasjonale Ungdata-undersøkelsen viser at i 2025 trener 60 prosent av 8. klassinger regelmessig i idrettslag, mens andelen blant videregående andre trinn-elever er 28 prosent (Bakken, 2025). Videre viser undersøkelsene at gutter og jenter på både ungdomsskole og videregående skole i 2025 har like høy eller høyere sannsynlighet for å trene i idrettslag sammenlignet med perioden før pandemien (Bakken, 2025). En utfordring med å sammenlikne Ungdata-undersøkelsene over tid er at spørsmålsformuleringen rundt trening i idrettslag har variert noe, spesielt i perioden før og etter 2010. Blant ungdom som trener regelmessig i idrettslag har andelen idrettsaktive ungdommer som trener fem ganger i uken eller mer, økt merkbart. Blant ungdommer i 8. klasse til og med videregående andre trinn-elever som trener regelmessig i idrettslag, trente omtrent 14 prosent av dem fem ganger eller mer i uken i 1992. Denne andelen økte til omtrent 22 prosent i 2010 og 29 prosent i 2016-2018 (Bakken & Strandbu, 2023; Seippel, Abebe & Strandbu, 2011). Etter 2018 har denne andelen vært ganske stabil (i.e. Bakken, 2025).

Et videre spørsmål er hvordan ungdom trives oppover i ungdomsidretten. I 2021 ble en rekke spørsmål lagt inn i Ung i Oslo-undersøkelsen for å måle trivsel i ungdomsidretten. Dette er kanskje de mest valide, reliable og representative målene (i kvantitativ metodisk forstand) vi har for norsk ungdoms trivsel på trening i organiserte idrettslag. Det betyr at vi kan ha stor tillit til at disse dataene måler faktisk treningsglede, mestring og sosial trivsel blant ungdom flest i Oslo-idretten. Jevnt over viser disse målene at mellom 80 prosent og 90 prosent er litt eller helt enig i at de opplever henholdsvis mestring, sosial trivsel eller glede på trening (Solstad m.fl., 2022). Mellom 5 prosent og 10 prosent er litt eller helt uenig i at de opplever mestring, sosial trivsel eller glede på trening. Solstad m.fl. (2022) undersøkte også forskjeller

i trivsel i ungdomsidretten etter kjønn, etnisitet, alder og sosioøkonomisk status. De benyttet et samlemål på trivsel satt sammen av spørsmål fra Ung i Oslo 2021 om idrettsglede, mestring, sosial tilhørighet og autonomi i den organiserte idretten. Jevnt over er det lite eller ingen forskjeller i trivsel mellom ulike sosiale grupper i ungdomsidretten. Det generelle bildet er altså at ungdom som deltar trives godt uavhengig av kjønn og deres foreldres sosiale bakgrunn (Solstad m.fl., 2022). Ommundsen m.fl. (2024) gjennomførte en undersøkelse blant over tusen unge norske 10-15 år gamle jenter og gutter i organisert fotball, som ledd i det internasjonale PAPA-prosjektet. Studien viser et noe annet bilde enn det som fremkom i studien til Solstad m.fl. (2022). I en analyse der familiens økonomiske ressurser og de unges psykososiale helseressurser ble inkludert som kontrollvariabler, fant Ommundsen m.fl. (2024) at unge spillere med sterke psykososiale helseressurser – som vitalitet, generell selvfølelse, positive følelser i hverdagen og høy livstilfredshet – samt gode økonomiske ressurser i familien, i større grad opplever at deres fotballdeltakelse er preget av glede, sosial støtte og sterk sosial tilhørighet med medspillerne. Dette står i kontrast til spillere med svakere psykososiale helseressurser og lavere økonomiske familieressurser, som i mindre grad rapporterer de samme positive erfaringene. På den ene siden viser de nevnte studiene at sosial ulikhet i deltakelse i stor grad skyldes strukturelle barrierer, og i mindre grad faktorer som sosial trivsel og mulighet for mestring – i hvert fall blant de som fortsetter å delta i ungdomsidretten over tid. På den andre siden fremhever studien til Ommundsen m.fl. (2024) at utøvere med svakere psykososiale helseressurser og lavere økonomiske familieressurser, har en betydelig innvirkning på opplevelsen av fotballdeltakelse. Dette tyder på at svakere psykososiale ressurser og lavere økonomiske familieressurser kan ha en betydelig negativ innvirkning på opplevelsen av deltakelse.

En annen inngang til å forstå trivsel i ungdomsidretten er å se på hvordan ungdom selv begrunner egen deltagelse i organisert idrett. Her finner vi litt ulike svar avhengig av metodebruk. En viktig studie i denne sammenhengen er Espedalen og Seippel (2025) sine analyser av i overkant av to tusen skriftlige kortsvar fra Oslo-ungdom i alderen 13 til 19 år om hvorfor de deltok i organisert idrett. Alle ungdommene var aktive i en organisert idrett på undersøkelsestidspunktet og representerte mangfoldet i ungdomsidretten godt. Forskerne kategoriserte kortsvarene i ulike hovedbegrunnelser for å drive med idrett. Studien viste at de vanligste grunnene til idrettsdeltakelse var 1) idretten i seg selv var gøy, 2) sosiale nettverk, lagfølelse og fellesskap, 3) mestring og utvikling og 4) fysisk og psykisk helse samt å holde seg i form. En mindre gruppe ungdommer driver med idrett av en eller flere av følgende

grunner i kombinasjon: At de elsker idretten sin og bevegelsene den består av, de opplever en sterkt bindende lagfølelse, de føler de er del av et viktig fellesskap, de får god mental helse av det og/eller de liker å konkurrere, vinne og følelsen av å være god eller best.

Overnevnte studie viser også et nyansert og intrikat mangfold av begrunnelser for å drive med organisert idrett. Rundt én av ti ungdommer nevnte konkurransen eller det å vinne som en grunn til at de drev med idrett. For en del av de som nevnte konkurranse, ble konkurranse nevnt i sammenheng med å oppleve mestring og fremgang eller bygge samhold ved å prestere sammen. I undersøkelsen dukket det ifølge Espedalen og Seippel (2025) opp nisjesvar fra kampsport der ungdommene satte pris på at de lærte verdier og holdninger som beriket livet deres ellers. Og det dukket opp nisjesvar svar fra ungdom som drev med sprangridning som satte pris på kontakt med hest og vinteridrettsungdom som elsket kontakten med is eller snø.

Basert på hvilke begrunnelser som ofte eller sjeldent sammenfalt i ungdommenes svar, foreslår Espedalen og Seippel (2025) at ungdoms deltagelse i organisert idrett tentativt kan deles inn i to typer idrettsdeltakere, basert på hvilken type trivsel de opplever i idretten. Den første gruppen, som består av en mindre andel ungdommer, elsker idretten sin. Disse ungdommene beskriver ofte intense følelser av «flyt» – en tilstand der de blir oppslukt av idretten og elsker de kroppslige bevegelsene. De verdsetter og opplever gjerne et sterkt fellesskap og lagånd, trives med konkurranse og finner mestring i å være bedre enn andre i idretten sin. Den andre gruppen, som utgjør flertallet, opplever trivsel som en enklere og lettere form for idrettsglede. De begrunner deltakelsen oftere med sekundære gleder, som å være sammen med venner, møte nye mennesker, holde seg i fysisk god form, og få en struktur i hverdagen som gir dem noe meningsfylt å gjøre.

En rapport basert på nasjonale tall fra Ungdata 2018 undersøkte hvilken rolle organisert idrett og andre treningsformer spiller i ungdoms fysiske aktivitetsnivå (Bakken, 2019). Rapporten deler treningsøktene inn i fire kategorier: organisert trening i idrettslag (37 prosent), andre organiserte treningsformer (12 prosent), egentrening (30 prosent) og trening på treningssenter (21 prosent). Analysene viser at organisert trening, egentrening, trening på treningssenter og annen organisert trening utgjør en betydelig andel av ungdoms totale fysiske aktivitetsnivå. Blant disse har trening på treningssentre størst betydning for hvor ofte ungdom blir andpustne og svette, etterfulgt av trening i idrettslag. Videre viser analysene at ungdom som trener i idrettslag, også trener mer på andre arenaer, som treningssentre og gjennom egentrening.

Derimot ser vi at ungdom som slutter med organisert idrett, ikke erstatter treningen de fikk gjennom idrettslaget med andre treningsformer. De trener sjeldnere på andre arenaer sammenlignet med de som fortsatt deltar i ungdomsidrett. Samtidig trener ungdom som har sluttet med organisert idrett betydelig mer enn de som aldri har deltatt i idrett (Bakken, 2019). Dette støttes også av Skauge og Seippel (2022), som peker på at ungdom som aldri har vært med i organisert idrett, er en særlig bekymring sett fra et folkehelseperspektiv. I den neste delen sammenfatter vi forskning om deltagelsesmønstre og frafallsproblematikk.

Del 5 Deltagelsesmønstre og frafallsproblematikk

De fleste ungdommer som deltar i idrett, har som regel startet i barneidretten. Ulikhet i deltagelsesmønstre og frafall oppstår som hovedregel ved inngangen til ungdomsidretten. Vi begynner denne gjennomgangen med å sammenfatte forskning om deltagelsesmønstre, med særlig vekt på hvordan kjønn og seksualitet, klassebakgrunn og etnisitet påvirker sannsynligheten for deltakelse i idrett. Deretter sammenfatter vi forskning om frafallsproblematikk og hvilke faktorer som bidrar til at ungdom velger å slutte med idrett.

Deltagelsesmønstre: Jenter, gutter og skeive barn og unge

Forskning på kjønn og idrett har som mål å avdekke hvordan deltakelse varierer mellom kjønn og å undersøke diskriminering og forskjellsbehandling i organisert idrett. Ifølge Strandbu og Bakken (2024) har aktivitetsnivået blant både jenter og gutter i alderen 10–12 år økt, men det er fortsatt noen kjønnsforskjeller i treningsvaner. Gutter er overrepresentert blant de mest aktive; 22 prosent av guttene trener eller driver med idrett minst fem dager i uken. Tilsvarende tall for jentene er 12 prosent. I motsatt ende oppgir flere jenter enn gutter at de trener én til to ganger i uken. Dette samsvarer med tidligere studier som viser at gutter generelt er noe mer fysisk aktive enn jenter (Haug m.fl., 2020; Steene-Johannessen m.fl., 2019). Når det gjelder deltakelse i faste fritidsaktiviteter, er kjønnsforskjellene små. 64 prosent av jentene og 68 prosent av guttene deltar i idrett, mens flere jenter enn gutter kombinerer idrett med andre faste fritidsaktiviteter (Strandbu & Bakken, 2024). Sett i lys av idrettens historiske rolle som en arena dominert av unge menn, og den ekskluderende behandlingen jenter og kvinner har opplevd, er det verdt å merke seg hvor høy deltakelsen blant jenter er i dag (Skirstad, 2005; Hovden, 2012; Fasting & Sand, 2017; Sogn m.fl., 2021).

Fra tidligere studier av ungdom er det dokumentert kjønnsforskjeller i idrettsdeltakelse siden 1980-tallet (Grue, 1985), noe som også bekreftes av nyere undersøkelser (Bakken & Strandbu, 2023). Forskjellene i deltakelse mellom gutter og jenter ser ut til å være mindre blant barn enn blant ungdom. Tall fra NIF (2023) viser at rekrutteringen til barneidretten er relativt lik for begge kjønn, men at kjønnsforskjellene øker i tenårene (Strandbu & Bakken, 2024). Dette kan henge sammen med at idretten tidlig deler inn i kjønnsklasser, noe som kan bidra til å opprettholde stereotype oppfatninger og essensialistiske forståelser av hva som er typisk og passer for jenter og gutter. Et tema vi vil komme tilbake til i Del 7. I en rapport som undersøkte kjønnsforskjeller og sosiale ulikheter i hvordan ungdom i Norge tilbringer fritiden sin, fremgår det at gutter oftere deltar i organiserte idrettsaktiviteter, mens jenter i større grad engasjerer seg i kultur- og kreative aktiviteter som musikk, dans og kunst (Seland m.fl., 2019). Kjønnsforskjeller i deltakelse i ungdomsidretten oppstår fordi mange jenter slutter mellom 8. og 9. klasse og mellom 10. klasse og Vg1 (Bakken & Strandbu, 2023).

Andre undersøkelser har skeive ungdom som respondenter. Tall fra den landsomfattende Ungdata-undersøkelsen viser at ungdom med skeiv seksuell orientering i betydelig mindre grad deltar i organisert idrett sammenlignet med sine jevnaldrende heterofile. Den generelle trenden med tidlig oppstart og tiltakende frafall utover i ungdomsårene gjelder også for de som oppgir å ha en annen seksuell orientering (Heian m.fl., 2025). Samtidig viser dataene fra Ungdata-undersøkelsen at mange skeive ungdommer er aktive i organisert idrett og opplever stor glede av deltakelsen (Heian m.fl., 2025). Når man i Ungdata-undesøkelsen sammenligner ungdom som identifiserer seg som heterofile med de som har en annen seksuell orientering, kommer sistnevnte gruppe systematisk dårligere ut på flere områder (Bakken, 2023). Selv om majoriteten i begge grupper oppgir å ha en relativt god livskvalitet, rapporterer ungdom med en annen seksuell orientering oftere lavere tilfredshet med livet, mindre optimisme for fremtiden, mer ensomhet, svakere relasjoner til foreldre og skole, lavere tilfredshet med egen helse og flere psykiske plager (Bakken, 2023). Dette understreker hvor viktig det er at idretten tar et tydelig ansvar for å inkludere skeive barn og unge. Tilsvarende skal vi se at også gjelder for barn og unge som kommer fra familier med lav sosioøkonomisk status.

Deltagelsesmønstre: Sosioøkonomisk bakgrunn – klassebakgrunn

Undersøkelser om klasseforskjeller i barns treningsvaner viser, med noen unntak, lignende resultater. UngKan-studien som måler fysisk aktivitet finner ingen systematiske sammenhenger (Steene-Johannessen m.fl, 2019), mens Hevas-studien viser at barn fra hjem

med høy sosioøkonomisk status trener mer enn barn fra hjem med lav sosioøkonomisk status (Haug m.fl., 2020). Det samme viser SSBs Levekårsundersøkelse fra 2013 (Vaage, 2014). Strandbu & Bakken (2024) finner i sine analyser av Ungdata Junior 2021-2023 tydelige sosioøkonomiske forskjeller i 10-12 åringers deltakelse i idrett: Desto flere ressurser barna rapporterer å ha hjemme, desto flere er aktive i sport. 75 prosent av barna med flest sosioøkonomiske resurser i hjemmet har idrett som fast fritidsaktivitet, mot 53 prosent av barna med færrest ressurser i hjemmet. Barna var her delt inn i fem grupper basert på sosioøkonomiske resurser, og her er femtedelen med mest resurser sammenliknet med femtedelen med minst resurser. Solstad og kollegaers (2022) analyser av Ung i Oslo Junior 2021 avdekker også betydelige ulikheter i idrettsdeltakelse, hvor barn fra familier med høyere inntekt og utdanning er overrepresentert, mens barn fra lavere sosioøkonomiske grupper og minoritetsbakgrunn deltar i mindre grad. Sluttrapporten i forskningsprosjektet – *Idrett for alle i Oslo?* (Solstad m.fl., 2025) oppsummerer at barn fra familier i Oslo med lav inntekt deltar sjeldnere i organisert idrett, ofte på grunn av økonomiske barrierer som treningsavgifter og utstyrskostnader. Dette skaper en skjevfordeling i hvem som får nyte godt av idrettens positive effekter. Den sosioøkonomiske skjevheten i idrettsdeltakelse øker gradvis gjennom barne- og ungdomsskolealderen (Bakken & Strandbu, 2023; Bakken, 2019). Det er ingen spesifikk aldersperiode som peker seg ut som spesielt viktig for utviklingen av disse forskjellene. Forskjellene oppstår fordi færre barn fra familier med lav sosioøkonomisk status begynner med idrett, flere slutter i barneidretten, og enda flere slutter i første halvdel av ungdomstiden (Bakken & Strandbu, 2023; Bakken, 2019; Bakken m.fl., 2016). Helt nye studier antyder samtidig at sosioøkonomiske forskjeller i idretten har blitt litt mindre i årene etter pandemien (Bakken, 2024; Enstad & Bakken, 2024). Studier viser også at enkelte idretter er langt mer kostnadskrevende enn andre (Deloitte, 2024; Oslo Economics, 2020), og at det er store forskjeller mellom idretter når det gjelder krav til foreldreinvolvering og kompetanse hos foreldre.

En gjennomgang av nasjonalt representative ungdomsundersøkelser (Strandbu m.fl., 2017) viser at klassebakgrunnens betydning for ungdoms deltakelse i organisert idrett har utviklet seg som en u-kurve fra 1950-tallet til 2016. Klasseforskjellene var store på 1950-tallet, deretter små eller ubetydelige på 1980- og 1990-tallet, før de igjen har økt betydelig de siste tiårene. Forfatterne forklarer disse økende klasseforskjellene med tre hovedfaktorer: økende kostnader knyttet til idrettsaktiviteter, profesjonalisering av idretten og forventninger om økt foreldreinvolvering (Strandbu m.fl., 2017). Klasse eller sosioøkonomisk status er her definert

både ut fra økonomiske rammebetingelser og kulturelle faktorer. Ungdata-undersøkelser viser at 88 prosent av ungdom fra familier med høy sosioøkonomisk status deltar i ungdomsidrett, sammenlignet med kun 69 prosent av ungdom fra familier med lavere ressurser (Bakken & Strandbu, 2023). De sosioøkonomiske forskjellene i andelen som trener på egen hånd eller på treningssenter er langt lavere (Skauge & Seippel, 2022).

Hvordan er disse sosioøkonomiske forskjellene forklart? Handler det om økonomi som barriere eller handler det om klassekultur og ulike innstillinger blant foreldre og nettverk? Andersen og Bakkens (2019) analyser av Ung i Oslo-data tok for seg denne problemstillingen og deres analyser viser at den økonomiske dimensjonen ved klasse har sterkere sammenheng med deltakelse i organisert idrett enn kulturell kapital. For deltakelse i andre frivillige organisasjoner, derimot, ser kulturell kapital i familien ut til å spille en større rolle enn økonomisk kapital (Jacobsen m.fl., 2021). Rapporten viser videre at deltakelse i andre fritidsorganisasjoner enn idrett også varierer noe med sosial bakgrunn, men forskjellene er betydelig mindre enn for idrettsdeltakelse. Disse organisasjonene rekrutterer bredere, selv om enkelte aktiviteter, som kulturskole og musikkskole, også har en sosialt skjev rekruttering. Økonomi ser altså ut til å ha en særlig betydning for deltakelse i idretten. Det er forskjeller i kostnadsnivå mellom idretter (Deloitte 2024; Oslo Economics, 2020). Økonomiens betydning knytter seg både til kostander til utstyr, medlemskontingent, treningsavgifter, reiser, deltakelse på treninger og samlinger. Det kan også handle om deltakelse på særegne satsinger, kretslag og liknende. Private idrettsskolers økende rolle i talentutviklingen kan også spille inn her. Siden deltakelse på disse skolene koster en god del, kan det føre til at idrettssatsing i større grad blir forbeholdt familier med høy sosioøkonomisk status (Kristiansen & Houlihan, 2017).

Noen nyere kvalitative studier viser at økonomi og klassekultur kan spille sammen i forklaringen av sosial ulikhet i tilgang til å drive med idrett (Espedalen & Strandbu, 2025; Stefansen & Strandbu, 2025; Eriksen & Stefansen 2022; Eriksen m.fl., 2024). En studie av foreldre til ungdom som drev med fotball og langrenn viser at meningen foreldrene tillegger pengebruken samt hvor mye penger foreldrene bruker på ungdommenes idrettsdeltakelse er avhengig av foreldrenes økonomiske ressurser og av betydningen idretten har i familien (Espedalen & Strandbu, 2025). Studien viser videre at pengebruk og muligheten til å investere kan ha noe å si for både foreldrenes og ungdommenes trivsel i idretten (Espedalen & Strandbu, 2025). Foreldre med god råd, og som anså idretten som et familieprosjekt, holdt lite oversikt over utgifter – de var "blind spenders" - også fordi idretten var en naturlig del av

familielivet. Fordi de var interessert og involvert i idretten, inngikk de også i et sterkt sosialt nettverk med andre foreldre i idrettslaget og trivdes godt. Idretten som familieprosjekt var langt vanligere blant foreldre i høyere sosioøkonomiske samfunnslag (Espedalen & Strandbu, 2025). Foreldre med mer begrensede økonomiske ressurser hadde bedre oversikt over hvor mye penger de faktisk brukte på idretten, og fordi de selv ikke kunne delta på helgesamlinger og liknende hadde de en svakere kobling til foreldrenettverkene (Espedalen & Strandbu, 2025). I tillegg legger foresatte og frivillige ned utallige dugnadstimer for å tilrettelegge for idrettsaktivitet. Ifølge Stefansen m.fl. (2018) har dette blitt en normalisert del av foreldreskapet, hvor deltakelse i idretten kan oppleves å gi de foresatte en mulighet til å knytte bånd med barna sine og støtte deres utvikling (Stefansen m.fl., 2018).

En intervjustudie av foreldre i langrenn (Stefansen & Strandbu, 2025) viste forskjeller i hvordan foreldre følger opp ungdom i idretten og hvordan de forstår sin rolle når det kommer til å eventuelt bremse opp for utstyrsjaget og den krevende oppfølgingen som har blitt en del av langrennssport for ungdommer de siste årene. En gruppe foreldre går «all in» og sørger for alt av tilgjengelig utstyr og stiller opp som støtteapparat og sørger for en tilrettelegging for ungdommene som likner den toppidrettsutøvere får. En annen gruppe foreldre sørger for at ungdommene får det nødvendige utstyret og oppfølgingen, men de er noe mer moderate og også mer ambivalente til kravene til foreldreoppfølging i denne idretten. Den tredje gruppa er de mer uvillige, de som enten ikke har resursene som skal til for å gi ungdommene det samme tilbudet som trengs for å nå opp, eller de er mer ideologiske motstandere av den toppidrettskulturen som har trengt ned i årsklassene. Forfatterne peker på at det ikke er en villet utvikling de beskriver, foreldrene som er pådriverne blir simpelthen revet med av spillet og forsterker dermed prosesser som driver langrenn i retning av å bli en høystatussport.

Andre beskrivelser av klassekulturer som har relevans for idrettsaktivitet finner vi i artikler basert på en longitudinell studie som har fulgt om lag 100 ungdommer og noen av foreldrene deres gjennom tenårene (Eriksen m.fl., 2024; Eriksen & Stefansen 2022). Den første artikkelen er basert på longitudinelle intervjudata med 41 ungdommer og 17 foreldre om helserelaterte livsstiler (særlig trening og kosthold) i ungdomsårene (Eriksen m.fl., 2024). De fant at ungdommenes livsstil var sterkt koblet til klassebakgrunn. Overklasseungdommene i materialet ble sterkt styrt og strukturert av foreldrene. Gjennom denne foreldrestruktureringen fikk de en nokså rigid helseorientering, som ifølge Eriksen m.fl. (2024) blant annet inkluderer en «aktiv overvåking» av barnas kosthold. Arbeiderklasseforeldrene var mer opptatt av at deres barns autonomi og styrte ikke livsstilsvalgene til ungdommene like strengt.

Ungdommene ble derfor mer «utsatt» for dårlige valg og fikk en mindre helseorientert livsstil.

En annen artikkel basert på noen av intervjuene fra det samme datamaterialet (Eriksen & Stefansen, 2022) tok for seg hva arbeiderklasseforeldrene legger i idrettsaktiviteter for deres barn. Forfatterne identifiserte to hovedorienteringer blant foreldrene: En første er at idretten fører til tilhørighet til venner og nærmiljø. Den andre orienteringen var å forsøke å strukturere ungdommene noe. Foreldrene så idrettsdeltakelsen som en motvekt mot overdreven skjermtid og sedat og usunn livsstil. Forfatterne så begge disse orienteringene som del av et foreldreskap som handlet om å "passe inn", om at deres barn skal bli skikkelige folk. Dette ser de som et uttrykk for foreldreskap som er typiske for arbeiderklassen, i tråd med Lareaus kjente studie av klasseforskjeller i foreldreskapsidealer (Lareau, 2002). Idealet om at ungdom skal «passe inn» ser de som et alternativ til foreldreskapsidealet som er beskrevet som utbredt i middel- og overklassen om handler om å være enestående («standing out»).

Disse kvalitative studiene bidrar til å vise at meningen i idrettsdeltakelsen kan variere mellom samfunnsklassene. I tillegg viser de at kultiverende og involvert foreldreskap som er mer typisk i mellom- og overklassen kan bidra til å holde barn og unge lenger i organisert idrett, og slik bidra til å forklare de tydelige sosioøkonomiske og klassebaserte skjevheter i hvem som deltar i organisert idrett i Norge. At foreldre med høyere utdanning og inntekt i større grad prioriterer og tilrettelegger for barnas idrettsdeltakelse, bidrar til å opprettholde klasseforskjeller. Tilsvarende påpekes det at økende konkurranse og kostnader i mange idretter - altså idrettsinterne forhold - kan forsterke klasseforskjellene ytterligere.

Sosial ulikhet i idrettsdeltakelse kan også handle om geografi. Ungdataundersøkelsene viser at det er noen, men ikke store forskjeller, når en sammenlikner idrettsdeltakelsen i ulike regioner i Norge. For eksempel har 9 prosent av Osloungdom aldri vært med i organisert idrett, 4 prosent av Trondheims-ungdom, mot et landsgjennomsnitt på 7 prosent. Oslo og Nordland topper denne statistikken med sine 9 prosentpoeng når Ungdataundersøkelsene deles inn på fylkesnivå. Trøndelag og Vestland har færrest andel som aldri har vært med i idrett med 5 prosentpoeng. Slike geografiske forskjeller viser at lokale forhold har noe å si for idrettsdeltakelse. Forklaringene av slike ulikheter kan knyttes til befolkningssammensetning, tilbudet av idrettsanlegg, kommune- og fylkesøkonomi og andre strukturelle forhold. De geografiske forskjellene er større når vi konsentrerer oss om Oslo, en kommune med større sosial ulikhet enn landet ellers (Ljunggren, 2017). Solstad m.fl. (2022)

fant store variasjoner i idrettsdeltakelse mellom bydeler i Oslo. Barn i vestlige bydeler har høyere deltakelse enn de i østlige bydeler, som ofte har større andel familier med lav inntekt og minoritetsbakgrunn. Mens kun 3 prosent av ungdommer i Vestre og Nordre Aker, som begge er bydeler med lav andel barn og unge som vokser opp i familier med vedvarende lavinntekt, aldri har vært med i organisert idrett, har 20 prosent av ungdommene i Stovner bydel, med relativt mindre velstand sammenlignet med andre bydeler, aldri vært med i organisert idrett (Solstad m.fl., 2022).

Deltagelsesmønstre: Etnisk minoritetsbakgrunn

Flere ungdomsundersøkelser har vist at ungdom med foreldre som har innvandret til Norge er underrepresentert i idretten. Dette gjelder spesielt jenter (Friberg, 2005; Strandbu, Bakken & Sletten, 2017; Bakken & Strandbu, 2023). Ungdata-undersøkelser har vist at andelen minoritetsjenter som er med i ungdomsidretten er 26 prosentpoeng lavere sammenliknet med jenter med norskfødte foreldre, mens tilsvarende underrepresentasjon for minoritetsgutter er 8 prosentpoeng sammenliknet med gutter med norskfødte foreldre (Bakken & Strandbu, 2023). Når inntrer disse forskjellene? En studie har vist at for minoritetsgutter kan hele forskjellen forklares med at færre rekrutteres inn i idretten, mens underrepresentasjon blant minoritetsjenter både handler om at færre rekrutteres inn i idretten og at flere slutter (Bakken, 2019). Men også underrepresentasjonen av minoritetsjenter oppstår først og fremst ved inngangen til barneidretten (Bakken & Strandbu, 2023). 25 prosent av jenter med innvandrerbakgrunn i Norge hadde i 2022 aldri vært med i idretten, mot 6 prosent av ungdommer med norskfødte foreldre (både jenter og gutter). 14 prosent av gutter med innvandrerbakgrunn har aldri vært med i idretten. Gjennom barneårene slutter 20 prosent av minoritetsjentene med idrett mot 15 prosent av barn med norskfødte foreldre. Forskjellene i frafall er *relativt* mindre i ungdomsidretten der 71 prosent av jenter med utenlandsfødte foreldre slutter mot 59 prosent av jenter med norskfødte foreldre (Bakken & Strandbu, 2023). Vi kan altså si at det største sosiale gapet i idrettsdeltakelse mellom ungdom med norskfødte og utenlandsfødte foreldre i stor grad skyldes at mange minoritetsjenter aldri starter med idrett. Dette gapet forsterkes av at flere av dem slutter i løpet av barneårene. Et utviklingstrekk de siste årene er at andelen minoritetsjenter som aldri har vært med i barneidretten har sunket. Nasjonale tall fra Ungdata viser at andelen minoritetsjenter som aldri har vært med i idrett sank fra 32 prosent i 2018 til 25 prosent i 2022 (Bakken & Strandbu, 2023).

Hvordan er underrepresentasjonen av minoritetsungdom i idretten forklart? En artikkel om dette, av Strandbu m.fl. (2017), presenterer fire hovedforklaringer; 1) manglende tradisjoner for organisert barneidrett (særlig for jenter) i landene minoritetsforeldre kommer fra, 2) religion som barriere for noen strengt praktiserende religiøse (igjen mest aktuelt for jenter), 3) utestengelse og rasisme og til slutt 4) sosioøkonomisk status og økonomi som barriere. Artikkelen undersøker også den relative betydningen av tre av disse forklaringene (opplysninger om rasisme manglet i datamaterialet) med datamateriale fra Ung i Oslo-undersøkelsen. Analysene i denne artikkelen viste at klassebakgrunn og økonomi forklarte hele forskjellen mellom minoritet og majoritet blant guttene, og var den viktigste forklaringen av forskjeller blant jentene (Strandbu m.fl., 2017). Grunnen til at økonomi og sosioøkonomisk status forklarer mye av forskjellen er at det er en sammenheng mellom sosioøkonomisk status og idrettsdeltakelse, deltakelsen er lavere blant ungdom med færre sosioøkonomiske ressurser samtidig som unge med minoritetsbakgrunn er overrepresentert blant de unge med færre sosioøkonomiske resurser.

Også blant minoritetsjenter forklarer sosioøkonomisk status en betydelig del av minoritets-majoritets-gapet, men blant jentene hadde i tillegg forklaringer knyttet til kultur og tradisjoner betydning. Hva handler dette om? Et forhold som ofte trekkes fram er religion, og særlig at muslimske jenter skal være begrenset av religiøse påbud. Jenter med muslimsk tilhørighet er noe mindre med i idrett enn jenter med annen religiøst tilhørighet, men Strandbu m.fl. (2017) trekker frem at andre kulturelle forhold trolig er av større betydning. Et poeng er at den sentrale plassen barns idrettsdeltakelse har i den norske barnekulturen kan være fremmed for foreldre som ikke selv har denne barndomserfaringen med seg. Selv ideen om at organisert idrett er noe for alle barn - også jenter – kan være fremmed. En studie av minoritetsforeldre i idretten viser at den omfattende foreldreinvolveringen som forventes i norsk idrett kan være noe minoritetsforeldre ikke har like sterk fortrolighet med som foreldre fra majoritetsbefolkningen (Espedalen, m.fl., 2021; Espedalen & Strandbu, 2023). Tilsvarende kan det å introdusere barn til idretten, og spesielt jenter, kanskje ikke være like selvfølgelig for foreldre med minoritetsbakgrunn. For noen jenter med minoritetsbakgrunn har derfor egne introduksjonstiltak vist seg å fungere (Gjesdal & Hedenborg, 2021). En skal også være oppmerksom på at minoritetsbefolkningen er en sammensatt gruppe – også når det gjelder idrettsinteresser. En omfattende dansk studie fant store variasjoner i idrettsdeltagelse etter hvor lenge en har bodd i Danmark og opprinnelsesland (Schmidt & Ibsen, 2022).

Lokale variasjoner i befolkningssammensetning og betydningen det kan ha for minoritetsungdoms idrettsdeltakelse kommer frem i rapporten *Foreldredeltakelse i flerkulturelle idrettslag* (Carlsson & Haaland, 2006). Forskerne undersøkte flerkulturelle fotballag i Groruddalen i Oslo og fant at andelen etniske minoritetsungdommer i idrettslagene varierte mellom 10 og 94 prosent. Forskerne undersøkte også foreldredeltakelsen i flerkulturelle fotballag og oppsummerte at når andelen minoritetsbarn overstiger to tredjedeler i et lokalområde, blir det vanskelig å etablere nye lag eller aktiviteter fordi for få voksenpersoner tar på seg sentrale roller for å drifte laget eller aktiviteten. Minoritetsforeldrene i rapporten var tydelig til stede i de yngre aldersgruppene, men var lite til stede etter hvert som barna ble eldre. Forfatterne peker på at trivsel og deltakelse blant minoritetsbarn også handler om at det må finnes nok ressurspersoner i et lokalområde til at det opprettholdes et idrettstilbud som er velfungerende og synlig i lokalmiljøet. Flere rapporter og studier om minoritetsbarn og foreldrene deres indikerer at inkludering av foreldre er viktig for å få med minoritetsbarn i idretten. Tiltak som tilgjengelig informasjon om idrettstilbudet på flere språk, hijab som en ekstra mulighet til en del av drakta, uformell og muntlig kontakt direkte med foreldrene om hvordan dugnad og drift av idrettslaget fungerer og tilgang på utstyr i idrettslagene er sentrale eksempler på måter å øke foreldrenes tillit til-, forståelse av- og kunnskap om idrettslaget for videre å støtte opp om barnas idrettsaktivitet (Carlsson & Haaland, 2006; Espedalen m.fl., 2021; Gjesdal & Hedenborg, 2021). Felles for disse løsningene er at det krever ekstra ressursbruk i form av tid, mennesker og penger. Det krever at trenere og sentrale ressurspersoner i idrettslaget er til stedet i minoritetsnettverk, er synlige i lokalmiljøet, aktivt jobber med å styrke relasjonen til minoritetsforeldre, samt aktivt arbeider med måter å innlemme minoritetsungdom i jevnaldergruppa selv om ferdighetsnivå eller utstyrskvalitet er lavere enn det som er vanlig i gruppa (Gjesdal & Hedenborg, 2021).

Frafall i den organiserte barne- og ungdomsidretten

De siste 30 årene er det gjennomført flere studier om frafall i norsk idrett: Ommundsens (1992) doktorgradsavhandling «Self evaluation, affect and dropout in the soccer domain-a prospective study of young male players», Sisjords (1993) doktorgradsavhandling «Idrett- og ungdomskultur: Bø-ungdom i tall og tale», Seippels (2005) rapport «Orker ikke, gidder ikke, passer ikke: Om frafallet i norsk idrett» og Espedalens (2026) doktorgradsavhandling «Organized sports in the lives of young Norwegians: Participation, exit, and social

inequality». I tillegg er doktorgradsavhandlingen til Persson (2022) «Stang ut! Jenters deltakelse i tenårene» relevant for å forstå hvordan jenter opplever ungdomsidretten og kulturelle og strukturelle betingelser som kan gjøre at mange jenter velger å slutte. De to sistnevnte forskerne samarbeidet om analyser av Oslo-ungdommers egne beskrivelser av hvorfor de sluttet med idrett (Persson m.fl., 2020). Videre har Ungdatasenteret og samarbeidspartnere over mange år studert frafallsmønstre og grunner til frafall i ungdomsidretten (Bakken, 2019; Bakken & Strandbu, 2023; Ødegård, Bakken & Strandbu, 2016). Før vi tar for oss studiene om frafall er det nyttig med noen refleksjoner omkring barn og ungdom som slutter i den organiserte idretten.

Ordet frafall (dropout på engelsk) innbyr ofte til negative assosiasjoner (Battaglia & Kerr, 2022; Battaglia, Kerr & Tamminen, 2024; Espedalen, 2026; Hjelseth, 2016; Seippel, 2005; Persson m.fl., 2020). Hjelseth (2016) har viet et bokkapittel til dette hvor han spør om frafallet i ungdomsidretten egentlig er et overvurdert problem, som er et betimelig spørsmål. Espedalen (2026) sorterer frafallsbekymringer langs to akser som samlet sett skaper fire perspektiver på frafall som en utfordring: 1) Er man opptatt av omfanget av frafall eller frafall som opplevelse? og 2) er man opptatt av barn og ungdom generelt eller er man opptatt av sosiale skjevheter i frafall (underrepresenterte grupper)? Spesielt når vi er opptatt av omfanget av frafall blant ungdom flest, kan det gi en følelse av en frafallskrise i ungdomsidretten. Omtrent halvparten av ungdommene som deltok i organisert idrett i åttende klasse, ved starten av ungdomsidretten, slutter innen tredje året på videregående (Bakken, 2019; Bakken & Strandbu, 2023). I barneårene er frafallet minimalt, og deltakelsen øker, bortsett fra blant minoritetsjenter, som oftere slutter allerede i barneårene (Bakken, 2019). Selv om barn kan slutte med én idrett, begynner de ofte med en annen, noe som bidrar til at frafallet ikke er like markant i barneidretten som i ungdomsidretten. Overgangen til ungdomsalderen innebærer som tidligere omtalt økt skolearbeid, et utvidet sosialt liv og et større fokus på fremtiden. Jenter har en større sannsynlighet enn gutter for å slutte med idrett i løpet av ungdomsårene. Innen alderen 17–18 år har 64 prosent av jentene sluttet, sammenlignet med 53 prosent av guttene. Mens kjønnsforskjellene i frafall er små i begynnelsen av ungdomsidretten, øker de gradvis gjennom ungdomsårene, med den største økningen i overgangen fra ungdomsskole til videregående. Resultatene viser at gutter i gjennomsnitt fortsetter lenger i ungdomsidretten enn jenter, selv om også mange gutter slutter i denne overgangsfasen. For jenter er derimot alderen 16–17 år spesielt kritisk når det gjelder frafall (Bakken, 2019).

Samtidig som det skjer endring innad i idretten i overgangen fra barneidrett til ungdomsidrett, som kan påvirke trivsel og motivasjon, skjer det også endringer i barn og ungdoms liv på andre arenaer. Fra 8. klasse introduseres karakterer i skolesystemet, og karakterbasert inntak til videregående skole og høyere utdanning blir en fremtredende faktor. Samtidig øker kravene til leksearbeid og skoledagene blir lengre. Ungdom blir også mer selvstendige, og ønsker å frigjøre seg fra foresatte og andre voksne, samt styrke tilknytningen til jevnaldrendefellesskap (Stefansen m.fl., 2016; Strandbu m.fl., 2016; Hjelseth m.fl., 2024). Vi vet at mange slutter med idrett som følge av krysspress. Mange jenter opplever ifølge Persson (2022) krysspress mellom skole, jobb, sosiale forpliktelser og idrettens krav. Dette inkluderer opplevde krav fra idretten mot krav fra skolen, et ønske om en mindre strukturert hverdag kontra idrettens krav til oppmøte og struktur, og et behov for fritid utenfor idretten kontra fritid på idrettsarenaen (Persson m.fl., 2020). Når idrettens krav blir for store, velger mange å prioritere bort organisert idrett for å frigjøre tid. Avhandlingen peker også på hvordan klassebakgrunn, kulturell tilhørighet og tilgang til ressurser påvirker jenters muligheter til å delta i idrett. Jenter fra familier med lav inntekt eller minoritetsbakgrunn møter ofte flere barrierer, som økonomiske kostnader, mangel på tilrettelegging og kulturelle normer som kan begrense deres deltakelse (Persson, 2022).

Fra et sosialt ulikhetsperspektiv viser forskning at barn fra familier med begrensede sosioøkonomiske ressurser oftere slutter med idrett både i barne- og ungdomsårene. Skauge og Hjelseth (2021) peker på at skole og idrett i større grad konkurrerer om tiden til minoritetsungdom som presterer godt på skolen, mens majoritetsungdom klarer å kombinere disse arenaene lettere. Dette antas å skyldes at minoritetsungdom sterkere vektlegger sosial mobilitet og prioritering av skolearbeid. Når vi ser på frafall gjennom et sosialt ulikhetsperspektiv, avdekkes tre hovedutfordringer: det generelle frafallet i ungdomsidretten, som er særlig tydelig i overgangen til ungdomsskolen og videregående; frafallet blant majoritetsjenter i ungdomsårene; og det kulturelt og sosialt skjeve frafallet, som starter allerede i barneidretten og forsterkes i ungdomsårene.

Som flere idrettsforskere har påpekt, kan frafall forstås som enten et problem eller ikke-problem, avhengig av hvorfor barn og ungdom slutter, og hva de eventuelt velger å gjøre etterpå. Ungdommens egen opplevelse av å slutte med idrett, samt om de erstatter fordelene fra idrettsaktiviteten med tilsvarende goder på andre arenaer, spiller også en avgjørende rolle. Både Espedalen (2026), Hjelseth (2016) og Seippel (2005) trekker et lignende skille mellom positivt og negativt frafall, basert på hvordan barn og ungdom opplever det å slutte i lys av

andre aspekter av sin hverdag og fritid. Seippel (2005) satte dette perspektivet på spissen da han skrev at «om man skal se på det å slutte i et idrettslag som et problem – som et ekte frafall – innebærer det først at man er aktiv, glad og sosial i idretten, og deretter passiv, trist og asosial utenfor idretten» (Seippel, 2005). Diskusjoner om hvorvidt, og i hvilken grad, frafall er en utfordring, samt for hvem det er en utfordring, krever at vi reflekterer over hvilke goder idretten er ment å gi barn og ungdom, hvilke goder den faktisk gir, og hva som eventuelt forsvinner fra en 10- eller 15-årings liv når de slutter med organisert idrett.

Strandbu og Bakkens (2024) begrunnelser for organisert barneidrett, også presentert på side 13, kan være en bakgrunn for å diskutere den nevnte problemstillingen. Her skilles det mellom fem begrunnelser for barns idrettsdeltakelse; 1) idrettens egenverdi, 2) danning og karakterdanning, 3) helse og velvære, 4) inkludering og integrasjon og 5) rekruttere toppidrettsutøvere. En ungdom som ikke lenger synes idrett er gøy, vil ikke nødvendigvis oppleve å miste tilgangen til idrettens egenverdi, rett og slett fordi hen ikke lenger finner glede i idretten. Hvis denne ungdommen i stedet finner glede, utvikling/karakterdanning og sosial inkludering ved å trene på treningssenter med venner, kan dette forstås som et positivt frafall. På den andre siden, hvis en ungdom slutter med idrett fordi hen føler seg utilstrekkelig og derfor utenfor fellesskapet, og i stedet blir stillesittende og isolert hjemme, er dette et eksempel på et negativt frafall. Det er selvsagt nyanser her, avhengig av perspektiv, og mange barn og ungdom som slutter med idrett kan oppleve frafallet som både positivt og negativt – det kan ha elementer av begge deler.

Beskrivelsen over, av frafall som positivt eller negativt, må sees i lys av to andre perspektiver: et individperspektiv og et samfunnsperspektiv. For det enkelte idrettslag kan det være negativt om en gruppe ungdommer slutter selv om ungdommene selv får større utbytte av annen fysisk trening og/eller trives bedre i en annen treningskontekst. For eksempel kan det at en vennegjeng og/eller enkeltpersoner slutter med fotball føre til at et lag må trekke seg fra serien. Dette kan igjen redusere kvaliteten på tilbudet til de gjenværende spillerne og også svekke kvaliteten på seriespillet, ettersom det blir færre lag å møte og færre kamper å spille. Nedenfor gjennomgår vi forskning som belyser frafallet i barne- og ungdomsidretten, og som peker på hvilke aspekter den organiserte idretten bør betrakte som en utfordring.

I 2018 ble to åpne spørsmål inkludert i Ung i Oslo-undersøkelsen. Det ene spørsmålet ba ungdom som gikk på videregående og som hadde sluttet med organisert ungomdsidrett (mellom 8. klasse og VG3) om kort å beskrive hvorfor de sluttet med idrett. Det andre

spørsmålet ba ungdommene som fortsatt var aktive i organisert idrett om kort å beskrive hvorfor de drev med idrett. Analyser av ungdommenes svar på disse spørsmålene gir til sammen et godt overblikk over variasjonen og hvor vanlige ulike begrunnelser for å slutte med ungomdsidrett er (Persson m.fl., 2020). Kort oppsummert viser studien til Persson og kollegaer at ungdom slutter med idrett fordi det totalt sett blir et for krevende krysspress gjennom ungdomstiden der idretten blir mer seriøs, tidkrevende og ressurskrevende (i form av ferdigheter og tidsbruk) i kombinasjon med at skolegangen intensiveres og at mange ungdommer ønsker mer tid til å utforske andre sosiale arenaer. Dette tilsvarer langt på vei Espedalens og Seippels (2023) studie om frafall og sosial ulikhet og unges grunner til å forlate organisert idrett. Overordnet var de vanligste årsakene til frafall at unge prioriterer skolearbeid, mangler ferdigheter, og at vennene deres slutter. De minst vanlige årsakene var at idrett var for dyrt, og at foreldrene deres fraråder deltakelse (Espedalen & Seippel, 2023). Studiene som er nevnt gir et representativt overblikk over vanlige erfaringer med frafall, men fanger i mindre grad opp det komplekse og tidkrevende beslutningsprosessen som ofte ligger bak det å slutte med organisert idrettsaktivitet. Slike prosesser innebærer ofte nøye avveininger av fordeler og ulemper (Bentzen m.fl., 2021; Eliasson & Johansson, 2021; Gould m.fl., 2007). Kvalitative dybdestudier kan gi verdifull innsikt i disse frafallsprosessene ved å belyse nyanser og individuelle erfaringer. Samtidig har de begrensninger når det gjelder generalisering, sammenlignet med spørreundersøkelser som favner bredere.

Bentzen m.fl. (2021) undersøkte frafallsprosessen gjennom intervjuer med 15- og 16-åringer fra to håndballag (fem gutter og fem jenter, som alle nylig hadde sluttet på laget). Ungdommene beskrev hovedsakelig to prosesser som de opplevde bidro til at de sluttet med idretten. Den første var idrettens stadig økende struktur og mengdetrening gjennom ungdomsskoleårene. Den andre var en voksende interesse for sosiale aktiviteter utenfor idretten, som opplevdes mer meningsfulle. Ungdommene fortalte at disse alternative aktivitetene, kombinert med en opplevelse av at idretten ble mindre relevant for dem, gjorde det vanskelig å se poenget med å fortsette. De opplevde livet utenfor idretten som mer spennende og utviklende (Bentzen m.fl., 2021). Siden det finnes få dybdestudier på dette området i Norge, kan vi kort sammenligne med en lignende svensk studie. Eliasson og Johansson (2021) intervjuet jenter som hadde sluttet med innebandy. Deres funn peker på at idrettens økende strukturering gjennom ungdomsårene var en sentral grunn til frafall. Den svenske studien fremhever samtidig en tosidighet ved beslutningen om å slutte. For noen tok det opptil to år å bestemme seg, og mange oppga ikke de reelle grunnene til treneren, men sa

i stedet at de «bare var blitt lei». For flere var det å slutte en sosial og rasjonell prosess, der de diskuterte med foreldre og venner og nøye veide fordeler og ulemper ved å fortsette i idretten. Disse funnene samsvarer i stor grad med resultatene fra Bentzen m.fl. (2021). I den neste delen av denne kunnskapssammenstillingen sammenfatter vi forskning som kan knyttes an til slike behov, for hvor godt kjent er rettighetene, bestenneksebe og retningslinjene, og hvorvidt opplever barn og unge at de har medbestemmelse i den organiserte idretten?

Del 6 Barn og unges medbestemmelse i den organiserte idretten

Ved å tilrettelegge for medvirkning viser NIF at de verdsetter og tar medlemsmassens meninger og innspill på alvor, som er viktig for å møte myndighetenes krav og sikre fremtidig støtte (Strittmatter m.fl., 2024). Parallelt påpeker forskningen at det er en uoverensstemmelse mellom intensjoner og praksis. Merødningen (2025) undersøkte i sin masteroppgave hvordan barn i alderen 11 og 12 år opplever muligheten for medvirkning gjennom intervjuer med ledere, trenere og barna selv. Studien fant at barn opplever medvirkning hovedsakelig som symbolsk, hvor voksne fortsatt fungerer som de primære beslutningstakerne (Merødningen, 2025). Masteroppgaven avdekker også at selv om noen barn får mulighet til å uttrykke seg i beslutninger, avgjør sosiale ferdigheter ofte hvem som faktisk blir hørt. I tillegg avdekkes det at barna har begrenset innflytelse utover valg av lek, fordi aktiviteten i barneidretten tilpasses trenernes og idrettens mål. Dette bidrar ifølge Merødningen (2025) til at enkelte barn blir marginalisert. Eliassen (2015) identifiserte lignende tendenser i sin masteroppgave om jenters (10 – 12 år) erfaringer med turn. Jentene var fornøyde med måten de blir ivaretatt, men de kunne ønske mer medbestemmelse i treningssituasjoner. Barna fikk delta i valg av oppvarmingsøvelser, men flere uttrykte et ønske om større innflytelse (Eliassen, 2015). Dette viser likhetstrekk med ungdommers muligheter for institusjonell medvirkning, der både barnas og ungdommens innflytelse begrenses av systemiske og strukturelle barrierer som setter de voksne i en dominerende posisjon (Strittmatter & Bodemar, 2024; Dowling, 2024; Merødningen, 2025).

I en litteraturstudie om hvorvidt barns rettigheter støttes i organisatoriske retningslinjer i Danmark, Norge og Sverige finner Agergaard m.fl. (2024) at alle tre landene i hovedsak er opptatt av beskyttelse og tilrettelegging, mens barns aktive deltakelse/medvirkning fortsatt er en utfordring. Ifølge Agergaard m.fl. (2024) og Dowling (2024) er perspektivet om barns rett

til medbestemmelse fremdeles langt fra realisert. Dowling (2025) har med data fra en kritisk narrativ studie av idrett for de aller yngste i Norge, undersøkt hvordan foreldre, trenere og ledere i idrettslag forteller om barns rett til å bli hørt - og på hvilke måter barn posisjoneres som rettighetsbærere. Dowling (2025) påpeker at få personer, inkludert de med overordnet ansvar for å fremme barns rettigheter i idrettslag, kan forklare hva barns medvirkning egentlig innebærer. Samtidig fremhever Dowling (2025) at selv om idrettslag ofte uttaler at barna er hjertet av deres virksomhet, har de voksne rundt barna en tendens til å marginalisere både barna og deres rettigheter. Den dominerende forståelsen er at barn «ikke er store nok» til å ta egne valg (Dowling, 2025). Dowling argumenterer for (2025), med henvisning til Everley (2022), at det eksisterer en «bevarende diskurs» i idretten som bidrar til å opprettholde voksnes makt i beslutningsprosesser, samtidig som den undertrykker barns stemmer og gjør barn føyelige.

I en svensk studie fremheves lignende utfordringer, der både trenere og barn har begrenset kunnskap om FNs konvensjon om barns rettigheter og barns rett til deltakelse. Trenerne uttrykker også usikkerhet rundt hvorvidt barn er i stand til å formidle meningsfulle synspunkter. De peker samtidig på at tidsmangel ofte står i veien for dialog, noe de mener kan gå på bekostning av både barns medvirkning og idrettens prestasjonsmål (Eliasson m.fl., 2017).

En norsk masteroppgave fra 2025 undersøkte treneres erfaringer og opplevelser med Idrettens barnerettigheter og Bestemmelser om barneidrett. Studien avdekket at selv om trenerne har begrenset kjennskap til de formelle dokumentene, deler de i stor grad verdier som er i tråd med dem (Larsson, 2025). Dette funnet støttes av en intervjustudie med nøkkelpersoner i norsk idrett, som peker på at bestemmelsene og rettighetene er lite kjent på idrettslagsnivå. I tillegg fremheves det at sanksjonene knyttet til brudd på disse er både få og svake, noe som delvis forklares med prioriteringer og ressursbruk på ulike nivåer i norsk idrett. Likevel er det bred enighet blant informantene om at rettighetene og bestemmelsene har hatt en betydelig innvirkning på hvordan barneidretten i Norge har utviklet seg (Strandbu & Sogn, 2026).

Normann og Nikolaisen (2025) har i sin masteroppgave undersøkt hvilke narrativer som konstrueres om ungdom som unge trenere i barneidretten i norske idrettslag. Studien belyser hvordan ungdom både konstruerer sitt eget narrativ og hvordan de blir fremstilt av voksne i ledelsen i idrettslag. Studien avdekker at narrativene som omgir ungdom som unge trenere er komplekse og sterkt påvirket av konkurrerende diskurser. På den ene siden fremstilles

ungdom som kunnskapsrike når det gjelder å formidle ferdigheter innen håndballidretten, på den andre siden avdekker både ungdommenes og de voksne ledernes narrativer at ungdom som unge trenere ofte oppfattes som sårbare og mindre kompetente i situasjoner som ikke direkte handler om håndballferdigheter. Slike narrativer, konkluderer Normann og Nikolaisen (2025) bidrar til å begrense de unge trenernes mulighet til å utøve sin rett til å delta aktivt i beslutningsprosesser og kan også bidra til at ungdommen selv opplever at deres meninger og ønsker ikke er betydningsfulle.

Gjennom historien har det blitt gjennomført flere tiltak for å styrke det som har vært omtalt som ung medbestemmelse i norsk idrett (Strittmatter m.fl. 2024). Waldahl og Skille (2016) undersøkte unges medbestemmelse i NIF fra 1992 og frem til 2016 basert på dokumentanalyse og intervjuer med nøkkelpersoner, hvor de sammenlignet ulike organisasjonsmodeller brukt av NIF for å fremme deltakelse. Resultatene synliggjorde to tidsperioder preget av ulike modeller for medbestemmelse: I perioden 1992–2004 en komitemodell med direkte representasjon av medlemmer som tildeles en rolle i beslutningsprosesser (korporatistisk). I perioden 2004-2013 rådet en modell basert på nettverksorganisering. Med komitemodellen ble ungdomsrepresentanter valgt til en ungdomskomité som fungerte som et rådgivende organ for NIF, og ungdomskomiteens leder fikk en plass i idrettsstyret. Noe som ifølge Waldahl og Skille (2016) gjorde ordningen korporatistisk. I nettverksmodellen etablerte ungdom nettverk for å diskutere og utøve innflytelse på NIF, og ungdomsrepresentanten måtte velges på samme måte som enhver annen kandidat. Ifølge Waldahl og Skille (2016) ga ingen av modellene ungdom fullverdig medvirkning i NIF. Strittmatter m.fl. (2024) har undersøkt hvordan NIF har utviklet seg organisatorisk for å styrke unges medbestemmelse. Etter periodene med komité- og nettverksmodeller har organisasjonen siden 2016 ifølge Strittmatter m.fl. (2024) benyttet en kombinert tilnærming for å sikre unges medbestemmelse i den organiserte idretten.

Strittmatter m.fl. (2024) har også undersøkt hvordan strukturelle og kulturelle faktorer påvirker unges mulighet til å delta i beslutningsprosesser i idrettsorganisasjoner. Forfatterne viser hvordan unge ofte blir «andregjort» (othered) gjennom organisatoriske kulturer som prioriterer voksne perspektiver og maktstrukturer. Rapporten peker på at dette «andregjørings»-fenomenet ikke bare er et resultat av strukturelle hindringer, men også av en kultur som reproduserer forventninger om at ungdom må bevise sin kompetanse før de kan inkluderes fullt ut. Selv om ungdom inviteres til å delta og til å si sin mening, begrenses deres reelle innflytelse av manglende ressurser, tillit og støtte fra eldre ledere. For å styrke unges

reelle medvirkning i idrettsorganisasjoner, understreker forfatterne behovet for en mer inkluderende og støttende organisasjonskultur.

Det er også gjennomført undersøkelser om hvordan styremedlemmer under 26 år i idrettsstyrer og i andre organisasjonsledd fungerer som mulige endringsagenter, og hvilke begrensninger de møter i sine roller (Strittmatter m.fl., 2024). Forfatterne finner at selv om styremedlemmer under 26 år har mulighet til å påvirke institusjonelle prosesser, blir deres innflytelse ofte begrenset av forventninger og rollebeskrivelser fastsatt av de voksne som dominerer styringsstrukturene. Disse «rolleforventningene» begrenser de unges kapasitet til å utfordre etablerte praksiser, noe som fører til at de i stor grad tilpasser seg eksisterende normer. Artikkelen konkluderer med at for å styrke ungdomsrepresentanters evne til å drive frem institusjonell endring, må idrettsorganisasjoner skape mer inkluderende styringsstrukturer og gi ungdommene mer støtte og reell myndighet.

Medbestemmelse i idretten handler ikke bare om et idrettspolitisk nivå, men også om medbestemmelse på treninger og den daglige aktiviteten. Øydna og Bjørndal (2023) har undersøkt hvordan ungdomsutøvere i håndball forholder seg til sosiale normer og idealer knyttet til hvordan ungdom lærer, og hvordan disse normene formidles gjennom trenerpraksis. Studien fokuserte ikke direkte på medvirkning, men medvirkningens betydning for et mer støttende læringsmiljø (Øydna & Bjørndal, 2023). Forfatterne fant at selv utøver-sentrerte trenerpraksiser ofte ikke gir utøverne tilstrekkelig medvirkning, noe som kan begrense deres læring og utvikling. For å skape bedre læringsmiljøer bør trenere ifølge Øydna og Bjørndal (2023) i større grad vektlegge utøvernes egne opplevelser, redusere prestasjonspresset og fremme støttende og etisk forsvarlige treningsmetoder. I neste del sammenfatter vi forskning om tradisjonelle kjønnsnormer, krenkelser og skade- og helseutfordringer i barne- og ungdomsidretten.

Del 7 Tradisjonelle kjønnsnormer, krenkelser og skade- og helseutfordringer i barne- og ungdomsidretten

Hvordan barn og unge har det i den organiserte idretten er forbundet med utfordringer ellers i samfunnet, samtidig kan idretten selv bidra til å opprettholde eller forsterke strukturer og kulturer som reproduserer forhold som bidrar til utenforskap, mistrivsel eller

helseutfordringer. I denne delen sammenfatter vi forskning som omhandler forskning om tradisjonelle kjønnsnormer, krenkelser og helseutfordringer i den barne- og ungdomsidretten.

Tradisjonelle kjønnsnormer

Kjønnede normer og forventninger kan spille en stor rolle i hvordan barn og unge opplever den organiserte idretten. Ifølge Persson (2022) og Sogn (2021; 2023; 2024) er idretten fortsatt sterkt preget av kjønnsdelte strukturer og normer som favoriserer gutter og menn. Disse strukturene gjenspeiles i ressursfordeling, treningstilbud og forventninger til jenter og gutter. Ifølge Persson (2022) møter jenter i fotballen ofte barrierer som begrenser deres deltakelse, mens gutter generelt har lettere tilgang til både ressurser og anerkjennelse, både når det gjelder økonomiske ressurser og tilgjengelige fasiliteter. Et sentralt tema i Perssons avhandling (2022), som i tillegg til å basere seg på feltarbeid i to fotballag, baserer seg på data fra Ung i Oslo-undersøkelsen fra 2018, er hvordan kroppsidealer og prestasjonspress påvirker jenters motivasjon til å delta i idrett. Mange jenter opplever at idretten blir en arena der de vurderes, ikke bare for sine prestasjoner, men også basert på utseende og kroppslige standarder. Dette kan føre til ubehag, redusert selvtillit og et ønske om å trekke seg tilbake fra idretten. Parallelle funn viser seg når det gjelder kjønnsforskjeller i ambisjonsnivå i idretten (Eriksen, 2021). Ifølge Eriksen (2021) var det nesten bare gutter som uttrykte ønske og mål om å bli profesjonell idrettsutøver. Det kan tyde på en kulturell fortelling som i større grad viser at denne muligheten gjelder for gutter. Forfatteren konkluderer med at kjønnsforskjeller i idrettsambisjoner reflekterer bredere og mer fundamentale sosiale og kulturelle ulikheter i idretten, og kobler dette til at gutter i større grad opplever å få bedre rammevilkår i idretten. Det kan også skyldes at idretten ofte har en sterkere posisjon blant jevnaldrende hos guttene enn hos jentene. For å redusere disse forskjellene oppfordrer Eriksen (2021) til tiltak som utfordrer kjønnsstereotypier i idrettsorganisasjonen, styrker jenters selvtillit og legger til rette for like muligheter blant gutter og jenter til å utøve idretten sin. Funnene kan indikere at idrettslagenes tilbud og verdsetting av idrett for jenter versus gutter er skjevt og bidrar til at flere jenter enn gutter slutter å trene i idrettslag i yngre alder (Skauge & Rafoss, 2020; Skauge & Seippel, 2022). Jenter ser etter andre måter å bevege seg på for å kunne realisere sine identitetsprosjekter, og de verdiene og den meningen de tillegger trening.

Broch (2015) undersøkte hvordan medieframstillinger av kvinnelige håndballspillere på elitenivå påvirker trenernes atferd ovenfor en gruppe unge jentehåndballspillere. Studien viste hvordan trenerne ubevisst formidlet bestemte forestillinger om maskulinitet og femininitet til

unge utøvere. Tilsvarende fasttømrede kulturelle stereotypier av jenter i idrett finner vi igjen i andre studier. Et eksempel her er hvordan det ifølge (Persson, 2022) har etablert seg en «metafortelling» om kvinnefotball – som ofte fremstilles som annenrangs sammenlignet med herrefotball og som inkorporeres i jentenes forståelse av egne muligheter som fotballspillere og ambisjonene de tillater seg å ha. Avhandlingen til Persson (2022) tar overordnet for seg den vedvarende frafallsutfordringen blant jenter i idretten i løpet av tenårene. Selv om mange jenter begynner med idrett i barndommen, viser statistikk at en betydelig andel slutter i løpet av ungdomsårene, slik også Strandbu og Bakken (2024) påpeker. Avhandlingen undersøker hvorfor dette skjer, hvilke faktorer som påvirker jenters idrettsdeltakelse, og hvilke strukturelle og sosiale mekanismer som kan bidra til både inkludering og ekskludering. Metafortellingen som er beskrevet over er en av årsakene Persson (2020) peker på.

Det finnes relativt lite forskning om gutter, kjønn og idrett. Noe forskning har vi likevel. Blant annet undersøkte Dowling allerede i 2001 hvordan unge menns opplevelser i organisert idrett bidro til å forme deres forståelse av maskulinitet. Gjennom en narrativ analyse utforsket Dowling (2001) hvordan idrett fungerte som en arena for både å bekrefte og utfordre tradisjonelle maskuline idealer. Hovedfunnene viste at organisert idrett ofte opprettholder tradisjonelle kjønnsroller, der verdier som konkurranse, styrke og dominans står sentralt. Samtidig avdekker artikkelen at noen unge menn bruker idretten som en plattform for å utvikle mer nyanserte og inkluderende former for maskulinitet. Dowling argumenterer for at idrettens strukturer og kulturer spiller en nøkkelrolle i å enten opprettholde eller endre maskuline normer i samfunnet. Broch (2013) har undersøkt hvordan gutter i idretten bruker populærkultur og media som referanser for å forme sine roller og relasjoner både på og utenfor banen. Studien konkluderer med at mediebruk i dette guttehåndballaget fungerte som et viktig verktøy for identitetsutvikling og fellesskap. Samtidig bidrar det til å opprettholde tradisjonelle kjønnsnormer og maskuline idealer, som kan begrense individenes muligheter for å uttrykke alternative sider av sin identitet (Broch, 2013).

I rapporten «Coaching Boys Into Men i tre ishockeyklubber» (Sogn & Skilbred, 2025) diskuteres gutters situasjon i idretten gjennom analyser av et trenerledet program, som ble pilotert i tre ishockeyklubber i Norge. Målet med forskningsprosjektet var å evaluere hvordan CBIM fungerte i praksis, hvilke utfordringer og suksesser som oppsto, samt hvordan deltakelsen i programmet påvirket holdningene og adferden til utøverne, trenerne og idrettslagene som helhet, men også temaer relatert til det å være gutt i ishockeymiljøet ble problematisert. Studien identifiserte noen utfordringer med å innlemme CBIM i en

idrettskultur som tradisjonelt har vært preget av maskuline verdier og holdninger, noe som også direkte avkreves av unge (13 – 15 år) ishockeyspillere (Sogn & Skilbred, 2025). Herunder fremkom det en spenning i møte mellom ulike logikker i piloteringen av programmet, der guttene på den ene siden blir avkrevd å utøve en form for tradisjonell og i noen grad risikobetont maskulinitet som en følge av idrettskulturen de tar del i. På den andre siden forventes de å utøve alternative maskulinitetsformer med vekt på empati, emosjonell åpenhet og hvor respekt for andre løftes frem, i og med implementeringen av programmet CBIM. Dette problematiseres i rapporten. Studien er kvalitativ og kan ikke generaliseres verken til norsk ishockey eller til idretten for øvrig, men lignende resultater er blant annet å finne i rapporten «Trygge arenaer. Skeives erfaringer i idretten» (Heian m.fl., 2025).

Mange skeive opplever at idretten fortsatt er sterkt preget av tradisjonelle kjønnsnormer og stereotypier, noe som kan skape utfordringer, spesielt for gutter og menn som ikke passer inn i maskuline normer. Den binære inndelingen av kjønn i idretten fremstår ofte som rigid og problematisk, særlig for utøvere med skeiv kjønnsidentitet. Lagidretter kjennetegnes ofte av en kultur som vektlegger tøffhet og røffe omgangsformer, noe som kan virke ekskluderende for skeive personer. I tillegg kan idrettens sterke søkelys på konkurranse og prestasjon oppleves som lite inkluderende for de som ikke deler disse verdiene (Heian m.fl., 2025). Et av datasettene i rapporten til Heian m.fl. (2025) er en selvrekrutterende elektronisk spørreundersøkelse til skeive i og utenfor idretten, med totalt 453 svar, der de fleste som svarte var i alderen 20-40 år. Det ble også gjennomført 18 individuelle kvalitative intervjuer, der et av utvalgskriteriene var alder, med hovedvekt på ungdom og unge voksne. Undersøkelsen er sånn sett ikke relevant for barne- og ungdomsidretten, men kan likevel gi oss noen indikasjoner på hvordan skeive kan oppleve den organiserte idretten. Ifølge Heian m.fl. (2025) finnes det lite forskning om transpersoners erfaringer i idrett. En svensk studie har undersøkt transpersoners egne erfaringer innen ulike treningskontekster (Auran m.fl., 2024; Larsson & Auran, 2023). Studien avdekker at idrettens todelte kjønnsinndeling skaper utfordringer for transpersoner, som ofte føler seg presset til å skjule eller undertrykke sin kjønnsidentitet for å passe inn. For de som ikke kan skjule sin transidentitet, blir deltakelse ofte vanskelig, da de bryter med de kjønnsnormene som dominerer i den organiserte idretten.

Krenkelser

Selv om idretten er et positivt for mange, er det også et sted hvor en betydelig del utsettes for krenkelser (Strandbu m.fl., 2023). Tidligere forskning om krenkelser i den organiserte

idretten har hovedsakelig satt søkelys på eliteutøvere og voksne. I de senere år har vi fått mer kunnskap om krenkelser i barne- og ungdomsidretten. Tre studier har undersøkt forekomst og ulike sider ved krenkelser i idretten (Fasting m.fl., 2024; Fasting m.fl., 2025; Strandbu m.fl., 2023; Sølvberg, 2022) og to studier har evaluert tiltak (Sandvik m.fl., 2022; Sogn m.fl., 2024).

Fasting og kollegaer gjennomførte en spørreskjemaundersøkelse blant unge voksne medlemmer i NIF for å undersøke erfaringer med fysiske krenkelser, psykiske krenkelser og seksuell trakassering. Den første rapporten undersøkte opplevde krenkelser i idretten som ung voksen (Fasting m.fl., 2024), mens den andre rapporten konsentrerte seg om unge voksnes erfaringer med krenkelser i barne- og ungdomsidretten (Fasting m.fl., 2025). Den siste studien, som er retrospektiv, gir verdifull innsikt i omfanget, typene og konsekvensene av krenkelser i norsk barne- og ungdomsidrett. Undersøkelsen inkluderte 1135 deltakere i alderen 18–30 år, og resultatene viser at 56 % av deltakerne hadde opplevd én eller flere former for krenkelser. Av disse rapporterte 46 % om psykiske krenkelser, 29 % om fysiske krenkelser og 19 % om seksuelle krenkelser (Fasting m.fl., 2025). Det er viktig å merke seg at undersøkelsen ikke er representativ, og at forekomsttallene er høyere enn i andre undersøkelser som vi presenterer senere. Psykiske krenkelser var den mest utbredte formen, mens det var kjønnsforskjeller i omfanget og typene krenkelser. Begge kjønn rapporterte like ofte om psykiske og fysiske krenkelser. Jenter var oftere utsatt for seksuell vold, mens gutter i større grad opplevde krenkelser i garderoben. Undersøkelsen avdekket også at ikke-heteroseksuelle ungdommer opplevde høyere forekomst av krenkelser, mens barn og unge med innvandrerbakgrunn hadde en tendens til å rapportere flere krenkelser enn andre grupper. Trenere – særlig mannlige – og jevnaldrende gutter ble identifisert som de vanligste gjerningspersonene. De fleste krenkelsene fant sted under trening (84 %) eller konkurranser (59 %), men seksuelle krenkelser forekom også i garderober og på sosiale medier (Fasting m.fl., 2025). Kun 53 % av deltakerne som hadde opplevd krenkelser, fortalte om dette. Jenter rapporterte oftere enn gutter, mens mange unnlot å varsle fordi de mente hendelsen ikke var alvorlig nok eller ikke var verdt å varsle om. Rapporten peker på at ungdom i idretten er mer utsatt for krenkelser enn yngre barn, og at risikoen for reviktimisering er høy blant de som tidligere har opplevd krenkelser – spesielt seksuelle krenkelser. Til tross for dette fortsetter mange av de som har opplevd krenkelser i idretten, og 91 % av deltakerne rapporterte at deres generelle erfaring med idretten var god eller svært god (Fasting m.fl., 2025). Fasting m.fl. (2025) understreker at norsk idrett spiller en sentral rolle i å fremme trygge miljøer for

barn og unge. Samtidig påpekes behovet for ytterligere forskning og evaluering av forebyggingsstrategier for å sikre at tiltakene har ønsket effekt.

En annen undersøkelse av forekomst og mønstre i krenkelser i ungdomsidretten er Strandbu m.fl. (2023) artikkel som er basert på spørreundersøkelsen Ung i Oslo 2021. Ungdommene (13-19 år gamle) som var aktive i idrett på undersøkelsestidspunktet (n = 2 283) ble spurt om de var blitt truet, mobbet eller utestengt samt utsatt for seksuell trakassering og overgrep i idretten i løpet av det siste året. De fant at omtrent 10 prosent av ungdommene i undersøkelsen hadde fått negative, upassende eller sårende seksuelle kommentarer i løpet av det siste året, og like mange var mobbet, truet eller frosset ut. Fire prosent av deltakerne hadde opplevd å bli befølt på en seksuell måte mot sin vilje, og tre prosent av elevene fra videregående (bare denne gruppen fikk spørsmålet) oppga en annen form for seksuelt overgrep (Strandbu m.fl., 2023). 16 prosent rapporterte om minst en type krenkelse, fordelt på 14 prosent gutter og 18 prosent jenter. Studien viser også at jevnaldrende står bak en betydelig andel av krenkelsene ungdom opplever i idretten. Dette gjelder særlig for trusler, mobbing og utestengning, der en ungdom i eget idrettslag oppgis som ansvarlig i vel halvparten av tilfellene. Det er også oftere en klubbkamerat enn en trener, lagleder eller annen voksen i idrettslaget som utsetter ungdom for seksuelle kommentarer og uønsket seksuell beføling. Forskerne konkluderer med at selv om krenkelser begått av en voksen er sjeldnere, er forekomsten i seg selv verdt å merke seg, fordi relasjons- og maktdynamikker er annerledes når voksne er involvert enn når utøveren er en jevnaldrende.

Er ulike former for krenkelser mer utbredt i idretten enn i andre sammenhenger ungdommer er? Dette er vanskelig å dokumentere, men doktorgradsavhandlingen til Nina Sølvberg gir noen indikasjoner. Sølvbergs studie kartla forekomst av seksuell trakassering og overgrep siste 12 måneder. Datamaterialet var en spørreskjemaundersøkelse blant elever på norske toppidrettsgymnas, elever på idrettslinjer uten toppidrettsprofil og elever på ordinære studieforberedende videregående skoler (altså uten idrettsspesialisering) (n = 919). Hun fant at 32 prosent av eliteidrettsutøvere og 47 prosent av ikke-elite idrettsutøvere hadde opplevd seksuell trakassering og overgrep siste 12 måneder, og at forekomsten blant jenter var høyere enn blant gutter. Nesten alle (83 prosent) hadde opplevd krenkelsene fra jevnaldrende, kun 20 prosent fra trener/ledere/helsepersonell, og 56 prosent fra andre. Blant de som hadde opplevd seksuell trakassering eller overgrep i løpet av livet hadde kun 20 prosent fortalt om det til noen, og kun to hadde levert inn formelt varsel på skolen. Sølvberg m.fl. (2022) fant at en høyere andel av deltakerne hadde opplevd seksuelle krenkelser i skole og fritid, enn i

idretten. Dette kan bety at idretten er et tryggere sted å være, men det kreves mer forskning for å kunne bekrefte dette.

Disse tre studiene gir verdifull innsikt i hvem som utsettes for krenkelser, i hvilke sammenhenger det skjer, og hvem som hovedsakelig står bak. Denne kunnskapen er avgjørende for å kunne utvikle og iverksette målrettede tiltak for å forebygge krenkelser i den organiserte idretten. Solstad og Stefansen (2025) har, basert på en nasjonal representativ undersøkelse blant ungdom i alderen 16 – 19 år – UngVold 2023, undersøkt hvordan seksuelle krenkelsene relaterer seg til idrettsaktivitet, hva som foregår og kjønnsforskjeller. Basert på deres analyser konseptualiseres fem typer av erfaringer med seksuelle overgrep i idrettssammenheng: (1) seksualisert uaktsomhet, (2) seksualiserte kommentarer fra sidelinjen, (3) seksualisert kropps «skamming», (4) seksualisert kroppsfokus og (5) seksualisert oppmerksomhet på treningsstudioet. Studien gir ny innsikt i både i forekomst og kjønnsforskjeller. Totalt rapporterer i overkant av 10 prosent (N=749) å ha opplevd en eller flere former for seksuelle krenkelser. Majoriteten av disse (82, 5 prosent) rapporterte å ha vært utsatt for èn type krenkelse. Forfatterne understreker betydningen av å anvende begrepet seksualisert (sexualised) fremfor begrepet seksuell (sexual) for å fremheve denne typen krenkelsers kjønnede, objektiverende og fremmedgjørende natur.

De senere årene har det blitt iverksatt flere tiltak for å bedre barn og unges trygghet i idretten (Fasting m.fl., 2025). Et av disse tiltakene er kurset *Trygg på trening*, som ble initiert av Redd Barna og utviklet i samarbeid med NIF og flere særforbund. En følgeevaluering av kurset viser at deltakerne på kurs, som hovedsakelig var trenere og frivillige, rapporterer om økt kunnskap om seksuell vold og utnyttende atferd etter gjennomført kurs, og de fleste deltakerne mener det er avgjørende at idrettslag jobber systematisk med dette temaet (Sogn m.fl., 2024). Evalueringen avdekker også barrierer mot å gjennomføre kursene, blant annet utfordringer knyttet til manglende ressurser, tid og forankring i ledelsen i idrettslaget. Noen opplever også temaet som for krevende eller ubehagelig å snakke om, og det er store variasjoner i hvordan idrettslagene følger opp kurset. Forfatterne foreslår at kurset bør inkluderes som et verktøy i den organiserte idretten for å sikre barn og ungdom en trygg idrettshverdag, men understreker også viktigheten av at ledelsen aktivt engasjerer seg i arbeidet med tiltaket. Forankring på ledelsesnivå er avgjørende for at kurs som Trygg på trening iverksettes effektivt (Sogn m.fl., 2024). Det anbefales også at NIF og særforbundene øker støtten til implementeringen av kursene (Sogn m.fl., 2024). Oppfordringer er i tråd med Fasting m.fl. (2025) som foreslår to hovedområder for videre arbeid for å skape en tryggere

barne- og ungdomsidrett - utdanning og kultur (Fasting m.fl., 2025). Utdanning handler om å forbedre og justere innholdet i trenerutdanningen, både gjennom idrettens egne kurs og i høyere utdanning, for å sikre at trenere får den nødvendige kompetansen til å håndtere, forebygge og identifisere grenseoverskridende atferd. Det anbefales også å utvikle egne forebyggingstiltak for barn og ungdom, med et spesielt søkelys på ungdom som opplever en høyere forekomst av krenkelser. Når det gjelder kultur, fremheves behovet for sterkere bevisstgjøring rundt normaliseringen av krenkelser, spesielt psykiske og fysiske, som eksisterer i enkelte idrettsmiljøer. Barn og unge kan oppleve at krenkelser er noe man må akseptere for å lykkes i idretten. Jenter utsettes oftere for seksuelle krenkelser enn gutter, og menn utgjør flertallet av gjerningspersonene. I tillegg rapporterer barn og unge med annen seksuell legning enn heterofil, flere krenkelser enn heterofile barn og unge. Dette understreker behovet for målrettede tiltak for å endre kulturen i idretten (Fasting m.fl., 2025).

Skade og helseutfordringer

De siste årene har skade- og helseutfordringer knyttet til barne- og ungdomsidrett fått økt oppmerksomhet blant idrettsforskere. At idrettsaktivitet medfører en viss risiko for skader sammenlignet med mer stillesittende fritidsaktiviteter, er forventet, da fysisk aktivitet naturlig innebærer en viss fare for uhell og belastninger. Likevel viser forskning at barn og spesielt ungdom kan oppleve betydelige skader og helseutfordringer som følge av idrettsdeltakelse. Det er viktig å skille mellom skader som skyldes akutte uhell og helseproblemer som oppstår som følge av overtrening eller feiltrening. Det er også verdt å merke seg at mesteparten av forskningen på skade- og helseutfordringer fra idrettsaktivitet blant ungdom er gjennomført på utøvere som "satser" – det vil si ungdom som går på idrettslinjer, toppidrettsgymnas og ungdomsidrettsskoler (Moseid m.fl., 2018; Aasheim m.fl., 2018; Bjørndal m.fl., 2021). Dette skyldes en bekymring for at disse ungdommene kan overbelastes med både trening og konkurranser.

Bjørndal m.fl. (2021) undersøkte dette blant ungdommer på videregående skoler med toppidrett som var aktive håndballspillere. Gjennom en hel sesong observerte forskerne at spillerne deltok i et svært høyt antall treninger og konkurranser, og at både mindre og alvorlige skader var hyppige (Bjørndal m.fl., 2021). Aasheim m.fl. (2018) fant lignende resultater i sin studie av mannlige håndballspillere på nasjonalt nivå i alderen 16-18 år. Studien avdekket at belastningsskader var utbredt, og at dette hadde en negativ innvirkning

på utøvernes evne til både å delta og prestere i idretten. Både Bjørndal m.fl. (2021) og Aasheim m.fl. (2018) konkluderer med at dagens praksis for talentutvikling ikke er bærekraftig. De fremhever behovet for økt vektlegging av å balansere trenings- og konkurransebelastning, samt tiltak for å redusere risikoen for skade.

Moseid m.fl. (2018) undersøkte skadeomfanget blant satsende ungdom på toppidrettsgymnas og fant at gjennomsnittlig 43 prosent av deltakerne opplevde skader i løpet av forskningsperioden, uavhengig av hvilken idrett de deltok i. Utøvere i utholdenhetsidretter rapporterte høyere forekomst av sykdom, mens utøvere i tekniske idretter og lagidretter hadde større omfang av skader. Forskerne knytter dette til idrettenes ulike egenart, som påvirker skadeforekomsten. Som en oppfølging undersøkte Moseid m.fl. (2019) om tidlig spesialisering påvirket ungdommenes risiko for helseproblemer. Studien fant ingen sammenheng mellom tidlig spesialisering og økt risiko for skader eller sykdom. Heller ikke fysisk form viste seg å være en risikofaktor for helseproblemer blant ungdommene (Moseid m.fl., 2019).

En nyere undersøkelse av Solstad m.fl. (2025) fra norsk ungdomsfotball avdekket høy forekomst av skader, der over halvparten av deltakerne rapporterte skader i løpet av studien. Faktorer som påvirket skadeforekomsten inkluderte manglende støtte fra jevnaldrende, høy ukentlig mengde fotballaktivitet og det å være jente (Solstad m.fl., 2025). Solstad m.fl. (2025) foreslår at det utvikles skadeforebyggende program, at spilletiden optimaliseres, og at treningsmengden styres i større grad. Videre anbefaler forfatterne at trenere og idrettslag setter søkelys på å skape støttende miljøer og legge vekt på stressmestring og balanse mellom trening og hvile for å redusere skaderisikoen. På samme måte identifiserte Kristiansen m.fl. (2023) at treningsmiljøet for unge norske ishockeyspillere burde endres, inkludert holdninger i og rundt treningsgruppen for å sikre at alvorlige skader blir håndtert. Ifølge Kristiansen m.fl. (2023) opplever spillerne ofte et sosialt press til å spille til tross for skader, noe som understreker behovet for at trenere og andre aktører rundt laget bidrar til å skape et miljø som reduserer presset utøverne opplever å bli utsatt for (Kristiansen m.fl., 2023).

Bjørndal m.fl. (2024) har undersøkt hvordan ulike mellommenneskelige og kontekstuelle faktorer påvirker skadeforekomsten i ungdomsidrett. Forfatterne fremhever at skader ikke bare skyldes fysiske belastninger, men også påvirkes av den spesifikke idrettskonteksten og samspillet mellom utøvere, trenere og foreldre. Gjennom en narrativ gjennomgang av

eksisterende forskning identifiserer Bjørndal m.fl. (2024) flere nøkkelfaktorer som bidrar til skader, inkludert treningsmengde, press for å bli tatt ut til eller prestere på laget, samlinger, og konkurranser, og mangel på hvile og kommunikasjon mellom aktørene i idrettsmiljøet. Ved Idrettsskadesenteret ved NIH er det gjennomført flere studier, også fra ungdomsidretten, om hvordan skadeforebyggende trening kan redusere skaderisiko (se f.eks. Myklebust m.fl., 2013; Olsen m.fl., 2005). Et av tiltakene som ble introdusert er spesifikke oppvarmingsøvelser som blant annet har vist seg å redusere skaderisikoen med rundt 50 prosent. Samtidig er det viktig å påpeke at skadeforebyggende trening ikke er tilstrekkelig hvis trenings- og konkurransemengden er for høy. Effektiv skadeforebygging krever derfor en helhetlig tilnærming som også tar hensyn til både mellommenneskelige relasjoner og strukturelle forhold i ungdomsidretten (Bjørndal m.fl., 2024).

Ungdommers mentale helse har også fått økt oppmerksomhet fra idrettsforskere. Saarinen m.fl. (2024) undersøkte hvordan ungdommer ved norske idrettsungdomsskoler håndterer kombinasjonen av idrett og skole. Studien viste at jenter hadde større sannsynlighet enn gutter for å oppleve utbrenthet, lav selvtillit og høyt psykisk stress (Saarinen m.fl., 2024). Eldre elever og jenter rapporterte oftere om skole- og idrettsrelatert utbrenthet, noe forskerne knyttet til økt press i både skole og idrett (Saarinen m.fl., 2024). Elever som drev med individuelle idretter, hadde også større sannsynlighet for å oppleve høyt psykisk stress sammenlignet med de som drev med lagidrett. En annen studie av Kristiansen og Stensrud (2016) undersøkte hvordan unge jenter håndterte overgangen fra barneskolen til idrettsungdomsskoler. De fant at jentene møtte mange ulike stressfaktorer, som økt treningsvolum, mindre søvn og lange skadeavbrekk. Effektiv håndtering av disse stressorene var avhengig av støtte fra foreldre, trenere og lærere, i tillegg til tilstrekkelig hvile. Saarinen m.fl. (2024) anbefaler at idrettsungdomsskoler sikrer at kravene til skolearbeid ikke overstiger elevenes kapasitet, samtidig som viktigheten av skolearbeidet fremheves. Elevene kan også dra nytte av å lære strategier for å balansere skole og idrett, og bedre koordinering mellom skoler og idrettsmiljøer anses som essensielt for å redusere stress, skader og utbrenthet.

Del 8 En organisert idrett for barn og unge som resonerer

Organisert idrett har et stort potensial til å være en arena for meningsfulle opplevelser, utvikling, trivsel og tilknytning. For mange barn og unge under 19 år, som deltar og som er medlemmer i NIF, representerer den organiserte idretten nettopp det. Samtidig avdekker forskningen vi har sammenfattet utfordringer, både i forhold til barns rett til aktivitet (provision), beskyttelse (protection) og retten til å bli hørt og inkludert i beslutningsprosesser (participation) (Agergaard m.fl., 2024) i den organiserte idretten. I denne delen av kunnskapssammenstillingen tar vi derfor utgangspunkt i disse rettighetene og også den egenverdien FNs konvensjon om barns rettigheter tillegger barndommen, hvor barn defineres som alle personer under 18 år (Barnekonvensjonen, 1989). Med utgangspunkt i Rosas teori om akselerasjon og resonans reflekterer vi over hvordan idrettspolitikken for barn og unge kan utformes for å sikre at deres rettigheter overholdes. Samtidig undersøker vi hvordan organisert idrett kan tilrettelegges slik at den, for flest mulig, kan oppleves som et *fristed* – eller som et *kjærkomment unntak* fra akselerasjonslogikken som preger andre arenaer i samfunnet. Videre i diskusjonen bruker vi formuleringen «barn og unge» eller «barn og ungdom», fordi denne inndelingen er innarbeidet i språket og også institusjonelt i NIF. Vi understreker samtidig at FNs konvensjon om barns rettigheter også gjelder for ungdom.

Barn og unges rett til aktivitet

Over 90 prosent av alle norske barn deltar i organisert idrett i løpet av oppveksten, og deltakelsen blant barn i aldersgruppen 6–12 år, er særlig høy (Strandbu & Bakken, 2024). Overordnet betyr dette at barns rett til aktivitet langt på vei er innfridd. Barns rett til aktivitet harmoniser med Rosas idé om resonans som en meningsfull og levende forbindelse mellom individet og verden. I lys av Rosas begrep resonans fremstår idrettsaktivitet for barn også som en viktig motvekt til samfunnets akselerasjon og stadig økende krav til effektivitet og prestasjon. Idrett skaper arenaer for meningsfull samhandling, kroppslig tilstedeværelse og emosjonell tilknytning, som kan bidra til en opplevelse av resonans – en dypere forbindelse mellom individet og omgivelsene. Fra et samfunnsperspektiv kan organisert idrett spille en avgjørende rolle i å fremme inkludering, fellesskap og mestring, uavhengig av prestasjonsnivå. I en tid der mange opplever press og stress i skolen eller på andre

samfunnsarenaer, kan den organiserte idretten for barn og unge gi en mulighet til å finne balanse, utvikle relasjoner og oppleve en meningsfull tilknytning til seg selv og andre. Dette gjør idrettsaktivitet til en viktig investering i både individets og samfunnets helse og bærekraft.

Samtidig peker forskningen vi har sammenfattet på en rekke utfordringer særlig med tanke på ungdoms tilgang til organisert idrettsaktivitet. Dette reiser spørsmål om hvorvidt den organiserte idretten lever opp til visjonen *Idrettsglede for alle* og hvorvidt rettighetene, bestemmelsene og retningslinjene etterleves i praksis. Med Norges ratifisering av FNs konvensjon om barnets rettigheter, er Norge forpliktet til å sikre alle barn under 19 år tilgang til aktivitet (Barnekonvensjonen, 1989 art. 31; David, 2005; Agergaard m.fl., 2024). Barn deltar i idrett primært fordi de synes det er gøy, og glede er en viktigere motivasjonsfaktor for dem enn for voksne (Skille & Østerås, 2011; Seippel, 2017; Espedalen & Seippel, 2023; Breivik & Vaagbø, 1998). Ungdom trekker frem mestring, spenning, konkurranse, vennskap og sosialt samvær som årsaker til at idrett er morsomt, og idrettens egenverdi veier tyngre enn dens nytteverdi (Strandbu, Stefansen & Wiig, 2017; Espedalen & Seippel, 2023). Hvordan aktiviteten organiseres er avgjørende for om den organiserte idretten bidrar til dette. Mens lek og spontanitet fremmer glede og indre motivasjon, viser forskning at tidlig spesialisering og prestasjonsorienterte krav kan fortrenge leken og gjøre idretten til en kilde til stress og utenforskap. Dette står i kontrast til visjonen *Idrettsglede for alle* og i kontrast til bestemmelsene, rettighetene og retningslinjene, som vektlegger trygghet, mestring og lystbetonte opplevelser.

Legespesialist Charlotte Lunde og professor emeritus Per Brodal (2022) fremhever at lek i tidlig barnealder er det beste grunnlaget for læring og utvikling. Lek er barnets naturlige læringsform, men ulike faktorer i både skolen og samfunnet har bidratt til å svekke barns lærelyst, samtidig som stress og mistrivsel har økt. De påpeker at barns muligheter for lek har blitt betydelig redusert de siste årene, blant annet som følge av seksårsreformen, endringer i barnehagepraksis, skolens prioriteringer og en økning i voksenstyrte aktiviteter i fritiden (Lunde & Brodal, 2022). Den forskningskunnskapen vi har, viser at denne utviklingen også kan forsterkes av den organiserte idretten. Helårsidretter og en tidlig sosialisering inn i en prestasjonsorientert logikk kan bidra til at barn blir møtt med krav og forventninger om prestasjon, allerede fra ung alder (Solstad m.fl., 2022). Både i skolen og i den organiserte idretten ser vi en dominerende ideologi om "tidlig innsats" – tanken om at jo tidligere intensiv læring og trening begynner, desto bedre blir resultatene (Bjørndal m.fl., 2021;

Aasheim m.fl., 2018). Denne tilnærmingen kan føre til at lek og spontanitet fortrenges til fordel for strukturerte og målrettede aktiviteter. Som en konsekvens risikerer idretten å bli en kilde til press, snarere enn en arena for mestring, utvikling og glede. For yngre barn kan vi i lys av Rosa argumentere for at idretten må organiseres på en måte som gir rom for spontanitet, lek og utforskning, i tråd med konvensjonens vektlegging av barns rett til aktivitet. Fremfor at barn introduseres for spesifikke idretter fra tidlig alder, handler trivsel kanskje om at alle barn gis mulighet til å utvikle et minimum av ferdigheter, forut for at de blir satt i en trenings- eller konkurransesituasjon. Dette kan styrke resonans ved å la barna oppleve glede i samspill med andre, uten frykt for å mislykkes. Måten idrettsbevegelsen er organisert på – med 55 særforbund, 12 idrettskretser og Norges Idrettsforbund (NIF) som øverste ansvarlige – kan utgjøre en utfordring for å sikre en helhetlig tilnærming til idrett for barn. Organiseringen kan føre til konkurranse om barn, særlig fordi finansieringsmodellen i den organiserte idretten er basert på antall medlemmer og vekst i medlemsmassen. Hvis idrettsorganisasjonene primært vektlegger medlemstall og vekst i medlemsmassen, kan dette føre til at barn fra ressurssvake familier, barn med spesielle behov eller de som ikke allerede er en del av idretten, får mindre oppmerksomhet. Den komplekse organiseringen av idrettsbevegelsen i Norge, med mange særforbund og kretser, kan også skape fragmentering. Ifølge Rosa kan fragmentering i strukturer og relasjoner føre til en følelse av frakobling eller meningsløshet. Rosa fremhever betydningen av fellesskap og meningsfulle aktiviteter som kilder til resonans. For at alle barn skal få oppleve resonans gjennom idrett, må det sikres en helhetlig tilnærming der barns rett til aktivitet står i sentrum, fremfor økonomiske eller organisatoriske hensyn. Dette vil kunne innebære å prioritere samarbeid mellom særforbundene og også samarbeid på tvers av særforbundene og idrettskretsene, om hvordan aktivitet for de yngste kan organiseres. Det kan også innebære å våge å tenke nytt om hvordan organisert idrett for barn skal organiseres mer overordnet, for å møte dagens og fremtidens behov, og for å sikre en helhetlig tilnærming.

Å rette oppmerksomheten mot det som kan skape resonans betyr ikke at konkurranseaspektet må fjernes. Tvert imot, Rosa (2019, 2024) påpeker at resonans ikke handler om harmoni, men om en gjensidig og meningsfull respons i møte med forskjeller og sårbarhet. I lys av Rosas kan man utforme konkurranser som fremmer resonans for ulike grupper av barn og unge. For de yngste barna kan resonans oppstå når konkurransen oppleves som en naturlig forlengelse av leken – et rom der de kan utforske sine evner, ha det gøy og samhandle med andre uten frykt for å mislykkes. Når fokuset flyttes bort fra resultater og prestasjoner, åpnes det for at

barna kan oppleve mestring og glede ved selve aktiviteten. Samtidig kan de føle sterkere tilknytning til både sine egne opplevelser og til fellesskapet rundt seg. Konkurranser som inkluderer alle og verdsetter deltakelse fremfor ferdigheter, kan ytterligere styrke fellesskapsfølelsen. For ungdom, som ofte møter en mer strukturert og resultatorientert idrettskultur, kan opplevelsen av resonans være mer utfordrende. I lys av Rosa kan konkurranse for ungdom fremme resonans dersom den gir rom for mestring, utvikling og en følelse av tilknytning til idretten. Konkurranse og prestasjoner kan dermed være en arena for resonans, forutsatt at de knyttes til meningsfulle erfaringer og støttende fellesskap (Bjørndalen & Espedalen, 2025). Dette skjer særlig når ungdom opplever at de konkurrerer for egen glede og utvikling, heller enn for å oppfylle andres forventninger (Deci m.fl., 2000; Thedin, 2014; Ricour, 2024). Som Bjørndalen og Ronglan (2019) fremhever, kan det å strebe etter å mestre et håndverk, samarbeide mot ambisiøse mål eller møte krevende utfordringer bidra til dype emosjonelle forbindelser og personlig utvikling. Når utvikling forstås som en meningsfull prosess, forankret i støttende relasjoner, kan den bli en viktig kilde til resonans fremfor å stå i motsetning til den. For eksempel kan store prestasjoner blant ungdom være svært meningsfulle når de oppleves som selvuttrykkende, dialogiske og transformative, snarere enn utelukkende fokusert på produktivitet. Konkurranse som fremmer lagånd og samarbeid kan også skape tilhørighet og mening, selv i mer prestasjonsrettede miljøer. Derimot, hvis konkurransen blir for intens eller preget av ekstern motivasjon, som press fra trenere eller foreldre, kan dette undergrave resonans. I slike tilfeller kan idretten bli en kilde til stress og fremmedgjøring, snarere enn en arena for glede og personlig vekst.

Vår gjennomgang viser også at det er en tydelig sosial ulikhet i barn og unges tilgang til organisert idrettsaktivitet. Dette er en alvorlig utfordring for den organiserte idretten, både fordi idrett kan sees som et gode i seg selv, og fordi omfattende offentlige midler (kommunale og statlige) samt betydelige menneskelige ressurser i form av dugnadsarbeid investeres i idretten. Barrierer knyttet til kjønn, etnisk minoritetsbakgrunn, økonomi og klassebakgrunn er vanskelig å forsvare når *Idrettsglede for alle* er et av idrettsbevegelsens hovedmål. Derfor bør reduksjon av ulikhet i idrettsdeltakelse være en sentral prioritering. Jenter møter flere barrierer, inkludert tradisjonelle kjønnsnormer og mangel på ressurser, mens barn og unge fra økonomisk svake familier deltar i mindre grad grunnet høye kostnader forbundet med idrett. Når det gjelder skeive barn og unge peker forskningen på at den organiserte idretten kan spille en betydelig rolle, særlig fordi denne gruppen rapporterer om lavere tilfredshet med livet, mindre optimisme for fremtiden, mer ensomhet, svakere

relasjoner til foreldre og skole, lavere tilfredshet med egen helse og flere psykiske plager (Bakken, 2023). For å sikre at idretten blir en arena som resonerer, er det nødvendig å redusere økonomiske og kulturelle barrierer, og tilrettelegge for flere fleksible og lekbaserte aktiviteter.

Frafall er mer markant i ungdomsårene, der omtrent halvparten av ungdom som deltar i idrett i åttende klasse slutter innen tredje året på videregående (Bakken, 2019). Det er i hovedsak det negative frafallet idrettsforskere er bekymret for, det vil si ungdommer som oppgir at de synes idrett er gøy og at de gjerne ville ha fortsatt dersom idretten var mer lekbasert, fleksibel og mindre tidkrevende (Bentzen m.fl., 2021; Espedalen & Seippel, 2025; Persson m.fl., 2020; Seippel, 2005). Dersom idretten blir for resultatorientert, kan også dette skape en opplevelse av frakobling. Ungdom som opplever at de kun blir verdsatt for sine prestasjoner, og ikke for hvem de er som mennesker, kan miste motivasjonen til å engasjere seg. Resonans er avhengig av positive relasjoner og fellesskap. Hvis ungdom opplever ekskludering, konflikter eller manglende sosial støtte, kan dette svekke følelsen av tilhørighet og bidra til frafall. Ved å fremme resonans gjennom meningsfulle opplevelser og relasjoner, kan ungdomsidretten bli en viktig kilde til motivasjon og glede, som igjen kan bidra til å redusere frafall. Jenter med minoritetsbakgrunn og ungdom fra familier med lav sosioøkonomisk status er særlig utsatt for frafall. Årsakene inkluderer tidspress, intensivering av skolearbeid, økte krav i idretten og ungdommers ønske om å utforske andre aktiviteter. Forskning indikerer at idrettslagenes tilbud og verdsetting av idrett for jenter versus gutter er skjev og bidrar til at flere jenter enn gutter slutter å trene i idrettslag i yngre alder (Skauge & Rafoss, 2020, Skauge & Seippel, 2022). Jenter ser etter andre måter å bevege seg på for å kunne realisere sine identitetsprosjekter, og de verdiene og den meningen de tillegger trening. I lys av Rosas teori om resonans kan dette skyldes at jenter føler en mangel på meningsfull tilknytning til idretten, eller at de opplever fravær av sosial tilhørighet og vennskap som en del av idrettsopplevelsen. Å skape en kultur som vektlegger innsats, glede og utvikling fremfor perfeksjon og å gi jentene en stemme i utformingen av trening og aktivitet kan bidra til å øke deres følelse av resonans og tilhørighet. Fleksible og varierte trenings- og konkurransetilbud som balanserer idrett med andre livsforpliktelser, kan også være avgjørende.

Som vi beskrev i Del 1, er det nærmest umulig å opprettholde dagens organisering av organisert idrett for barn og unge uten den betydelige innsatsen fra trenere, frivillige og foresatte (Solstad & Sandvik, 2024). Idrettslagene er avhengige av dette engasjementet for å gi barn og unge muligheten til å delta i aktiviteter. Majoriteten av de frivillige er foresatte,

som ofte påtar seg roller som trenere, lagledere eller styremedlemmer, og som i tillegg bruker mange dugnadstimer for å tilrettelegge for idrettsaktiviteter. Foreldres rolle i idretten befinner seg for mange i et spenningsfelt mellom resonans og akselerasjon (Sandvik & Solstad, 2022). På den ene siden ønsker foreldre å gi barna positive opplevelser, støtte deres utvikling og bidra til et meningsfullt fellesskap. Når foresatte støtter barna sine på en måte som fremmer glede, mestring og tilhørighet, kan dette styrke barnas opplevelse av resonans i idrettsmiljøet. Ommundsen m.fl. (2006) undersøkte hvordan støttende og pressende atferd fra foreldre og trenere påvirker unge fotballutøveres perfeksjonistiske tendenser, opplevelser av vennskap og egen kompetanse. Funnene viste at kritiske foreldre og trenere som setter søkelys på resultater og sosial sammenligning, kan føre til lavere tro på egne ferdigheter, økt bekymring for prestasjoner og dårligere relasjoner blant lagkamerater. Dette kan ha negative konsekvenser som redusert motivasjon, økt stress og frafall fra idrett. På den andre siden fremmer støttende foreldre og trenere et mestringsorientert miljø som bidrar til bedre vennskap, sunnere prestasjonskultur og økt trivsel. Dette er en tverrsnitts studie og kan ikke fastslå årsakssammenhenger. Likevel understrekes viktigheten av et støttende miljø for å fremme barn og unges psykologiske velvære og sportslige utvikling (Ommundsen m.fl., 2006). Gjennom deltakelse på dugnader og engasjement i aktiviteter i idrettslaget kan de bidra til å skape inkluderende miljøer som legger til rette for vekst, relasjoner og meningsfull samhandling. På den andre siden kan foresatte også bidra til akselerasjon, der presset på resultater, prestasjoner og effektivitet blir dominerende. Dette kan manifestere seg i idretten når foreldre legger for stor vekt på fremtidig satsing eller talentutvikling, noe som kan gjøre idretten stressende og mindre lystbetont for barna. Strukturer som krever høy grad av organisering, som dugnadspress, omfattende reiseplaner og prestasjonsorienterte aktiviteter, kan forsterke denne dynamikken (Sandvik & Solstad, 2022). Dette risikerer å gjøre idretten til en arena for plikt fremfor glede og tilhørighet, også for foresatte.

For å fremme fellesskap og samhandling mellom barn, foreldre og trenere, der relasjonene står i sentrum, kan tverrgenerasjonell idrett være et alternativ. Hjelseth m.fl. (2024) diskuterer fremtidens bevegelseskultur, hvor forfatterne problematiserer hvordan idrett og fysisk aktivitet utvikler seg i takt med samfunnsendringer. Et sentralt tema er betydningen av aktiviteter som samler mennesker på tvers av generasjoner. Forfatterne argumenterer for at det bør legges større vekt på aktiviteter som engasjerer både barn, voksne og eldre, og som fremmer fellesskap og sosial samhandling. De påpeker at tradisjonelle idretter i økende grad suppleres av nye, mer fleksible aktiviteter som passer for ulike aldersgrupper, som sykling,

turmarsjer, yoga og klatring. Den tverrgenerasjonelle dimensjonen ved slike aktiviteter løftes frem som en måte å styrke relasjoner mellom generasjoner på, samtidig som det bidrar til god fysisk og mental helse for både unge og eldre deltakere. Tverrgenerasjonell idrett kan også bidra til at minoritetsforeldre i større grad føler seg «hjemme» i den organiserte idrettens logikker. Når minoritetsforeldre opplever at deres erfaringer og perspektiver verdsettes og inkluderes, kan de knytte meningsfulle bånd til andre i idrettsmiljøet, noe som fremmer resonans både for dem selv og deres barn. Barn som ser sine foreldre inkludert og verdsatt i idretten, kan også oppleve idretten som et tryggere og mer inkluderende sted. Dette står i kontrast til fremmedgjøring, som Rosa ser som en motvekt til resonans – der ekskludering og manglende tilhørighet kan føre til opplevelsen av å være adskilt fra fellesskapet. Hjelset m.fl. (2024) understreker også viktigheten av at idrettslag og organisasjoner tilrettelegger for aktiviteter nevnt over, både i organiserte idrettstilbud og mer uformelle settinger, for å møte samfunnets behov for en inkluderende og helsefremmende bevegelseskultur.

Barn og unges rett til beskyttelse

Som denne kunnskapssammenstillingen viser, er det mange unge som faller fra idretten, dette gjelder særlig i forbindelse med overgangen fra organisert idrett for barn til organisert idrett for ungdom, men også utover i ungdomsidretten (Bakken, 2019; Bakken & Strandbu, 2023). Frafallsproblematikken i den organiserte idretten handler om rett til aktivitet, men det handler også om barns, og særlig ungdoms rett til beskyttelse. Sammenlignet med skolesystemet inkluderer organisert idrett for barn elever fra 1. klasse til og med første halvdel av 7. klasse, mens organisert idrett for ungdom omfatter andre halvdel av 7. klasse til og med siste halvdel av Vg3. Når ungdomsidrett introduseres, kan likevel variere fra idrett til idrett. Det er likevel verdt å merke seg at barn allerede fra andre halvdel av 7. klasse blir introdusert for ungdomsidrett, i tråd med *Retningslinjene for ungdomsidrett*. I lys av Rosa begrep resonans, kan dette by på visse utfordringer, fordi organisert idrett for ungdom langt på vei preges av akselerasjon, som kan bidra til å undergrave meningsfull samhandling, kroppslig tilstedeværelse og emosjonell tilknytning – og en dypere forbindelse mellom individet og omgivelsene. Fra et samfunnsperspektiv er dette urovekkende, blant annet sett i lys av at et økende antall barn og unge rapporterer om psykiske plager, noe som utgjør en alvorlig folkehelseutfordring (FHI, 2025). Selv om årsakene er komplekse, pekes det ofte på ensomhet, mye skjermtid, skolerelatert stress og søvnvansker som viktige pådrivere i denne

utviklingen. Den organiserte idretten for ungdom må derfor forstås som en viktig investering i både individets og samfunnets helse og bærekraft.

Overgangen fra barneidrett til ungdomsidrett innebærer betydelige strukturelle og sosiale endringer, som økt vektlegging av konkurranse, lengre treninger, høyere prestasjonspress og større krav til ferdighetsutvikling (Persson m.fl., 2020; Espedalen & Seippel, 2025). Samtidig står ungdom overfor økende krav i skole og et ønske om mer fritid, noe som skaper krysspress og bidrar til frafall i idretten. Grovt oppsummert er det to grupper som dominerer i ungdomsidretten: én liten gruppe som er sterkt dedikert til idretten og opplever intens mestring og lagfølelse, og en større gruppe som deltar for gleder som fysisk aktivitet, struktur og sosial tilhørighet (Espedalen & Seippel, 2023). Konkurranseaspektet blir sjeldent nevnt som hovedgrunn til deltakelse. Studier viser at trivsel også i ungdomsidretten avhenger av faktorer som sosial støtte, mestring og balansen mellom konkurranse og lek (Jørgensen m.fl., 2025). Gjennom større vektlegging av lek og allsidighet kan også ungdom få muligheten til å eksperimentere, feile og utvikle seg uten frykt for dom eller evaluering. Dette kan også styrke deres tilknytning til idretten på et personlig nivå. Lek kan også skape fellesskap og relasjoner der de ungdom kan oppleve tilhørighet og samspill. Dette er spesielt viktig i lys av forskning som viser at mange unge slutter i idretten fordi de ikke finner sosial tilhørighet.

Ifølge Skirstad m.fl. (2012) har den organiserte idretten i Norge alltid vært preget av spenninger og kontroverser. På den ene siden har det blitt hevdet at allsidighet er nøkkelen til å utvikle morgendagens toppidrettsutøvere, på den andre siden har det blitt hevdet at det er behov for tidlig spesialisering. Slike uenigheter er som vi har sett av forskningslitteraturen vi har gjennomgått, fortsatt i spill – noe som setter barn og unges opplevelse av mestring, glede og utvikling i aktivitets- og konkurransesammenheng under et vedvarende press, dersom vi hensyntar den forståelsen av trivsel, som vi har lagt til grunn. Det første, allsidighet, kan synes å bygge mer opp om resonans slik Rosa definerer begrepet – individuelle helhetsopplevelser suppleres med oppslukende fellesskapsopplevelser. Det siste, tidlig spesialisering, kan synes å bygge mer opp under akselerasjon – at færre får tilgang til idrett som en potensielt resonerende sfære. Den økende vektleggingen av ferdighetsutvikling for ungdom, gjør det også utfordrende å starte med en idrett de ikke har trent på i barneårene, da de ofte mangler de nødvendige idrettsspesifikke ferdighetene for å bli en del av idrettsfellesskapet (Persson m.fl., 2020; Solstad m.fl., 2022).

Allsidighet og bredde er tydelige målsettinger i NIFs dokumenter (Strandbu & Bakken, 2024). Samtidig er konkurranse beskrevet som viktig også i barneidretten. Bestemmelsene handlet mye om at konkurranser skal foregå tilrettelagt på en annen måte enn den voksne konkurransen. Rangering av barn skal unngås. Målsettingen er trivsel og høy deltakelse. Allsidighet er et tema som ble løftet fram: Allsidig aktivitet skal være kjernen i barneidretten og legge grunnlaget for varig lyst til å drive med idrett (Strandbu & Bakken, 2024). En skal unngå spesialisering i ung alder, og planlegge aktiviteten slik at den er tilpasset barnas utvikling i de ulike aldersgruppene (Skirstad, 2011). Dette var også bakgrunnen for innføringen av retningslinjene seint på 1900-tallet, hvor målet var å hindre for tidlig spesialisering og rovdrift på barna. I dette ligger også at den organiserte idretten opprinnelig har ønsket å sikre at barn og unge skal oppleve resonans.

For mange kommer dette i konflikt med et ønske om å utvikle de neste store stjernene. Fascinasjonen for dem som tidlig blir sett på som talenter er utbredt (Ommundsen, 2011). Konkurranseidrettens behov for å identifisere og utvikle nye talenter engasjerer mange dedikerte idrettstilskuere. Å fremme nye toppidrettsutøvere er også en uttalt målsetting både i den statlige idrettspolitikken og i NIFs strategi. I NIFs langtidsplan formuleres dette slik: «Toppidrettens suksess hviler på en sunn og god barne- og ungdomsidrett – en attraktiv og variert idrett der fellesskap og samarbeid er et konkurransefortrinn» (NIF, 2023, s. 12). Det er imidlertid ulike meninger om hvorvidt, og i hvilken grad, behovet for nye toppidrettsutøvere bør påvirke barneidretten (Strandbu & Bakken, 2024). Sandvik og Solstad (2023) har nettopp stilt spørsmål ved dette: om toppidrettens vekst- og konkurranselogikk kan skimtes i idrettsaktivitet langt ned i barneårene. Ommundsen (2011) påpeker at flere studier om eliteutøvere som har nådd toppen, viser at de har en treningshistorikk preget av allsidighet. Grunnen til dette er at en sterk sankerfase preget av allsidighet gir viktige motoriske erfaringer og kan bidra til å opprettholde motivasjon for videre deltakelse. Noe som støtter opp om idrettspolitikken som rammer inn idrettsaktivitet for barn og unge.

Selv om allsidighet virker å være måten flest har kommet seg til «toppen» på (Norem, 2021; Solstad & Bakken, 2020) har flere og flere idretter utviklet seg til å bli helårsidretter. Dette utfordrer allsidighetsprinsippet og samarbeidet mellom ulike grupper og lag i idrettslag. Ikke minst utfordrer det barnas mulighet til å delta i flere idretter parallelt (Solstad & Bakken, 2020). Til tross for at allsidighet løftes frem som en sentral verdi i norsk idrettspolitikk, og støttes av forskning som fremhever dens betydning for både trivsel og utvikling av toppidrettsutøvere, står prinsippet overfor betydelige utfordringer. Fremveksten av

helårsidretter og økt vektlegging av spesialisering skaper et spenningsfelt mellom idealet om allsidighet og ønsket om å identifisere og utvikle nye talenter. Mangelen på klare retningslinjer for hvordan allsidighet skal praktiseres, bidrar til usikkerhet og praktiske utfordringer for idrettslagene.

Mange barn og unge opplever krenkelser i idretten, særlig psykiske krenkelser, noe som rammer barn med innvandrerbakgrunn og LHBTQ+-ungdom spesielt hardt. Utfordringer knyttet til tradisjonelle kjønnsnormer påpekes av flere forskere som en barriere, både for jenter og for skeive barn og ungdom. Solstad og Stefansen (2025) påpeker krenkelsenes kjønnede, objektiverende og fremmedgjørende natur. I lys av Rosas begrep resonans, er problemet med krenkelser i idretten – at slike erfaringer hindrer opplevelsen av tilknytning, mening og gjensidighet som kjennetegner resonans. Rosas teori fremhever at resonans oppstår når individer føler seg sett, hørt og i harmoni med omgivelsene, noe som er avgjørende for positiv utvikling og trivsel. Når krenkelser skjer, særlig gjennom objektiverende og fremmedgjørende praksiser, brytes denne forbindelsen. I stedet for å oppleve idretten som en arena for vekst og samhold, kan barn og unge føle distanse, press og mangel på tilhørighet. Dette er spesielt problematisk for jenter, som ofte møter forventninger knyttet til tradisjonelle kjønnsroller, noe som kan forsterke følelsen av å bli redusert til et objekt. Med andre ord skapes det en barriere for resonans når idretten ikke gir rom for autentiske og meningsfulle relasjoner, men i stedet fremmer praksiser som distanserer og svekker individets opplevelse av verdi og tilknytning. For å sikre at alle grupper, uavhengig av kjønn og seksuell legning/identitet beskyttelse, kan den organiserte idretten aktivt bekjempe kjønnsdiskriminering og stereotypier og motvirke objektiverende praksiser, som kroppsfokus og prestasjonspress. Det er også avgjørende at alle uansett kjønn eller seksuell legning/identitet blir behandlet individuelt, samtidig som man er oppmerksomme på strukturelle forhold som kan bidra til å opprettholde kjønnede, objektiverende og fremmedgjørende praksiser.

Forskningen vi har sammenfattet peker på en rekke utfordringer knyttet til skade- og helseutfordringer i den organiserte idretten, som ofte er forårsaket av høyt konkurransepress, særlig blant utøvere som "satser" – det vil si eldre barn som går på idrettslinjer, toppidrettsgymnas og ungdomsidrettsskoler (Moseid m.fl., 2018; Aasheim m.fl., 2018; Bjørndal m.fl., 2021). Dette reiser spørsmål om hvor godt rettighetene, bestemmelsene og retningslinjene faktisk beskytter barn og ungdom mot idrettsrelaterte helseproblemer. Et grunnleggende mål i norsk idrett er at helse skal tillegges stor verdi. Å delta i idrett skal ikke

gå på bekostning av helsen. Dette er et prinsipp som skal gjelde i eliteidretten så vel som i breddeidretten. NIF har utviklet en nettbasert e-læringsmodul for trenere i barne- og ungdomsidretten som skal øke deres kunnskap om skadeforebygging og hva som må gjøres ved skader (NIF, u.å.-a). Gjennom dette blir temaet satt på agendaen. Vår gjennomgang av forskning om skader-og helseutfordringer i barne- og ungdomsidretten tyder på at dagens trenerutdanning ikke er tilstrekkelig for å forebygge skader i barne- og ungdomsidretten (Solstad m.fl., 2025). Samtidig viser forskningen at effektiv skadeforebygging krever en helhetlig tilnærming som tar hensyn til både mellommenneskelige relasjoner og strukturelle forhold i ungdomsidretten (Bjørndal m.fl., 2024). For å sikre barn og unge beskyttelse fra helse- og skadeutfordringer kan idrettspolitikken som skal ramme inn barne- og ungdomsidretten sikre moderasjon ved blant annet å redusere vektlegging av tidlig ferdighetsutvikling og begrense antall årlige konkurranser.

Profesjonalisering, intensivering og kommersialisering av idretten utfordrer ikke kun de som er aktive, men også det tradisjonelle frivillighetsidealene som lenge har vært sentrale i norsk og skandinavisk idrett (Skille m.fl., 2024; Solstad & Sandvik, 2024). Denne utviklingen har blant annet ført til økte krav til kompetanse, struktur og profesjonalitet i idrettslagene, noe som også påvirker trenerens utøvende funksjon (Gangås m.fl., 2025). På den ene siden er dette en positiv utvikling, fordi det kan bidra til høyere kvalitet på idrettstilbudene. På den andre siden utfordrer denne utviklingen de tradisjonelle frivillighetsidealene, noe som kan redusere mobiliseringen av frivillige (Solstad & Sandvik, 2024), ettersom høyere krav til kompetanse og profesjonalitet ofte krever mer tid og ressurser. I lys av Rosa er det viktig at det arbeides for å skape en balanse mellom profesjonalitet og fellesskap. Hvis akselerasjonen får dominere, risikerer man at idretten mister sin verdi som en kilde til sosial tilhørighet, glede og utvikling – noe som kan svekke dens rolle som en viktig samfunnsarena. Å sikre at foresatte, frivillige og trenere har tilstrekkelig kompetanse og kunnskap om rettighetene, bestemmelsene og retningslinjene er likevel en oppgave som påhviler alle nivåer i den organiserte idretten. Dette inkluderer barneidrettsansvarlig på idrettslagsnivå, som blant annet har ansvar for å sørge for at idrettslaget etablerer gode rutiner for å spre informasjon om disse temaene til trenere, frivillige og foreldre. I tillegg skal barneidrettsansvarlig bidra til å forankre rettigheter og bestemmelser i idrettslagets styre og undergrupper (NIF, 2019). Hvorvidt barneidrettsansvarlig følger opp denne typen oppgaver har vi lite kunnskap om. Vi har også manglende kunnskap om i hvilken utstrekning økt profesjonalisering av trener- og

lederrollen via kompetansetilbud nødvendigvis medfører en bedre pedagogisk tilrettelagt idrettsaktivitet for barn og unge. Økt formell kompetanse kan potensielt føre til større forventninger – enten selvpålagte eller fra omgivelsene – om å utøve trenerrollen med vektlegging av resultater og prestasjoner som prioriterte mål. Dette kan skje på bekostning av å vektlegge de unges fysiske, psykiske og sosiale utvikling og velvære gjennom idrettsdeltakelsen. Dersom dette skjer, kan det betraktes som et eksempel på utilsiktet eller skjult læring, og det fremstår som et relevant tema for videre forskning.

Barn og unges rett til å bli hørt og inkludert i beslutningsprosesser

Som denne kunnskapssammenstillingen viser, er prinsippet om barns rett til medbestemmelse fremdeles langt fra realisert i den organiserte idretten (Agergaard m.fl., 2024; Dowling, 2024). Overordnet betyr dette at barn og unges rett til å bli hørt og inkludert i beslutningsprosesser ikke fullt ut er innfridd, hverken på idrettspolitisk nivå, eller når det gjelder medbestemmelse i forbindelse med trening og konkurranseaktivitet (Øydna & Bjørndal, 2023). I lys av Rosas begrep resonans kan vi overordnet si at barn og unges rett til å bli hørt og til å delta i beslutningsprosesser i den organiserte idretten er avgjørende for å skape en meningsfull og tilknytningsskapende opplevelse. Resonans handler om å oppnå en gjensidig og levende forbindelse mellom individet og verden, noe som forutsetter at barn og unge opplever at deres stemme blir anerkjent og verdsatt. Fra et samfunnsperspektiv, men også fra et idrettsperspektiv som i Norge bygger på demokratiske prinsipper, har den organiserte idretten potensial til å være en arena der retten til å bli hørt og delta i beslutningsprosesser kan styrkes og oppøves. NIF understreker at barn og unge som deltar i organisert idrett skal ha reell mulighet til å påvirke og medvirke i utformingen av sitt eget idrettsliv (Strittmatter m.fl., 2021). Gjennom å tilrettelegge for medvirkning signaliserer NIF at de verdsetter og tar medlemmenes meninger og innspill på alvor. Dette er ikke bare avgjørende for å oppfylle myndighetenes krav, men også for å sikre fremtidig støtte og tillit til idretten som en demokratisk og inkluderende samfunnsarena (Strittmatter m.fl., 2024). Forskningen vi har sammenfattet peker derimot på at det knyttes visse utfordringer til dette – ikke alle aktører i den organiserte idretten har god nok kjennskap til barns rettigheter overordnet, og heller ikke til bestemmelser, rettigheter og retningslinjer (Dowling, 2024, 2025; Merødningen, 2025; Normann & Nikolaisen, 2025; Larsson, 2025), noe som kan skape en distanse mellom barn og unges behov og hvordan idrettsaktivitet organiseres. I tråd med Rosas teori om resonans kan barn og unges deltakelse i beslutningsprosesser styrke deres

tilknytning til idretten ved å gi dem en følelse av mening og eierskap. Dette krever at deres perspektiver aktivt inkluderes i utformingen av aktiviteter og konkurranser. For eksempel kan idrettslag opprette barne- og ungdomsråd/utvalg som får reell innflytelse på beslutninger. Videre kan trenere og ledere få opplæring i å lytte til og respektere barnas stemmer, slik at idretten blir en arena der barn og unge føler seg sett og hørt.

Når det gjelder medbestemmelse, har barn og unge begrenset innflytelse på idrettens organisering, da voksne ofte dominerer beslutningsprosessene. For barn virker medvirkningen å være enda mindre, der voksne i stor grad tar beslutningene på deres vegne. Flere forskningsartikler har pekt på at rettighetene og bestemmelsene er mer preget av idrettens konkurranselogikk enn av barns behov, i og med at reguleringen av konkurranse og trening er det som får mest plass i de idrettspolitiske dokumentene (Dowling, 2024, 2025). Dowling (2025) hevder at barns rettigheter ofte blir neglisjert eller undergravd i idretten, til tross for gode intensjoner om å inkludere dem i beslutningsprosesser. Idrettspolitikken opprettholder ifølge Dowling (2024) strukturer og praksiser som prioriterer idretten fremfor barns rettigheter. Som Strandbu (2011) har påpekt innebærer deltagelse i beslutningsprosesser å bli inkludert i en samtale eller å være fysisk til stede, men uten nødvendigvis å ha reell innflytelse på utfallet. Medbestemmelse eller å bli hørt på den andre siden går et skritt lenger og innebærer at barnets meninger og preferanser faktisk påvirker beslutningene som tas (Strandbu, 2011). Når barn, uavhengig av alder, får muligheten til å bli hørt og delta i beslutninger som angår deres idrettsopplevelse, opplever de anerkjennelse. Denne anerkjennelsen er en nøkkel til resonans, da den signaliserer at deres perspektiver og erfaringer har verdi. Dette gjelder både yngre barn, som kanskje uttrykker seg gjennom lek og enkle preferanser, og ungdom, som ofte ønsker mer direkte innflytelse. For barn handler deltakelse om å bli involvert på en måte som samsvarer med deres modenhet og forståelse. For eksempel kan dette innebære å gi dem valgmuligheter som føles relevante for dem, som hvordan treninger organiseres eller hvilke aktiviteter de liker best. Ungdom, derimot, kan bidra mer direkte til diskusjoner om treningsopplegg, konkurranser og andre organisatoriske spørsmål. Alderstilpassede tilnærminger sikrer at alle barn og ungdom opplever resonans på egne premisser. Resonans forutsetter en gjensidig relasjon, der barn og unge ikke bare blir hørt, men også opplever at deres meninger leder til reelle endringer. Dette krever at trenere og ledere ser på barna som aktive deltakere, ikke bare mottakere av beslutninger. Gjennom slik samhandling kan barn og unge føle at deres stemme har betydning, noe som styrker deres tilknytning til idretten. Hvis barn ikke får muligheten til å uttrykke seg eller opplever at deres

innspill blir ignorert, kan dette føre til fremmedgjøring – det motsatte av resonans. Dette kan gjøre at de føler seg distansert fra idrettsaktiviteten og mister motivasjonen for å delta. Å inkludere barn og unge i beslutningsprosesser motvirker denne distansen og bygger opplevelsen av tilhørighet. Når barn og unge får delta i beslutningsprosesser, styrkes deres følelse av autonomi og eierskap til idrettsaktiviteten. Dette bidrar til et sterkere engasjement, der de opplever idretten som noe de selv er en del av, snarere enn noe som påtvinges dem. Dette er spesielt viktig for ungdom, som ofte søker større selvbestemmelse (Hjelseth m.fl., 2024).

I lys av dette kan barn også ha behov for egenorganisert lek og aktivitet, uten at voksne hele tiden styrer etter hvert som de blir eldre (Hjelseth m.fl., 2024). Dette er avgjørende for å stimulere barnas nysgjerrighet og iboende motivasjon for læring. Når ungdom konstant blir fortalt hva de skal gjøre, kan de miste både motivasjon og kreativitet. I dagens idrett, hvor mye av aktiviteten er voksenstyrt, kan det også tilrettelegges for mer løst organisert aktivitet der ungdom selv får mer råderett over egen fritid. Dette kan være knyttet til spesifikke idretter, men bør gi rom for fleksibilitet slik at ungdom kan utforske egne interesser. Åpne idrettsanlegg og enkel tilgang til utstyr og fasiliteter er essensielt for å oppnå dette. Voksne kan være til stede som trygge rammeskapere, men uten å kontrollere aktivitetene. Slik kan den organiserte idretten bli et *fristed* – eller et *kjærkomment unntak* fra andre samfunnsarenaer som ifølge Rosa preges av akselerasjon.

Del 9 Avslutning

Som denne kunnskapssammenstillingen har pekt på har barne- og ungdomsidretten gjennomgått betydelige endringer siden Norges idrettsforbund (NIF) ble etablert i 1946. Historisk har den mer eller mindre «alltid» vært preget av kontroverser og spenninger knyttet til grad av intensivering, profesjonalisering og fysisk belastning. Sentrale prinsipper som allsidighet, lek og barnas rett til å bli hørt har gradvis blitt formalisert gjennom rettigheter og bestemmelser. Idrett for ungdom (13 – 19 år) har vært mindre regulert enn idrett for barn, samtidig har NIF med *Retningslinjene for ungdomsidrett,* forsøkt å balansere trivsel, utvikling og konkurranse, i tillegg til å sikre ungdoms rettigheter både som individer og idrettsutøvere. Skirstad m.fl. (2012) har påpekt at NIF, med sine doble rolle, både som olympisk komité og en tilbyder av «idrett for alle», må løse interne ideologiske konflikter før de kan fremme en tydelig visjon for fremtiden. «Hvis de ikke klarer dette, kan NIFs

legitimitet som den overordnede organisasjonen for idrett for barn og unge bli truet» (Skirstad, m.fl., 2012, s. 319). Som Solstad m.fl. (2025) påpeker i rapporten «Idrett for alle i Oslo» er en bakside med høye og til dels motstridende ambisjoner at de ikke er enkle å innfri. Videre påpeker Solstad m.fl. (2025) at ikke alle mål og hensyn lar seg forene – slik som målet om at alle skal med, og at alle skal ha mulighet til å nå toppen. Overordnet oppmuntrer Solstad m.fl. (2025) til moderasjon, i treningsopplegg til barn og ungdom, i klubbstyringen og i den organiserte idrettens ambisjoner. Forholdet mellom moderasjon, og begrepene resonans og akselerasjon, som er benyttet i denne kunnskapssammenstillingen er komplekst og ofte preget av spenninger. Akselerasjon kan bidra til å heve nivået i idretten, men risikerer samtidig å svekke resonansen ved å skape et miljø preget av stress og ekskludering. Moderasjon fungerer som en buffer som kan dempe intensiteten i akselerasjonen, samtidig som den legger til rette for resonans. Resonansen styrkes ytterligere når barn og unge får muligheten til å bli hørt og til å påvirke sin egen idrettsreise. Forskningen vi har sammenfattet peker på at det er nødvendig å finne en balanse mellom disse tre kreftene for at barn og unge skal kunne oppleve mestring, utvikling, glede i aktivitets- og konkurransesammenheng i den organiserte idretten.

I Del 4, 5, 6 og 7 har vi sammenfattet forskning som omhandler fire temaer: *Deltagelse og trivsel* i den organiserte barne- og ungdomsidrett, *deltagelsesmønstre* og *frafallsproblematikk*, barn og unges *medbestemmelse* og forskning om *tradisjonelle kjønnsnormer, krenkelser* og helseutfordringer i barne- og ungdomsidrettens. I Del 8 har vi diskutert forskningen som er sammenfattet i lys av Rosas teori, som er sentrert rundt begrepene akselerasjon og resonans, og som beskriver hvordan det moderne samfunnet preges av stadig økende tempo og krav om effektivitet. Temaene vi har diskutert er nært forbundet med FNs konvensjon om barns rettigheter og da også nært forbundet med *Idrettens barnerettigheter* og *Bestemmelser om barneidrett* – slik de er formulert. De er også nært forbundet med *Retningslinjer for ungdomsidrett* – særlig med tanke på vektleggingen av at ungdom har rett til et trygt, variert og inkluderende idretts- og konkurransetilbud og at ungdom selv skal bestemme på hvilket nivå og i hvilket omfang de ønsker å drive idrett (NIF u.å.-b). Vårt overordnede spørsmål i Del 8 har derfor vært: Hvordan kan idrettspolitikk for barn og unge utformes slik at deres rettigheter ivaretas? Samtidig har vi reflektert over hvordan idrettspolitikk for barn og unge kan innrettes slik at den, for flest mulig, kan oppleves som et *fristed* – eller som et *kjærkomment unntak* fra akselerasjonslogikken som preger mange andre samfunnsarenaer. I den avsluttende delen av kunnskapssammenstillingen tar vi fortsatt utgangspunkt i

definisjonen av barn slik den er nedfelt i FNs konvensjon om barns rettigheter, som gjelder alle personer under 18 år (Barnekonvensjonen, 1989). Basert på forskningen som er sammenfattet utgjør dette et sentralt utgangspunkt for å kunne adressere de tre hovedutfordringene som krever særskilt oppmerksomhet i forbindelse med den planlagte gjennomgangen av *Idrettens barnerettigheter, Bestemmelser om barneidrett* og *Retningslinjer for ungdomsidrett* fram mot idrettstinget i 2027. Disse er:

1) Tilgang til aktivitet er ikke lik for alle
2) Ungdom i den organiserte idretten er ikke godt nok beskyttet
3) Barn og unges rett til å bli hørt og inkludert i beslutningsprosesser er ikke realisert

Tilgang til aktivitet er ikke lik for alle

I *Idrettens barnerettigheter* står det innledningsvis at rettighetene gjelder for alle barn, uten forskjellsbehandling og uten hensyn til barnet og dets foresattes kjønn, etniske bakgrunn, livssyn, seksuell orientering, vekt/fysiske utvikling og funksjonshemning. Som det også står i innledningen til rettighetene og bestemmelsene, skal barn oppleve trygghet, sosialt fellesskap, lyst til å prøve nye ting, og ikke være redde for å feile. Alle idrettstilbud for barn skal være åpne for alle som ønsker å delta, og aktivitetene bør, så langt det lar seg gjøre, foregå i barnets nærmiljø. Dette bidrar til å spare tid og penger samtidig som det fremmer lokalt samhold (NIF, 2015). For å realisere dette er det ifølge NIF avgjørende at idrettslagene tilbyr trygg og morsom barneaktivitet, noe som forutsetter at idrettslagene setter barnas behov i sentrum. «Et godt miljø skapes ved at alle kjenner og støtter hverandre, at man vet hvem hverandre er, at barna er i aktivitet, får prøve nye ting og opplever både mestring og utfordring» (NIF, 2019). Langt på vei innfris disse målsettingene: Organisert idrett for barn fungerer godt for de fleste, noe som bekreftes av de høye deltagertallene – spesielt i aldersgruppen 6 – 12 år. Det generelle oversiktsbilde viser også at ungdom som deltar regelmessig i organisert idrett trives godt uavhengig av alder og sosial bakgrunn. Motivasjon for deltakelse varierer mellom glede, mestring, sosial tilhørighet og helse. Trivsel og sosial støtte er avgjørende for å fortsette, og sosial ulikhet i deltakelse skyldes ofte kulturelle og strukturelle barrierer heller enn manglende trivsel. Samtidig peker forskningen som er sammenfattet på at ikke alle har lik tilgang til aktivitet og at den organiserte idretten står ovenfor betydelige utfordringer knyttet til deltagelsesmønstre. Jenter med minoritetsbakgrunn

og barn og unge med få sosioøkonomiske ressurser i hjemmet er spesielt underrepresenterte i barne- og ungdomsidretten, delvis på grunn av kostnader knyttet til idrettsdeltakelsen.

En sentral målsetting for idrettsbevegelsen, som også fremheves i *Idrettens barnerettigheter*, er å sikre at barnas mulighet til å delta i idrett ikke påvirkes av foresattes økonomiske eller kulturelle ressurser. De siste årene har økonomi som barriere fått økende oppmerksomhet, og NIF har utarbeidet *Idrettens nasjonale tiltaksplan mot økonomiske barrierer* (NIF, 2025). Planen omfatter både barn og unge og har som mål at verken barn eller unge skal falle utenfor idretten på grunn av familiens økonomi (NIF, 2025a). I tillegg står det at: Idretten skal være bevisst hvilke konsekvenser valg og beslutninger får for kostnaden ved idrettsdeltakelse. Idretten må i sine valg legge til grunn at det idrettslige ambisjonsnivået har en sterk sammenheng med kostnadsbildet (NIF, 2025a, s. 7). Videre poengteres det at visjonen om *Idrettsglede for alle* ikke er oppnådd før deltakelse i idrett blant barn og unge er fullstendig uavhengig av familiens inntekt og økonomi. Som det står i planen: "Det er ikke tilfellet i dag" (NIF, 2025a), noe som også bekreftes i denne kunnskapssammenstillingen.

Ungdom i den organiserte idretten er ikke godt nok beskyttet

Mange ungdom trives godt i den organiserte idretten, samtidig er det mange som opplever at den organiserte idretten ikke passer for dem. Dette kan skyldes ulik tilgang til idrett basert på sosioøkonomisk bakgrunn, kjønn eller etnisk minoritetsbakgrunn, eller at unge savner muligheten til å påvirke egen idrettshverdag. Det kan også skyldes av den organiserte idretten for mange unge oppleves som for alvorlig og krevende. I den organiserte idretten kan vi tydelig se hvordan akselerasjon har manifestert seg (Sandvik & Solstad, 2023; Bjørndal & Espedalen, 2025). Akselerasjonen i den organiserte idretten merkes gjennom økte krav til prestasjon, tidlig spesialisering, hyppigere treninger, flere konkurranser, høyere forventninger til ferdighetsutvikling og et økende administrativt press på idrettslag og frivillige. Det som skal være en felles arenaer for lek, trivsel, mestring, inkludering og sosialt fellesskap, risikerer i verste fall å bli arenaer for ekskludering og ytterligere akselerasjon. Akselerasjon kan føre til fremmedgjøring, der mennesker mister forbindelsen til seg selv, andre og verden rundt seg. Dette kan også overføres til idretten: En tiltakende vektlegging av resultater og prestasjoner kan føre til at ungdom ikke opplever resonans – den dype følelsen av tilhørighet, mening og samspill med andre – som er avgjørende for idrettsglede og trivsel.

Frafall i norsk barne- og ungdomsidrett har vært et gjennomgående tema for forskning de siste 30 årene. Frafallet er generelt lavt i barneårene, men øker betydelig i ungdomsårene, særlig blant jenter og ungdom fra familier med lav sosioøkonomisk status. Basert på frafallsstudiene vi har sammenfattet, fremstår frafallsproblematikken både som en utfordring og et mulig gode. Flere faktorer bidrar til frafall, inkludert økt tidspress, intensivering av selve idrettsdeltakelsen og ungdommers ønske om å utforske andre aktiviteter. Mange ungdommer velger derfor å bruke tiden sin på skole, nye og friere sosiale miljøer, eller alternative treningsformer som de finner mer meningsfulle og tilfredsstillende (Persson m.fl., 2020; Seippel, 2005). For disse ungdommene kan frafallet representere en positiv overgang til aktiviteter de trives bedre med. Samtidig finnes det en betydelig gruppe ungdommer som oppgir at de synes idrett er gøy og at de gjerne ville ha fortsatt dersom idretten var mer lekbasert, fleksibel og mindre tidkrevende (Bentzen m.fl., 2021; Espedalen & Seippel, 2025; Persson m.fl., 2020; Seippel, 2005). Disse ungdommene kan sies å tape på grunn av hvordan idretten er organisert. De kunne potensielt ha nytt godt av flere av de godene den organiserte idretten representerer, men opplever at idretten ikke tilpasses deres ønsker og behov. Dette kan beskrives som et problematisk frafall, spesielt dersom målet er at alle som deltar i ungdomsidretten skal oppleve idrettens egenverdi og føle at det er plass til dem, uavhengig av nivå eller ambisjoner. Forskningen konkluderer med at det er behov for en mer fleksibel og inkluderende organisering av idretten, som ivaretar både fysisk aktivitet og idrettsglede for alle, uavhengig av bakgrunn, ferdigheter eller ambisjoner.

Beskyttelse handler også om beskyttelse fra kjønnsnormer som bidrar til at barn og unge ikke fullt ut kan være seg selv, krenkelser og skade- og skadeutfordringer. Forskningen vi har sammenfattet avdekker at tradisjonelle kjønnsnormer og forventninger kan påvirke ressursfordeling, treningstilbud og forventninger til jenter og gutter. Jenter møter også kroppsidealer og prestasjonspress som kan bidra til redusert trivsel og motivasjon. Gutter på sin side opplever at idretten ofte forsterker tradisjonelle maskuline verdier, selv om noen bruker idretten som en arena for å utfordre disse normene. Skeive og transpersoner møter ekstra utfordringer grunnet rigide kjønnsnormer og ekskluderende kulturer, spesielt i lagidretter. For å redusere ulikheter foreslås tiltak som utfordrer kjønnsstereotypier, fremmer likestilling og skaper inkluderende arenaer for alle. Selv om mange har positive erfaringer med idretten, viser studiene at mange barn og unge utsettes for ulike typer krenkelser, særlig psykiske. Barn og unge med annen seksuell orientering enn heterofil er spesielt utsatte. Skade- og helseutfordringer, særlig i ungdomsidretten og i toppidrettsmiljøer for unge har fått

økt oppmerksomhet. Det er høy forekomst av skader, særlig i toppidrettsmiljøer for unge, ofte som en følge av overbelastning og et intensivert trenings- og konkurransepress.

I rapporten Etisk og trygg idrett (NIF, 2021) blir det beskrevet at det finnes en «[…] rekke tiltak for å sikre et etisk og trygt idrettsmiljø, i samsvar med idrettens verdigrunnlag og visjon. Tiltakene spenner vidt, fra de overordnede verdiene, slik de er nedfelt i NIFs lov og idrettspolitisk dokument, til regler om habilitet, antidoping og manipulering av idrettskonkurranser, retningslinjer mot seksuelle trakassering, idrett og alkohol, idrettens politiattesttjeneste, varslingskanal mv. Arbeidet følges blant annet opp gjennom forebyggende arbeid, og bistand til organisasjonen i konkrete saker» (NIF, 2021). Det påpekes også at idrettsstyret ønsker at disse områdene i enda større grad skal samles i et helhetlig arbeid, og en helhetlig politikk, for å sikre et etisk og trygt idrettsmiljø. En helhetlig politikk bør også inkludere idrettspolitikken som skal ramme inn organisert idrett for ungdom. Forskningen peker på behovet for en mer inkluderende organisasjonskultur som aktivt fremmer ungdoms rettigheter. For å oppnå dette må det legges større vekt på ungdoms opplevelser, reduksjon i prestasjonspresset, og fremmes støttende og etisk forsvarlige treningsmiljøer. Bedre bevissthet og kunnskap om ungdoms rettigheter blant trenere, frivillige og foresatte er også nødvendig for å oppnå reell medvirkning i den organiserte idretten. Dette forutsetter en bevisst innsats, inkludert endringer i holdninger og tilpasning av systemer for å sikre at unges stemmer blir hørt og tatt på alvor.

Barn og unges rett til å bli hørt og inkludert i beslutningsprosesser er ikke realisert

Medbestemmelse i idretten er avgjørende for at barn og unge skal oppleve mestring, glede og utvikling, men forskningen viser en klar uoverensstemmelse mellom intensjoner og praksis. Selv om NIF fremhever viktigheten av barns rett til medvirkning, mangler implementeringen på alle nivåer. Studier avdekker at barns medvirkning ofte fremstår som symbolsk, der voksne tar de fleste beslutningene og sosiale ferdigheter avgjør hvem som blir hørt. Dette fører til at mange barn marginaliseres og får begrenset innflytelse utover trivielle valg som aktiviteter under trening. Ungdom som trenere eller representanter i styrer står overfor lignende utfordringer. De opplever ofte å bli sett på som mindre kompetente og gis liten reell makt på grunn av etablerte normer og voksenstyrte strukturer. Selv om ulike modeller for ungdomsmedvirkning har blitt prøvd ut, har deres innflytelse vært begrenset av voksne maktstrukturer og manglende tillit.

Det finnes få studier internasjonalt og mer overordnet om hvordan barns rettigheter tolkes og erfares i breddeidrett (Pavlogiannis m.fl., 2024). Forskningen vi har sammenfattet viser at barn og unges medvirkning i norsk idrett er et sentralt tema, men at det ofte er en uoverensstemmelse mellom intensjoner og praksis. Selv om NIF fremhever viktigheten av barn og unges rett til å påvirke sitt idrettsliv, mangler det bevissthet og implementering av rettighetene på alle nivåer. Studier avdekker at barns medvirkning ofte er symbolsk, der voksne tar de fleste beslutningene. Sosiale ferdigheter og strukturelle barrierer påvirker hvem som blir hørt, og barns rettigheter marginaliseres ofte av voksne som ser dem som mindre kompetente. Ungdom som trenere og representanter i forbunds- og kretsstyrer møter lignende utfordringer, der de sjelden gis reell innflytelse på grunn av etablerte normer og maktstrukturer. Selv om modeller for ungdomsmedvirkning har blitt utviklet over tid, er deres innflytelse fortsatt begrenset av voksne styringsstrukturer og forventninger. For å styrke barn og unges medvirkning anbefaler forskningen at det etableres en mer inkluderende organisasjonskultur, bedre støtte og større vektlegging av barn og unges rettigheter og opplevelser i den organiserte idretten.

Veien videre

Bjørndal og Espedalen (2025) påpeker at resultatorienterte institusjoner ofte kan være motvillige til å ta i bruk resonansbaserte tilnærminger. Dette skyldes utfordringene med å oversette relasjonelle verdier til standardiserte rammeverk for ansvarlighet og evaluering. Implementeringen av slike tilnærminger krever ikke bare at institusjonene er villige til å revurdere sine overordnede suksessmål, men også at de har kapasitet til å allokere nødvendige ressurser. Disse ressursene er avgjørende for å støtte alle involverte aktører i å håndtere spenningene mellom krav om akselerasjon og en utvikling basert på resonans. Videre bør denne diskusjonen ikke begrenses til idrettens interne arenaer, men også løftes til et overordnet statlig nivå for å sikre bred forankring og systematisk endring. Hva som forventes av idretten fremover fra statlig hold, er foreløpig uklart. Per nå er Stortingsmeldingen om idrett fra 2011–2012 fortsatt gjeldende, men en ny stortingsmelding om idrett er varslet – noe den organiserte idretten også har uttrykt et ønske om. I Regjeringens plan for Norge, publisert i 2025, ble flere områder fremhevet der idretten kan spille en viktig rolle i fremtiden. Særlig blir det i planen lagt vekt på betydningen av å bygge fellesskap i barns liv og understreket at aktiviteter utenfor skjermen gir de beste forutsetningene for vekst og tilhørighet (Statsministerens kontor, 2025).

Med utgangspunkt i FNs konvensjon om barn og unges rett til aktivitet, beskyttelse og rett til å bli hørt og delta i beslutningsprosesser, samt Rosas teori om akselerasjon og resonans, fremstår behovet for en mer moderat, fleksibel og inkluderende organisering av idretten som tydelig. Overordnet synes det å være nødvendig å sikre en idrettspolitikk for barn og unge som i enda større grad enn i dag bidrar til å redusere økonomiske og kulturelle barrierer, og som vektlegger lek, fysisk aktivitet og idrettsglede for alle – uavhengig av bakgrunn, ferdigheter eller ambisjoner. Dette er avgjørende for å sikre at idretten kan være en arena for resonans, både for barn og unge – deres foresatte, og alle andre som er involvert. Hvordan dette kan imøtegås er ikke kun en oppgave for den organiserte idretten – her må statlige, kommunale og fylkeskommunale instanser også se sitt ansvar. Et samarbeid på tvers av ulike sektorer må sikres, for å få dette til, og en ny stortingsmelding om idrett bør inkludere dette som en grunnleggende erkjennelse. For at organisert idrett skal bli et fristed fra samfunnets akselerasjonslogikk, må politikken utformes med vektlegging av barn og unges behov i sentrum. Slik også Regjeringens idrettsstrategi: Sterkere tilbake - En mer inkluderende idrett (2021) vektla. Ved å utvikle en idrettspolitikk for barn og unge som vektlegger den organiserte idrettens potensial til å være et *fristed* – eller et *kjærkomment unntak* fra akselerasjonslogikken som preger mange andre samfunnsarenaer – kan den organiserte idretten potensielt engasjere flere barn og unge, samtidig som den gir dem meningsfulle og resonerende opplevelser. Dette krever en helhetlig og gjennomarbeidet idrettspolitikk for barn og unge, med en enda tydeligere forankring i FNs konvensjon om barns rettigheter. Politikken bør balansere lek og læring, konkurranse og inkludering, og samtidig sikre at alle barn og unge under 18 år, uavhengig av bakgrunn, får like muligheter til å delta i idretten.

Litteratur

Agergaard, S., Redelius, K. & Strandbu, Å. (2024). Children's rights to and in sport: A comparative analysis of organizational Policies in the Scandinavian Countries. *Social science, 13*(216). https://doi.org/10.3390/socsci13040216

Agergaard, S. & Thing, L. F. (2015). Innovation, evidens og prosjektdesign: At udvikle et idrætsprojekt. I L. F. Thing & L. S. Ottesen (Red.), *Metoder i idræts- og fysioterapiforskning* (2. utg., s. 68-83). Munksgaard; Gyldendal.

Auran, I., Bäckström, Å. & Larsson, H. (2024). Trans People Struggling To Be Human in Sports and Exercise: Passing, Mediating, and Challenging Cis- and Heteronormativity. *Sociology of Sport Journal,* 1-9 https://doi.org/10.1123/ssj.2024-001

Back, J., Stenling, A., Solstad, B. E., Svedberg, P., Johnson, U., Ntoumanis, N., Gustafsson, H. & Ivarsson, A. (2022). Psychosocial Predictors of Drop-Out from Organised Sport: A Prospective Study in Adolescent Soccer. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*. https://doi.org/10.3390/ijerph192416585

Baiocco, R., Pistella, J., Salvati, M., Loverno, S. & Lucidi, F. (2018). Sexual prejudice in sport scale: A new measure. *Journal of Homosexuality, 67*(4), 489-512. https://doi.org/10.1080/00918369.2018.1547560

Bakken, A. (2019). *Idrettens posisjon i ungdomstida: Hvem deltar og hvem slutter i ungdomsidretten?* (NOVA Rapport 2/19). NOVA. https://www.idrettsforbundet.no/contentassets/5c674c4b7505493ba314fc0581eeb3a4/nova-rapport-2-2019-idrettens-posisjon-i-ungdomstida-25-februar-2019.pdf

Bakken, A. (2023). *Ung i Oslo 2023* (NOVA Rapport 6/23). NOVA. https://hdl.handle.net/11250/3065089

Bakken, A. (2024). *Ungdata 2024: Nasjonale resultater* (NOVA Rapport 6/24). NOVA. https://hdl.handle.net/11250/3145138

Bakken, A. (2025). *Ungdata 2025: Nasjonale resultater* (NOVA Rapport 4/25). NOVA. https://hdl.handle.net/11250/3211814

Bakken, A., Abildsnes, M. & Sletten, M. A. (2024). *Fritidsprofiler blant ungdom: Fritid, sosial ulikhet, livskvalitet og endringer over tid* (NOVA rapport 12/24). NOVA. https://kudos.dfo.no/documents/223597/files/43365.pdf

Bakken, A., Frøyland, L. R. & Sletten, M. A. (2016). *Sosiale forskjeller i unges liv: Hva sier Ungdata-undersøkelsene?* (NOVA rapport 3/16). NOVA.

https://utdanningsforskning.no/globalassets/sosiale-forskjeller-i-unges-liv-nova-rapport-3-2016-18-april-.pdf

Bakken, A. & Strandbu, Å. (2023). *Idrettsdeltakelse blant ungdom – før, under og etter koronapandemien* (NOVA Rapport 4/23). NOVA. https://oda.oslomet.no/oda-xmlui/bitstream/handle/11250/3063817/NOVA-Rapport-4-2023.pdf?sequence=6&isAllowed=y

Barnekonvensjonen. (1989). *Konvensjonen om barnets rettigheter* (20-11-1989). Lovdata. https://lovdata.no/dokument/TRAKTAT/traktat/1989-11-20-1

Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet [Bufdir]. (u.å.). *Fritidserklæringen.* https://www.bufdir.no/prosjekter/fritidserklaringen/

Battaglia, A. & Kerr, G. (2022). Exploring sport stakeholders' interpretations of the term dropout from youth sport. *Journal of Applied Sport Psychology, 34*(1), 67-88. https://doi.org/10.1080/10413200.2019.1707727

Battaglia, A., Kerr, G. & Tamminen, K. (2024). The Dropout From Youth Sport Crisis: Not as Simple as It Appears. *Kinesiology Review, 13*(3), 345-356. https://doi.org/10.1123/kr.2023-0024

Bentzen, M., Hordvik, M., Stenersen, M. H. & Solstad, B. E. (2021). A longitudinal transitional perspective on why adolescents choose to quit organized sport in Norway. *Psychology of Sport and Exercise, 56.* https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.102015

Berntsen, H. & Kristiansen, E. (2020). Perceptions of need-support when "having fun" meets "working hard" mentalities in the elite sport school context. *Sport Coaching Review, 9*(1), 1-23. https://doi.org/10.1080/21640629.2018.1525862

Bjørndal, C. T., Bache-Mathiesen, L. K., Gjesdal, S., Moseid, C. H., Myklebust, G. & Luteberget, L. S. (2021). An examination of training load, match activities, and health problems in Norwegian youth elite handball players over one competitive season. *Frontiers in Sports and Active Living, 3.* https://doi.org/10.3389/fspor.2021.635103

Bjørndal, C. T., Luteberget, L. S., Till, K. & Holm, S. (2018). The relative age effect in selection to international team matches in Norwegian handball. *PloS one, 13*(12). https://doi.org/10.1371/journal.pone.0209288

Bjørndal, C. T. & Ronglan, L. T. (2018). Orchestrating talent development: Youth players' development experiences in Scandinavian team sports. *Sport Coaching Review, 7*(1), 1-22. https://doi.org/10.1080/21640629.2017.1317172

Bjørndal, C.T. & Ronglan, L.T. (2019). Engaging with uncertainty in athlete development – orchestrating talent development through incremental leadership. Sport, Education and Society, 26(1), 104–116. https://doi.org/10.1080/13573322.2019.1695198

Bjørndal, C. T. & Espedalen, L. E. (2025). From acceleration to resonance: reimagining Norwegian youth sport in a rapidly changing world. *Sport, Ethics and Philosophy*, *20*(1), 158–173. https://doi.org/10.1080/17511321.2025.2579507

Breivik, G. & Vaagbø, O. (1998). *Utviklingen i fysisk aktivitet i den norske befolkningen 1985-1997.* Norges idrettsforbund og Olympiske komité.

Broch, T. B. (2013). Fra Hollywood til håndballhallen: Mediebruk i et norsk guttehåndballag. *Norsk medietidsskrift, 20*(2), 141-158. https://doi.org/10.18261/ISSN0805-9535-2013-02-04

Broch, T. B. (2015a). Kultursosiologiske studier av kjønn. I H. Larsen (Red.), *Kulturosiologisk forskning*. Universitetsforlaget.

Broch, T. B. (2015b). The cultural significance of a smile: An ethnographic account of how sport media inspires girls' sport praxis. *Young*, 23(2), 154-170. https://doi.org/10.1177/1103308815569388

Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development. Experiments by Nature and Design*. Havard University Press.

By, I. Å, Enoksen, E., Gjerseth, A., Gjesteland, M., Kardel, I., Kårhus, S., Ommundsen, Y. og Torgersen, T.M (1999) Idrettsskolen for barn: "Gammel vin på nye flasker" eller…? *Kunnskap om idrett* nr.7, volum 3, Oslo: Norges idrettshøgskole.

Carlsson, Y. & Haaland, T. (2006). *Foreldredeltakelse i flerkulturelle idrettslag: En kartlegging*. Retrieved from Oslo.

Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding Flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life*. Basic Books.

David, P. (2005). *Human rights in youth sport: A critical review of children's rights in competitive sports*. Routledge.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The" what" and" why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, *11*(4), 227-268.

Deliotte. (2024). *Kostnader og kostnadsdrivere for barne- og ungdomsidretten: Rapport til NIF.* Hentet fra https://www.idrettsforbundet.no/contentassets/a4744409156046f9bd0ee569a7f8965a/rapport-kostnader-og-kostnadsdrivere-for-barne--og-ungdomsidretten-2024.pdf

Donelly, P. (2024, 16.-17. Oktober). *It's time to exempt children from the autonomy of sport* [Paperpresentasjon]. Embedding Childrens rights in sport and physical activity. London.

Dowling, F. (2001). Narratives about young men and masculinities in organized sport in Norway. S*port, Education and Society, 6*(2), 125-42.

Dowling, F. (2024). Children's rights discourses in sport: serving the rights of children and/or upholding the values of sport? *Sport, Education and Society, 29*(9), 1-15. https://doi.org/10.1080/13573322.2024.2434052

Dowling, F. (2025). "Adults know what's best for children!": A critical narrative analysis of children's participation rights in sports. *International Review for the Sociology of Sport 0*(0), 1-21. https://doi.org/10.1177/10126902251391784

Duda, J. L., & Nicholls, J. G. (1992). Dimensions of achievement motivation in schoolwork and sport. *Journal of educational psychology*, *84*(3), 290.

Eliassen, M. (2015). *Idrettens barnerettigheter og bestemmelser i et barneperspektiv: En kvalitativ undersøkelse av 10-12 år gamle jenters erfaring i turnsporten* [Masteroppgave]. Norges idrettshøgskole. https://nih.brage.unit.no/nih-xmlui/bitstream/handle/11250/298342/EliassenM prosent202015v.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Eliasson, I. (2017). The gap between formalised children's rights and children's real lives in sport. *International Review for the Sociology of Sport, 52*(4), 470-496. https://doi.org/10.1177/1012690215608516

Eliasson, I. & Johansson, A. (2021). The disengagement process among young athletes when withdrawing from sport: A new research approach. *International Review for the Socialogy of Sport, 56*(4). 537-557. https://doi.org/10.1177/1012690219899614

Ellingsen, J. E. & Danielsen, A. G. (2017). Norwegian Children's Rights in Sport and Coaches' Understanding of Talent. *International journal of children's rights, 25*, 412-437. https://doi.org/10.1163/15718182-02502006

Enjolras, B. & Waldahl, R. H. (2009). *Idrettsdemokratiet: makt og styring i idretten*. Akilles.

Enstad, F. & Bakken, A. (2024). *Ungdata junior 2024: Nasjonale resultater* (NOVA Rapport 5/24). NOVA. https://hdl.handle.net/11250/3145148

Eriksen, I. M. (2021). Teens' dreams of becoming professional athletes: the gender gap in youths' sports ambitions. *Sport in Society, 25*(10), 1909-1923. https://doi.org/10.1080/17430437.2021.1891044

Eriksen, I. M. & Stefansen, K. (2022). What are youth sports for? Youth sports parenting in working-class communities. *Sport, Education and Society*, *27*(5), 592–603. https://doi.org/10.1080/13573322.2021.1894114

Eriksen, I. M., Stefansen, K., Fjogstad Langnes, T. & Walseth, K. (2024). The formation of classed health lifestyles during youth: A two-generational, longitudinal approach. *Sociology of Health & Illness*, *46*(1), 137-152.

Espedalen, L. E. (2026). *Organized sport in the lives of young Norwegians: Participation, exit, and social inequality* [Doktorgradsavhandling]. Norges idrettshøgskole.

Espedalen, L. E., Grønkjær, K. B. & Strandbu, Å. (2021). *Minoritetsforeldre i idretten* (Rapport 2021). FOBU. https://www.nih.no/forskning/sentre/fobu/rapporter/rapport-minoritetsforeldre-med-forside.pdf https://www.nih.no/forskning/sentre/fobu/

Espedalen, L. E. & Seippel, Ø. (2023). Dropout and social inequality: Young people's reasons for leaving organized sports. *Annals of leisure research, 27*(2), 197-214. https://doi.org/10.1080/11745398.2022.2070512

Espedalen, L. E. & Seippel, Ø. (2025). Why sports? Sketching a typology of young people's reasons for taking part in sports. *Sport in Society (28)*5, 689-721. https://doi.org/10.1080/17430437.2024.2378450

Espedalen, L. E. & Strandbu, Å. (2025). Blind spenders? The social meaning of money in youth sport. *International Review for the Sociology of Sport*. https://doi.org/10.1177/10126902251393816

Evans, A. B., Agergaard, S., Campbell, P. I., Hylton, K. & Lenneis, V. (2020). 'Black Lives Matter: 'sport, race and ethnicity in challenging times. *European Journal for Sport and Society*, *17*(4), 289-300.

Everley, S. (2022). Listening to children's voices in UK sports clubs: A Foucauldian analysis. *Child Abuse Review, 31*(4), 1-10. https://doi.org/10.1002/car.2753

Fasting, K., & Sand, T. S. (2017). *Likestilling i idretten. Et notat med vekt på kjønnsbalansen blant ansatte, trenere og ledere i særforbund.* [Notat.]. Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komitè.

Fasting, K., Jørgensen, T. M., Sølvberg, N. & Gjesdal, S. (2025). *Krenkende opplevelser i barne- og ungdomsidretten.* Norges idrettshøgskole. https://www.idrettsforbundet.no/contentassets/bcdf7817d1fe45dca28bdd59d2253464/34_25_nif_krenkende-opplevelser-i-barne--og-ungdomsidretten_rapport_web.pdf

Fasting, K., Sølvberg, N. & Gjesdal, S. (2024). *Krenkende opplevelser i idretten: Unge voksnes erfaringer med psykiske krenkelser, fysiske krenkelser og seksuell trakassering.* Norges idrettshøgskole.

Fladmoe, A., Sivesind, K. H. & Arnesen, D. (2018). *Oppdaterte tall om frivillig innsats i Norge, 1998–2017* (Rapport). Senter for forskning på sivilsamfunn og frivillig sektor

Fleming, S. (2016). Youth sport, race and ethnicity. I Green, K. & Smith, A. (Red), *Routledge handbook of youth sport* (s. 287-296). Routledge.

Folkehelseinstituttet (2025). *Tema utgave av Folkehelserapporten 2025: Barn og unges psykiske helse* (Folkehelserapporten 2025). https://www.fhi.no/contentassets/b5b3603ec4794c5cb0c8651589b359f8/temautgave-barn-og-unges-psykiske-helse_2025.pdf https://www.fhi.no/he/fr/barn-og-unges-psykiske-helse/

Gagnås, H. L., Sogn, H., Gjesdal, S. & Bjørndal, C. (2025). *Treneren i sentrum!: En tverrfaglig kunnskapsoppsummering.* Norges idrettshøgskole.

Gjesdal, S. & Hedenborg, S. (2021). Engaging Minority Girls in Organized Youth Sport In Norway: A Case Study of a Prosject That Worked. *Frontiers in Sports and Active Living, 3.* *https://doi.org/10.3389/fspor.2021.781142*

Goksøyr, M. (2022). *Historien om norsk idrett* (2. utg.). Abstrakt forlag.

Grendstad, H., Nilsen, A. K., Rygh, C. B., Hafstad, A., Kristoffersen, M., Vereide V. I., Nybakken, T., Vestbøstad, M., Algrøy, E.A., Sandbakk, Ø. & Gundersen, H. (2020). Physical capacity, not skeletal maturity, distinguishes competitive levels in male Norwegian U14 soccer players. *Scand J Med Sci Sports, 30*(2), 254-263. https://doi.org/10.1111/sms.13572

Gundersen, H., Grendstad, H., Rygh, C. B., Hafstad, A., Vestbøstad, M., Algerøy, E., Smith O. R. F., Joensen, M. & Kristoffersen, M. (2026). The Role of Growth and Maturation in the Physical Development of Youth Male Soccer Players. *Int J Sports Med, 47*(2), 131-138. https://doi.org/10.1055/a-2675-1198

Hanstad, D.V & Hansen, P.Ø. (2024). Ledelse i idrett: Fra styrerom til treningsfelt. Fagbokforlaget. ISBN 9788245046663.

Hedenborg, S., Rosén, A., Thorell, G., Palmquist, O. S. & FiskergårdWerner, G. (2020). *Bland knattar och minisar*. Idrottsforum.org.

Heian, M. T, Strandbu, Å., Berge, O. K., Sogn, H. & Haugsevje, Å. D. (2024). *Trygge arenaer? Skeives erfaringer i idretten* (Rapport 902). Telemarksforskning.

https://cms.bufdir.no//siteassets/rapporter/lhbt/Trygge_arenaer_skeives_erfaringer_i_idretten_revidert.pdf

Hemmestad, L. B., Jones, R. L., & Standal, Ø. F. (2010). Phronetic social science: A means of better researching and analysing coaching? Sport, Education and Society, 15(4), 447-459. https://doi.org/10.1080/13573322.2010.514745

Heradstveit, S., Garnweider-Holme, L., Winje, B. A., Sundgot-Borgen, J. & Mathisen, T. F. (2026). Knowledge of Eating Disorders and Relative Energy Deficiency in Sports among Public Health Nurses at Elite Sport Schools. *Sage Open Nursing,* 12. https://doi.org/10.1177/23779608251407784

Hjelseth, A. (2016). Frafall i ungdomsidretten – et overvurdert problem? I Ø. Seippel, M. K. Sisjord & Å. Strandbu (red.), *Ungdom og idrett.* Cappelen Damm Akademisk.

Hjelseth, A., Thing Friis, L. & Tjønndal, A. (2024). *Idrettssosiologi*. Fagbokforlaget.

Holen, F., Kvåle, G. & Moldenæs, T. (2025). *Litteraturgransking: I samfunnsvitenskapene.* Fagbokforlaget.

Hovden, J. (2012). Discourses and strategies for the inclusion of women in sport – the case of Norway. Sport in Society, 15(3), 287–301. https://doi.org/10.1080/17430437.2012.653201

Ingebrigtsen, J.E, & Sæther, S.A. (2006). *Barneidrettsbestemmelsene – tid for revidering?* (Rapport 4/06). Trondheim: NTNU, Senter for idrettsforskning.

Jørgensen, T. M., Abrahamsen, F. E., & Gjesdal, S. (2025). Young athletes' social goals during the children-to-youth sport transition: A latent profile and latent transition analysis. *Journal of Sports Sciences*, *44*(2), 232–249. https://doi.org/10.1080/02640414.2025.2575416

Jørgensen, T. M., Gjesdal, S. & Abrahamsen, F. E. (2024). Understanding enjoyment within the context of the children-to-youth sport transition in Norwegian soccer: A mixed methods study. *Psychology of Sport & Exercise, (75).* https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2024.102723

Kristiansen, J. Å., Haugen, T. & Ommundsen, Y. (2023). Perceived social pressure and intention to play through injuries in junior ice hockey: The sporting environment matters. *Journal of Sports Sciences, (41)*14, 1363-1371. https://doi.org/10.1080/02640414.2023.2273084

Kristiansen, E. & Houlihan, B. (2017). Developing young athletes: The role of private sport schools in the Norwegian sport system. *International Review for the Sociology of Sport, 54*(4), 447-469. https://doi.org/10.1177/1012690215607082

Kristiansen, E. & Stensrud, T. (2016). Young female handball players and sport specialization: how do they cope with the transition from primary school into a secondary sport school? *Br J Sports Med, 51*(1), 58-63. https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096435

Kulturdepartementet. (2021). *Sterkere tilbake – En mer inkluderende idrett: Regjeringens idrettsstrategi*. https://www.regjeringen.no/contentassets/7f819b4ef66e4e559476ec9b235b6a96/regjeringens-idrettsstrategi-nett.pdf

Lansdown, G. (2011) *Every child's right to be heard: A resource guide on the UN committee on the rights of the child general comment no.12.* Save the Children UK.

Lareau, A. (2002). "Invisible Inequality: Social Class and Childrearing in Black Families and WhiteFamilies." *American Sociological Review, 67*(5),747–776.

Larsson, H. & Auran, I. (2023). Trans* inclusion and gender equality in sport and exercise – an (im)possible equation? *Sport in Society, 27*(1), 52–67. https://doi.org/10.1080/17430437.2023.2233439

Larsson, M. F. (2025). *Trenerens praksis i barneidretten: En kvalitativ studie av treneres erfaringer og opplevelser med retninglinjene for norsk barneidrett* [Masteroppgave, Norges idrettshøgskole]. Nasjonalt vitenarkiv. https://nva.sikt.no/registration/0199f22111aa-1af51d94-1252-4b52-bd81-e6a6671cccff

Lunde, C. & Brodal, P. (2022). *Lek og læring i et nevroperspektiv. Hvordan gode intensjoner kan ødelegge barns lærelyst.* Universitetsforlaget.

Lundgren, J. (2017). *Oslo – Ulikhetens by*. Cappelen Dam Akademisk.

Mareš, L. & Ryall, E. (2021). "Playing Sport Playfully": On the Playful Attitude in Sport. *Journal of the Philosophy of Sport, 48*(2), 293-306. https://doi.org/10.1080/00948705.2021.1934689

Massao, P. B. (2016). *Sport, Race and Gender: The Experiences of Black Norwegian Athletes* [Doktorgradsavhandling]. Norges idrettshøgskole.

Mauro, M. (2017). Tackling racism and discrimination in grassroots sport: The case of football. I Hassan, D. & Acton, C. *Sport and contested identities* (s. 228-244). Routledge

Meld st. 26 (2011-2012). *Den norske idrettsmodellen*. Kulturdepartementet. https://www.regjeringen.no/contentassets/aaf9142d54e344608cc20d4e5fa752e0/no/pdfs/stm201120120026000dddpdfs.pdf

Merødningen, K. M. (2025). *Fine ord på et papir?: Et narrativt masterprosjekt om barns rett til medbestemmelse i ett norsk idrettslag* [Masteroppgave, Norges idrettshøgskole]. Nasjonalt vitenarkiv. https://nva.sikt.no/registration/0199f22fb6f5-5f37aa84-7516-41ff-96a2-08b2c9660e68

Moseid, C. H., Myklebust, G., Fagerland, M. W. & Bahr, R. (2019). The association between early specialization and performance level with injury and illness risk in youth elite athletes. *Scand J Med Sci Sports, 29*, 460–468. https://doi.org/10.1111/sms.13338

Moseid, C. H., Myklebust, G., Fagerland, M. W., Clarsen, B. & Bahr, R. (2018). The prevalence and severity of health problems in youth elite sports: A 6-month prospective cohort study of 320 athletes. *Scand J Med Sci Sports, 28*, 1412–1423. https://doi.org/10.1111/sms.13047

Moseid, C. H, Myklebust, G., Slaastuen, M. K., Bar-Yaacov, J. B., Kristiansen, A. H., Fagerland, M. W. & Bahr, R. (2019). The association between physical fitness level and number and severity of injury and illness in youth elite athletes. *Scand J Med Sci Sports, 29*, 1736–1748. https://doi.org/10.1111/sms.13498

Norem, B. A. (2021). *Allsidighet eller tidlig spesialisering?: En kvalitativ studie om hvordan allsidig idrettsaktivitet i barneidretten håndteres i to norske fleridrettslag* [Masteroppgave, Norges idrettshøgskole]. Nasjonalt vitenarkiv. https://hdl.handle.net/11250/2770406

Norges golfforbund [NGF]. (2023). Virksomhetsplan for golf-Norge 2024-2027. https://www.golfforbundet.no/files/documents/virksomhetsplan-for-golf-norge-2024-2027.pdf

Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité [NIF]. (u.å.-a). *Idrett uten skader.* https://www.idrettsforbundet.no/nif/trenerloypa/e-laring/moduler/idrett-uten-skader/

Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité [NIF]. (u.å.-b). *Retningslinjer for ungdomsidrett.* https://www.idrettsforbundet.no/tema/ungdomsidrett/retningslinjer-for-ungdomsidrett/

Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité [NIF]. (u.å.-c). *Trenerattest.* https://www.idrettsforbundet.no/digital/trenerattest/

Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité [NIF]. (u.å.-d). *Barneidrettsansvarlig*. Barneidrettsansvarlig

Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité [NIF]. (u.å.-e). *Ungdomsidrett*. Hva, hvorfor og hvordan

Norges idrettsforbund (1987). Protokoll 18. ordinære idrettsting 7-10.mai 1987. Oslo: NIF (ingen dato).

Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité [NIF]. (2010). *Informasjon om og retningslinjer mot seksuell trakassering og overgrep i idretten* [Brosjyre]. https://www.idrettsforbundet.no/contentassets/25e0689adbe042beb798e716fca1d119/brosjyre_seksuell-trakassering_norsk_web_red2022.pdf

Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité [NIF] (2015) *Forskningsplan for norsk idrett. Forskning Dokumentering Implementering*. Microsoft Word - Forside forskningsplan

Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité [NIF]. (2019). *Idrettens barnerettigheter: Bestemmelser om barneidrett* [Brosjyre]. https://www.idrettsforbundet.no/tema/barneidrett/bestemmelser-om-barneidrett/

Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité [NIF]. (2021). *Rapport: Etisk og trygg idrett.* https://www.idrettsforbundet.no/contentassets/ab34d93ae00748d28eb2687be36add76/rapport_nif_etisk-og-trygg-idrett_2021.pdf

Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité [NIF]. (2022). *Norges idrettsforbunds bærekraftstrategi.* *https://www.idrettsforbundet.no/contentassets/44ebaa007f6a41a2a5cd3af2617dba51/norges-idrettsforbunds-barekraftsstrategi.pdf*

Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité [NIF]. (2023). *Idretten vil!: Langtidsplan norsk idrett 2023-2027.* https://www.idrettsforbundet.no/siteassets/idrettsforbundet/idrettenvil2023-2027/pdf/idretten-vil_langtidsplan-for-norsk-idrett-20232027.pdf

Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité [NIF]. (2024). *Spillemidler 2024. Rapport.* NIF_Spillemiddelrapport 2024_Forside_

Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité [NIF]. (2025a). *Idrettens nasjonale tiltaksplan mot økonomiske barrierer.* https://www.idrettsforbundet.no/contentassets/2564f922fda0488294eabf7ddf396c33/18_25_nif_idrettens-nasjonale-tiltaksplan-mot-okonomiske-barrierer-4.pdf

Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité [NIF]. (2025b). *Lov for Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité, pr. 26. Mai 2025*. https://www.idrettsforbundet.no/contentassets/369484754eda498ba864560749691337/250526-nifs-lov.pdf

Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité [NIF]. (2025c). *Protokoll: Idrettsstyrets møte nr. 28, 22. januar 2025 (2023-2025)/Oslo/Ullevål Stadion.* Hentet fra https://www.idrettsforbundet.no/siteassets/idrettsforbundet/om-nif/idrettsstyret/protokoller/2025/protokoll-fra-styremote-nr.-28-2023-2025-22.-januar-2025.pdf

Norges volleyballforbund [NVFB]. (2024). *Volleyballen vil 2024-2028: Langtidsplan for norsk volleyball.* https://volleyball.no/wp-content/uploads/2024/05/vedlegg-forslag-ny-langtidsplan-volleyballen-vil-2024-2028.pdf

Normann, C. S. & Nikolaisen, M. A. (2025). *Ungdom som unge trenere: på innsiden, men aldri helt med?: En kvalitativ studie om hvilke narrativer som konstrueres om ungdom som unge trenere, med egne rettigheter som barn i norske idrettslag* [Masteroppgave, Norges idrettshøgskole]. Nasjonalt vitenarkiv. https://nva.sikt.no/registration/0199f2356b03-10d23139-b07e-4edb-94c6-3b1eb4fa39d9

Ohlert, J., Vertommen, T., Rulofs, B., Rau, T. & Allroggen, M. (2021). Elite athletes' experiences of interpersonal violence in organized sport in Germany, the Netherlands, and Belgium. *European journal of sport science, 21*(4), 604-613. https://doi.org/10.1080/17461391.2020.1781266

Ommundsen, Y. (1992). *"Self-Evaluation, Affect and Dropout in the Soccer Domain: A Prospective Study of Young Male Norwegian Players."* [Doktorgradsavhandling]. Norges idrettshøgskole.

Ommundsen, Y., Roberts, G. C., Lemyre, P. & Miller, B. W. (2006). Parental and Coach Support or Pressure on Psychosocial Outcomes of Pediatric Athletes in Soccer. *Clinical Journal of Sport Medicine, 16* (6), 522-526. https://doi.org/10.1097/01.jsm.0000248845.39498.56

Ommundsen, Y. (2011). Spesialisere tidlig og plukke talenter-er det så lurt, 53-68. I D. V. Hanstad, G. Breivik, M. K. Sisjord, & H. B. Skaset (Eds.), *Norsk idrett. Indre spenning og ytre press*. Akilles.

Ommundsen, Y., Ivarsson A., Wold, B., Gjesdal, S., & Solstad, B. E. (2024). The relationship between young football players' psychological health resources and the psychological quality of their football experiences: A cross-sectional study. *PLOS ONE, 19*(8), e0305978. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0305978

Oslo Economics. (2020). *Økonomi som barriere for idrettsdeltakelse – Kostnader og kostnadsdrivere i barne- og ungdomsidretten.*

https://www.idrettsforbundet.no/contentassets/a4744409156046f9bd0ee569a7f8965a/2020-okonomi-som-barriere---kostnader-og-kostnadsdrivere-i-barne--og-ungdomsidretten-endelig-rapport-04.03..pdf

Oslo idrettskrets [OIK]. (2024). *Strategisk plan for Oslo idrettskrets 2024-2028.* Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité. https://www.idrettsforbundet.no/siteassets/oslo-idrettskrets/dokumenter/kretsstyret/strategisk-plan-oik-2024---2028.pdf

Pankowiak, A., Woessner, M. N., Parent, S., Vertommen, T., Eime, R., Spaaij, R. & Parker, A. G. (2023). Psychological, physical, and sexual violence against children in Australian community sport: frequency, perpetrator, and victim characteristics. *Journal of interpersonal violence, 38*(3-4), 4338-4365. https://doi.org/10.1177/08862605221114155

Parent, S., & Vaillancourt-Morel, M. P. (2021). Magnitude and risk factors for interpersonal violence experienced by Canadian teenagers in the sport context. *Journal of sport and social issues*, *45*(6), 528-544. https://doi.org/10.1177/0193723520973571

Pavlogiannis, G., Eliasson, I. & Söderström, T. (2024). Exploring the landscape of Children´s Rights in Sports: A Scoping Review of Research Topics and Approaches in Social Sciences. *YOUNG,* 1-29. https://doi.org/10.1177/11033088241226556

Pensgaard, A. M., Ivarsson, A., Nilstad, A., Solstad, B. E., & Steffen, K. (2018). Psychosocial stress factors, including the relationship with the coach, and their influence on acute and overuse injury risk in elite female football players. *BMJ open sport & exercise medicine, 4*(1), e000317. https://doi.org/10.1136/bmjsem-2017-000317.

Persson, M. F. (2022). *Stang ut!: Jenters idrettsdeltagelse i tenårene* [Doktorgradsavhandling]. Oslo Met – storbyuniversitetet.

Persson, M., Espedalen, L. E., Stefansen, K. & Stranbu, Å. (2020). Opting out of youth sports: How can we understand the social processes involved? *Sport, Education and Society, 25*(7), 842-854. https://doi.org/10.1080/13573322.2019.1663811

Persson, M., Stefansen, K. & Strandbu, Å. (2020). Fotball som kjønnet mulighetsrom. *Tidsskrift for kjønnsforskning, 44*(3), 231-245. https://doi. org/10.18261/issn.1891-1781-2020-03-05

Pettersen, J. N., Chorno, S. A. & Stambulova, N. (2025). The Children-to-Youth Sport Transition Through the Eyes of Norwegian Coaches. *International Sport Coaching Journal.* https://doi.org/10.1123/iscj.2024-0117

Rambøll. (2023). *Hva vet vi om mangfold og inkludering i idretten? - En kunnskapssammenstilling om deltakelse, barrierer og tiltak*. Norges idrettsforbund. hva-vet-vi-om-mangfold-og-inkludering-i-idretten_kunnskapssammenstilling.-endelig.pdf

Redelius, K., Kempe-Bergman, M., Larsson, B. & Linghede, E. (2016). *Gör Idrotten som Idrotten vill: Barn- och ungdomsidrottens utforming i retorik och praktik* (FoU-rapport, 2016/4). Riksidrottsförbundet. https://www.rf.se/download/18.7e76e6bd183a68d7b7114a2/1664975792290/FOU2016_4 prosent20G prosentC3 prosentB6r prosent20idrotten prosent20som prosent20Idrotten prosent20vill.pdf

Ricour, M., De Bosscher, V. & Van Hoecke, J. (2024). Operational quality in youth sport clubs: towards a conceptual model. *Sport Management Review*, *27*(3), 409-431.

Ridley, D. (2012). *The literature review: A step-by-step guide for students* (2. utg.). Sage.

Rienecker, L. & Jørgensen, P. S. (2013). *Den gode oppgaven: Håndbok i oppgaveskriving på universitet og høyskole* (2. utg.). Fagbokforlaget.

Rosa, H. (2013). *Social acceleration - a new theory of modernity*. Columbia University Press. doi:10.7312/ rosa14834

Rosa, H. (2017). Dynamic stabilization, the triple a. Approach to the good life, and the resonance conception. *Questions de Communication,* 31(31): 437–56. https://doi.org/10.4000/questionsdecommunication.11228

Rosa, H. (2019). *Resonance: A sociology of our relationship to the world*. Polity Press.

Rosa, H. (2024). *Akselerasjon og resonans: artikler om livet i senmoderniteten* (1. utgave. ed., Vol. 86). Cappelen Damm akademisk.

Rosa, H., Quidu, M., Visioli, J., Favier-Ambrosini, B., & Andrieu, B. (2026). Interview with Professor Hartmut Rosa. *Sport, Ethics and Philosophy*, *20*(1), 194–207. https://doi.org/10.1080/17511321.2025.2579518

Saarinen, M., Phipps, D. J. & Bjørndal, C. T. (2024). Mental health in student-athletes in Norwegian lower secondary sport schools. *BMJ Open Sport & exercise Medicine, 10*(2), e001955. https://doi.org/10.1136/bmjsem-2024-001955

Sandvik, M. R., Stang, L. A, Strandbu, Å. & Sogn, H. (2022). *Trygg på trening med Redd Barna. Første delrapport i et følgeforskningsprosjekt* (Rapport 1/2022). Forskningssenter for barne- og ungdomsidrett, Norges idrettshøgskole.

Sandvik, M.R. & Solstad, G.M. (2022). *Deltakelse og trivsel i eskalerende idrett*. Deltakelse og trivsel i eskalerende idrett - Norges idrettshøgskole

Sandvik, M. R., & Seippel, Ø. (2023). Framing of environmental issues in voluntary sport organizations. E*nvironmental Politics, 32*(2), 294-315. https://doi.org/10.1080/09644016.2022.2075152

Sandvik, M. R. & Solstad, G. M. (2023). Hva har Hartmut Rosa å si til idrettsforskningen? Betraktninger om inkludering i en eskalerende idrett. I T. Wilhelmsen, E. Berg, K. V. Evensen, G. M. Solstad, & I. M. Thorjussen (Red.). Bevegelsesfellesskap i oppveksten (s. 171-186). Fagbokforlaget. https://doi.org/10.55669/oa230109

Seippel, Ø. (2005). *Orker ikke, gidder ikke, passer ikke?: Om frafallet i norsk idrett* (Rapport 2005: 3). Institutt for samfunnsforskning. https://hdl.handle.net/11250/177519

Seland, I., Persson, M. & Eriksen, I. M. (2019). *Barn og unges fritid i et kjønns- og likestillingsperspektiv* (NOVA rapport 5/9). OsloMet.

Senter for idrettsskadeforskning. (2024). *Årsrapport 2024. Senter for idrettsskadeforskning.* https://www.klokavskade.no/globalassets/docs/arsrapporter/1---ostrc-arsrapport-2024_sendt-kud_rettet-10-2-2025.pdf

Sisjord, M.-K. (1993). *Idrett og ungdomskultur: Bø-ungdom i tall og tale* [Doktorgradsavhandling]. Norges idrettshøgskole.

Skaalvik, E. M. & Skaalvik, S. (2015). *Motivasjon for læring: Teori + praksis*. Universitetsforlaget.

Skauge, M. & Hjelseth, A. (2021). Organisert idrett og skole som komplementære og konkurrerende arenaer: ulike mønstre for minoritets- og majoritetsungdom?: En analyse av hvordan lekselesing, skoleprestasjoner og utdanningsaspirasjoner henger sammen med frafall fra idrettslag. *Nordisk tidsskrift for ungdomsforskning, 2*(1), 23-43. https://doi.org/10.18261/issn.2535-8162-2021-01-02

Skauge, M. & Rafoss, K. (2020). Kjønnet trening som utrykk for kjønnet mening?: Treningsorganisering og treningsmotiver blant ungdom i Norge 13-18 år 2010-2018. *Tidsskrift for kjønnsforskning, 44*(3), 217-230. https://doi.org/10.18261/issn.1891-1781-2020-03-04

Skauge, M. & Seippel, Ø. (2022). Where do they all come from?: Youth fitness gyms, sport clubs and social inequality. *Sport in Society, 25*(8), 1506-1527. https://doi.org/10.1080/17430437.2020.1840554

Skilbred, A., Sogn, H. E., Røe, L. & Strandbu, Å. (2024). *10 år med forskning på barne- og ungdomsidrett: Kunnskapsoversikt 2014-2024.* Norges idrettshøgskole.

Skille, E. Å., Strittmatter, A.-M., Stenling, C. & Fahlén, J. (2024). The professionalization of the role of the coach: transforming the last bastion of the Scandinavian welfare-sport

model. *Sport in Society, 27*(12), 1994-2013. https://doi.org/10.1080/17430437.2024.2411779

Skille, E. & Østerås, J. (2011). What does sport mean to you?: Fun and other preferences for adolescents' sport participation. *Critical Public Health, 21*(3), 359-372. https://doi.org/10.1080/09581591003797111

Skirstad, B. (2005). Women's influence in sport as internal and external stakeholders. I G. Doll-Tepper, G. Pfister, D. Scoretz, & C. Bilan (Red.), Sport, Women & Leadership. Congress Proceedings (s. 131–146).

Skirstad, B. (2011). Barneidrett som politikk og praksis. I D. V. Hanstad (Red.), G. Breivik, M. K. Sisjord & H. B. Skaset, *Norsk idrett: Indre spenning og ytre press* (s. 33-49). Akilles.

Skirstad, B., Waddington, I. & Säfvenbom, R. (2012). Issues and problems in the organization of children's sport: A case study of Norway. *European Physical Education Review, 18*(3), 309-321. https://doi.org/10.1177/1356336X12450790

Sogn, H., Skirstad, B., & Strandbu, Å. (2021). Ytre press, indre driv? En analyse av Norges Idrettsforbunds arbeid med å endre kjønnsbalansen i organisasjonen (1971-2020). I A. Tjønndal (Red.), Idrett, kjønn og ledelse (s. 245–261). Fagbokforlaget.

Sogn, H. (2023). *Spillets gang! En institusjonell etnografisk undersøkelse om kjønn, makt og styring i idrettsorganisasjonen i Norge* [Doktorgradsavhandling]. Norges idrettshøgskole. https://bibsysalmaprimo.hosted.exlibrisgroup.com/permalink/f/e3esrs/TN_cdi_cristin_nora_11250_3058255

Sogn, H. (2024). Spillets gang! Idrettsledelse i praksis i et maskulinitetsperspektiv. I H. E. Næss, (Red.), *Idrettsledelse i praksis*. Cappelen Damm Akademisk.

Sogn, H., Aune, L. S., Strandbu, Å. & Sølvberg, N. (2024). *Trygg på trening med redd barna: Sluttrapport fra et følgeforskningsprosjekt.* Norges idrettshøgskole.

Sogn, H. & Skilbred, A. (2025). *«Coaching boys into men» i tre ishockeyklubber En kvalitativ undersøkelse av et initiativ fra Reform* (Rapport 2/2025). Norges idrettshøgskole. Forskningssenter for barne- og ungdomsidrett.

Solenes, O. (2010). Barnekroppen og idretten. Ein historisk analyse av barneidretten i Norge 1937-1976. I Steinsholt, K. & Gurholt, K. (Red.), *Aktive liv*. Tapir forlag.

Solenes, O. (2016). Tidlig organisering og institusjonalisering av ungdomsidretten i Norges idrettsforbund, 1946-1966. I Ø. Seippel, M. K. Sisjord & Å. Strandbu (Red.), *Ungdom og idrett* (s. 33-51). Cappelen Damm Akademisk.

Solstad, B. E., Serland, A., Torstveit, M. K., Knight, C., Ivarsson, A., Kjær, I. H. & Johansen, B. T. (2025). The Association Between Psychosocial Factors and Reported Injuries Among Youth Grassroot Soccer Players. *European Journal of Sport Science,* 25;e12314. https://doi.org/10.1002/ejsc.12314

Solstad, G. M. & Bakken, A. (2020). *Evaluering av "idrett for alle i Oslo": Kartleggingsrapport 2020* (NOVA Rapport 8/2020). NOVA. https://oda.oslomet.no/oda-xmlui/bitstream/handle/20.500.12199/2994/NOVA prosent20Rapport prosent208-2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Solstad, G. M., Sandvik, M. R. & Sletten, M. A. (2022). *Deltakelse, trivsel og inkludering i barne- og ungdomsidretten: Delrapport fra forskningen om idrett for alle i Oslo* (NOVA Rapport 1/22). NOVA. https://oda.oslomet.no/oda-xmlui/bitstream/handle/11250/2838461/NOVA-Rapport-1-2022.pdf?sequence=5&isAllowed=y

Solstad, G. M. & Sandvik. M. R. (2024). *Frivillig i idrettslag: Idrettsorganisering i spennet mellom forening og forretning* (NOVA Rapport 4/2024). NOVA. https://kudos.dfo.no/documents/152238/files/41836.pdf

Solstad, G. M., Skilbred, A. & Enstad, F. (2025). *Idrett for alle i Oslo?: Sluttrapport fra et følgeforskningsprosjekt 2019-2024* (NOVA Rapport 1/25). NOVA. https://oda.oslomet.no/oda-xmlui/bitstream/handle/11250/3182265/NOVA-Rapport-1-2025.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Solstad, G. M. & Stefansen, K. (2025). Sexual Violations in Youth Sport: Gendered Mechanisms of Alienation? I M. Hartill & B. Rulofs (Red.), *Child Abuse in Sport: Critical Perspectives*. Emerald Publishing Limited https://doi.org/10.1108/S1476-2854202525

Sparkes, A. C. & Smith. B. (2014). *Qualitative research methods in sport, exercise and health: From process to product.* Routledge.

Statsministerens kontor. (2025). *Regjeringens plan for Norge: 2025-2029.* https://www.regjeringen.no/contentassets/66a93755b6f04e0494d842ec64d42fd9/regjeringens-plan-for-norge.pdf

Steene-Joannessen, J., Anderssen, S. A., Bratteteig, M., Dalhaug, E. M., Andersen, I. D., Andersen, O. K., Kolle, E., Ekelund, U. & Dalene, K. E. (2019). *Nasjonalt overvåkingssystem for fysisk aktivitet og fysisk form: Kartlegging av fysisk aktivitet, sedat tid og fysisk form blant barn og unge 2018* (ungKan3). Norges idrettshøgskole. https://www.fhi.no/globalassets/bilder/rapporter-og-trykksaker/2019/ungkan3_rapport_final_27.02.19.pdf

Stefansen, K., Smette, I. & Strandbu, Å. (2016). "De må drive med noe": Idrettens mening i ungdomstida, fra foreldres perspektiv. I Ø. Seippel, M. K. Sisjord, & Å. Strandbu (Red.), *Ungdom og idrett.* Cappelen Damm Akademiske.

Stefansen, K., Smette, I. & Strandbu, Å. (2018). Understanding the increase in parents' involvement in organized youth sports. *Sport, Education and Society*, *23*(2), 162–172. https://doi.org/10.1080/13573322.2016.1150834

Stefansen, K., & Strandbu, Å. (2025). Social Closure in the Youth Sport Field: The Pull of the Game on Class-Privileged Parents. *Sociology*. https://doi.org/10.1177/00380385251344488

Storr, R., Nicholas, L., Robinson, K., & Davies, C. (2022). 'Game to play?': barriers and facilitators to sexuality and gender diverse young people's participation in sport and physical activity. *Sport, Education and Society, 27*(5), 604-617. https://doi.org/10.1080/13573322.2021.1897561

Strandbu, A. (2011). *Barnets deltakelse. Hverdagslige og vanskelige beslutninger*. Universitetsforlaget.

Strandbu, Å. & Bakken, A. (2024). *Barna og idretten: Organisering, verdier og sosial ulikhet.* Norges idrettshøgskole.

Strandbu, Å., Bakken, A. & Sletten, M. A. (2017). Exploring the minority–majority gap in sport participation: different patterns for boys and girls? *Sport in Society*, 1-19. https://doi.org/10.1080/17430437.2017.1389056

Strandbu, Å., Bakken, A. & Stefansen, K. (2020). The continued importance of family sport culture for sport participation during the teenage years. *Sport, Education and Society, 25*(8), 931-945. https://doi.org/10.1080/13573 322.2019.1676221

Strandbu, Å., Gulløy, E., Andersen, P. L., Seippel, Ø. & Dalen, H. B. (2017). Ungdom, idrett og klasse: Fortid, samtid og framtid. *Norsk sosiologisk tidsskrift, 1*(2), 132-151. https://doi.org/10.18261/issn.2535-2512-2017-02-03

Strandbu, Å. & Sogn, H (2026). Da barna inntok idretten. Etablering av og diskusjoner om Bestemmelser om barneidrett og Idrettens barnerettigheter i norsk idrett.

Idrottsforum.org 9. februar 2026. Da barna inntok idretten: Etablering av og diskusjoner om Bestemmelser om barneidrett og Idrettens barnerettigheter i norsk idrett | idrottsforum.org

Strandbu, Å., Solstad, G. M., Stefansen, K. & Frøyland, L. R. (2023). Seksuell trakassering og andre krenkelser i ungdomsidretten: Forekomst og mønstre i utsatthet. *Nordisk tidsskrift for ungdomsforskning,* (1), 1-17. https://doi.org/10.18261/ntu.4.1.2

Strandbu, Å., Stefansen, K., & Smette, I. (2016). En plass i jevnalderfellesskapet. Idrettens betydning i ungdomstida. I Ø. Seippel, M. K. Sisjord, & Å. Strandbu (Red.), *Ungdom og Idrett*. Cappelen Damm Akademiske.

Strandbu, Å., Stefansen, K., Smette, I., & Sandvik, M. R. (2017). Young people's experiences of parental involvement in youth sport. *Sport, Education and Society, 24*(1), 66-77. http://dx.doi.org/10.1080/13573322.2017.1323200.

Strandbu, Å., Stefansen, K., Smette, I. & Seippel, Ø. (2021). Ungdomsidrettens spenninger. I G. Ødegård & W. Pedersen (Red.), *Ungdommen* (s. 135-152). Cappelen Damm Akademisk.

Strandbu, Å., Stefansen, K. & Wiig, A. C. (2017). Læring i idrett og skole. I O. Erstad & I. Smette (Red.) *Ungdomsskole og ungdomsliv. Læring i skole, hjem og fritid* (s. 74-93). Cappelen Damm Akademisk.

Strittmatter, A.-M. (2020). *Ungmedbestemmelse i norsk idrett: Evaluerings- og utredningsarbeid om barrierene og behovene for å øke ung medbestemmelse i særforbund og idrettskretser* (FOBU rapport). Norges idrettshøgskole.

Strittmatter, A.-M., Bodemar, A. & Solstad, S. B. (2024). *Ungt lederskap i idretten: Forskningsrapport om funksjonen til ungdomsutvalg og lederkurs for ungdom 15-19 år* (Rapport 1/2024). Norges idrettshøgskole.

Strittmatter, A.-M., Hanstad, D. V. & Skirstad, B. (2021). Facilitating Sustainable Outcomes for the Organization of Youth Sports through Youth Engagement. *Sustainability, 13.* https://doi.org/10.3390/su13042101

Strittmatter, A.-M., Skille, E. Å., Stenling, C. & Fahlén, J. (2024). Structural and Cultural Othering: An Organizational Culture Perspective on Young People´s Participation in Decision-making in Sport Organizations. *YOUNG, 32*(4), 360-377. https://doi.org/10.1177/11033088241237386

Strittmatter, A.-M., Stenling, C., Skille, E. Å. & Fahlén, J. (2024). Youth representatives as agents of institutional change: the circumscribing effects of role prescriptions in sport

governance. *International journal of sport policy and politics, 16*(3), 449-463. https://doi.org/10.1080/19406940.2024.2356593

Sundgot-Borgen, C., Wisting, L. N., Sundgot-Borgen, J., Lied, K. S.; Skrede, J. V. & Nilsen, K. (2024). The "Young Athlete Body Project"—A pilot study evaluating the acceptability of and results from an eating disorder prevention program for adolescent athletes. *International Journal of Eating Disorders,*57(3), 568–580. https://doi.org/10.1002/eat.24140https://doi.org/10.1002/eat.24140.

Sølvberg, N., Torstveit, M. K., Rosenvinge, J. H., Pettersen, G. & Sundgot-Borgen, J. (2022). Sexual Harassment and Abuse among Young elite Athletes, Recreational Athletes, and Reference Students: A Prospective Study. *Medicine & Science in Sports & Exercise, 54*(11), 1869-1878. https://doi.org/10.1249/mss.0000000000002972

Thedin Jakobsson, B. (2014). What makes teenagers continue? A salutogenic approach to understanding youth participation in Swedish club sports. *Physical education and sport pedagogy*, *19*(3), 239-252.

Tjomsland, H. E., Larsen, T., Holsen, I., Rongland, L. T., Samdal, O. & Wold, B. (2016). Enjoyment in youth soccer: its portrayals among 12- to 14-year-olds. *Soccer & Society, 17*(6), 827-842. https://doi.org/10.1080/14660970.2015.1100894

Tollånes, I., Soleng, B., Riisnæs, D., Næsheim-Bjørkvik, G., Larsson, P. Ø. L. & Titlestad, R. (2007). *Evaluering av barneidrettsbestemmelsene* (Rapport til generalsekretæren i NIF). Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité. https://www.idrettsforbundet.no/contentassets/06b5e95d01ac40dc9a5cd12e4042d274/barneidrettsutvalgets-rapport-2007.pdf

Troiano, R. P., Berrigan, D., Dodd, K. W., Mâsse, L. C., Tilert, T. & McDowell, M. (2008). Physical activity in the United States measured by accelerometer. *Medicine & Science in Sports & Exercise, 40*(1), 181–188. https://doi.org/10.1249/mss.0b013e31815a51b3

Tønnesson, S. (1986). *Norsk idretts historie. Folkehelse, trim, stjerner. 1939 - 1986.* Oslo: Aschehoug.

Vertommen, T., Schipper-van Veldhoven, N., Wouters, K., Kampen, J. K., Brackenridge, C. H., Rhind, D. J., ... & Van Den Eede, F. (2016). Interpersonal violence against children in sport in the Netherlands and Belgium. *Child abuse & neglect*, *51*, 223-236. https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2015.10.006

Vestland idrettskrets [VIK]. (2024). *Vestland idrettskrets vil!: Langtidsplan 2024-2028.* Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité. https://www.idrettsforbundet.no/siteassets/vestland/dokument/om-

idrettskretsen/idrettskretsting/2024/vestland-idrettskrets-vil_langtidsplan-2024-2028_endelig.pdf

Vygotskij, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes* (M. Cole, Red.). Harvard University Press.

Wahldal, R. H. & Skille, E. Å. (2016). Youth co-determination in Norwegian sport. *International Journal of Sport Policy and Politics, 8*(1), 135-150. https://doi.org/10.1080/19406940.2014.937736

Wilson, E., Kerr, G., Stirling, A., & Buono, S. (2022). Prevalence of maltreatment among Canadian national team athletes. *Journal of interpersonal violence*, *37*(21-22), NP19857-NP19879. https://doi.org/10.1177/08862605211045096

Ødegård, G., Bakken, A. & Strandbu, Å. (2016). *Idrettsdeltakelse og trening blant ungdom i Oslo. Barrierer, frafall og endringer over tid.* Senter for forskning på sivilsamfunn og frivillig sektor. https://hdl.handle.net/11250/2445378

Øydna, M. L. & Bjørndal. C. T. (2023). Youth athlete learning and the dynamics of social performance in Norwegian elite handball. *International Review for the Sociology of Sport, 58*(6), 1030-1049. https://doi.org/10.1177/10126902221140844

Aasheim, C., Stavenes, H., Andersson, S. H., Engebretsen, L. & Clarsen, B. (2018). Prevalence and burden of overuse injuries in elite junior handball. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 4: e000391. https://doi.org/10.1136/bmjsem-2018-000391

Vedlegg: Om litteratursøk

I denne kunnskapssammenstillingen har vi gjennomført ulike typer litteratursøk (Snyder, 2019, referert i Holen m.fl., 2025; Sparkes & Smith, 2014). Formålet har vært å samle og oppsummere relevant forskning som belyser barn og unges mestring, utvikling og glede i forbindelse med aktivitet og konkurranse innen organisert idrett. Vi startet litteratursøket bredt for å få oversikt over feltet og identifisere relevante søkeord (Agergaard & Thing, 2015; Holen m.fl., 2025; Ridley, 2012). Dette inkluderte også å kartlegge rapporter og forskning publisert av forskere ved NIH/Forskningssenter for barne- og ungdomsidrett (FOBU) samt andre relevante forskningsmiljøer i Norge. Litteratursøket tok med andre ord utgangspunkt i eksisterende rapporter, som for eksempel «Barna og idretten» (Strandbu & Bakken, 2024) og FOBUs rapport «10 år med forskning på barne- og ungdomsidrett. Kunnskapsoversikt 2014–2024» (Skilbred, m.fl., 2024). Gjennom lesning av disse rapportene identifisere vi relevante søkeord (Holen m.fl., 2025; Rienecker & Jørgensen, 2013), som så ble brukt i flere dynamiske litteratursøk (Holen m.fl., 2025). Denne typen søkeprosess er systematisk og transparent, samtidig som den gir rom for fleksibilitet ved at nye begreper kan dukke opp underveis og åpne for videre søk (Holen m.fl., 2025). Tabellen under viser søkeordene i søket om barns rettigheter i norsk idrett som et eksempel.

Barneidrett	**Barn**	**Barnerettigheter**	**Norge**
Barneidrett Idrett	Barn Barndom	«Idrettens barnerettigheter» Menneskerettigheter Barnerettigheter	Norge Norsk

Lignende tabeller ble utviklet for søk på de andre tematikkene i rapporten (som f.eks. frafall, trakassering). Vi søkte både på norsk og engelsk i databasene ORIA, Web of Science og SportDiscus – tre sentrale databaser med potensielt relevante artikler. Søkene var primært rettet mot norsk kontekst, men inkluderte også internasjonal og nordisk forskning. Søkeordene ble kombinert på ulike måter og benyttet på tvers av databasene. Etter en vurdering av treffene ble søkene evaluert og justert for å øke presisjonen (Holen m.fl., 2025), noe som resulterte i en mer spesifikk og målrettet søkestrategi. For å sikre oppdatert kunnskap om feltet, samtidig som det ble tilrettelagt for en historisk forståelse av tematikken, ble treffene begrenset til publiseringer fra de siste 20 årene. I tråd med den dynamiske

søkestrategien ble relevante artikler kontinuerlig vurdert opp mot kunnskapssammenstillingens tematikk. Dette ble gjort ved å gjennomgå overskrifter og sammendrag. Artikler som ble vurdert som relevante, ble deretter grundig gjennomlest og evaluert med hensyn til både kvalitet og relevans for temaet. Sammen med allerede kjent litteratur danner disse artiklene grunnlaget for kunnskapssammenstillingen. Gjennom søkene fremkom det at mesteparten av forskningen er rettet mot ungdomsidrett, mens barneidrett fremstår som et mindre utforsket område. Til tross for dette ble det identifisert enkelte relevante artikler og masteroppgaver som kunne bidra til å belyse spørsmålene i denne kunnskapssammenstillingen.

Norges idrettshøgskole
Sognsveien 220, Oslo
Telefon: +47 23 26 20 00

nih.no