



Foto: istockphoto

Treneren i sentrum!

En tverrfaglig kunnskaps-
oppsummering

HENRIK LARSEN GAGNÅS, HANNE SOGN,
SIV GJESDAL & CHRISTIAN THUE BJØRNDAL

Innholdsfortegnelse

Kapittel 1 Innledning	4
Trenerens betydning i norsk idrett	4
Profesjonalisering, krav og kompetansemål	4
Rapportens oppbygning og struktur	6
Kapittel 2 Ferdighetslæring i idrett	7
Kreativitet og utforskende trening	7
Strukturert eller fleksibel trening?	7
Prinsipper for ferdighetslæring	8
Kapittel 3 Barn og unges idrettsdeltakelse i Norge	10
Deltakelsesstatistikk og treningsvaner	10
Foreldrenes rolle i barne- og ungdomsidretten	11
Årsaker til frafall	11
Kapittel 4 Jenter, gutter og ulik tilgang på muligheter	13
Kjønnsroller og sosialisering i idretten	13
Ulikheter i ressurser, anerkjennelse og muligheter	13
Helse, frafall og kjønnsidentitet	14
Kapittel 5 Trenerens rolle for å fremme mangfold og inkludering	15
Idrettens muligheter og barrierer for mangfold	15
Relasjonell trenerpraksis og normkritisk arbeid	15
Funksjonsmangfold og behovet for strukturell endring	16
Kapittel 6 Vekst, modning og idrettsskader	17
Fysisk vekst og modning	17
Kognitiv og sosial utvikling i ungdomsårene	17
Skadeforekomst og treningsbelastning	18
Kapittel 7 Motivasjon	19
Treneratferd som fremmer motivasjon	19
Miljøets betydning: mestring eller prestasjon?	19
Motivasjon som bærebjelke i trenerrollen	20
Kapittel 8 Talentidentifisering, seleksjon og talentutvikling	21
Talentforståelse og talentutviklingssystemer	21
Talentidentifisering	21
Tidlig spesialisering og karriereveier til elitenivå	22
Kapittel 9 Treneren i toppidrett	24
Treneres mentale helse	24
Kjønn og strukturelle barrierer	25
Team og ledelse	25
Kapittel 10 En kunnskapsbasert praksis for fremtidens trenerrolle	27
Hvordan klubber og organisasjoner kan støtte treneren	27
Referanser	29

Kapittel 1

Innledning

Hva betyr det å være trener i norsk idrett i dag? Hvordan har rollen utviklet seg – og hvilke forventninger stilles til fremtidens trener? Denne kunnskapsoppsummeringen er utarbeidet på oppdrag fra Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF) for å sammenstille og presentere forskning om trenerrollen. Vi konsentrerer oss om forskning fra norsk idrett, men trekker også inn studier fra andre land der det er relevant.

Trenerens betydning i norsk idrett

Trenerens rolle er avgjørende for å realisere NIFs visjon om idrettsglede for alle. Treneren påvirker ikke bare utøvernes fysiske og psykiske utvikling, men også trivsel, motivasjon og videre deltakelse i idretten. Hvordan trenere organiserer og tilrettelegger aktivitet, hvilke verdier de formidler og hvordan de møter barn og unge, har direkte konsekvenser for deres opplevelse av idretten og deres valg om å fortsette eller slutte. I tillegg spiller treneren en viktig rolle i å skape et miljø som fremmer mestring og tilhørighet. En god trener-utøver-relasjon kan bidra til å redusere press, stress og utbrenthet blant unge utøvere, særlig dersom treneren unngår kontrollerende atferd og i stedet støtter utøvernes autonomi.

Trenerrollen er et akademisk kunnskapsfelt i stadig utvikling. De siste femti årene har forskning på trenerrollen vokst eksponentielt, også i Skandinavia, noe som har styrket grunnlaget for en mer kunnskapsbasert trenerpraksis (Campbell et al., 2023). Historisk sett har forskningen på trenerrollen og idrettsutvikling vært dominert av disipliner som fysiologi, biomekanikk og psykologi (North, 2013). Dette har ført til at trenerutdanning ofte har vært strukturert rundt adskilte moduler, hvor hver disiplin fokuserer på spesifikke elementer av trenerpraksis og idrettsutvikling (Bjørndal et al., 2022).

Nyere studier viser imidlertid at denne fragmenterte tilnærmingen gir et ufullstendig bilde av hva som kreves for å utvikle kompetente og effektive trenere (Mills et al., 2022). Mens fysiologi, biomekanikk og psykologi ofte fortsatt står sterkt i trenerutdanning, har mer helhetlige aspekter som relasjoner, verdiformidling, maktforhold og hvordan treneratferd og praksis formes og utvikles i ulike kontekster fått mindre oppmerksomhet (Denison et al., 2019). Dette utfordrer den tradisjonelle forståelsen av trenerrollen og viser behovet for en mer tverrfaglig og kontekstuell tilnærming, hvor trenerens funksjon handler om både prestasjonsutvikling, motivasjon, inkludering og bærekraftig talentutvikling. Olympiatoppen har også understreket betydningen av at trenere utvikler sterke relasjonelle ferdigheter for å tilpasse seg utøvernes individuelle behov (Augestad & Hjelseth, 2024). Dette kan bidra til bedre kommunikasjon og samhandling mellom ulike trenere og støtteapparatet rundt utøverne (Andersen, 2010).

Profesjonalisering, krav og kompetansemål

En av de mest fremtredende utviklingene i norsk idrett de siste tiårene er profesjonaliseringen av trenerrollen. Ifølge Skille et al. (2024) innebærer denne utviklingen en spenning mellom de tradisjonelle frivillige idealene i skandinavisk idrett og økende krav til kompetanse, effektivitet og rapportering. Profesjonaliseringen skjer på flere nivåer. Selv om profesjonalisering kan gi bedre struktur og kvalitet, skaper den også økt byråkratisering av trenerrollen. Samtidig stiller foreldre og utøvere større forventninger til skreddersydde treningsopplegg, noe som driver fram en individualisering av trenerpraksisen (Stefansen et al., 2018). I tillegg utfordrer kommersielle aktører den tradisjonelle idrettsmodellen ved

å tilby alternative treningsopplegg som ofte krever høyere økonomiske investeringer (Wagnsson et al., 2024).

Skille et al. (2024) viser hvordan trenere i økende grad må tilpasse seg en kundeforståelse av idretten, der foreldre og utøvere ser på treningen som en betalt tjeneste snarere enn et frivillig tilbud. Dette utfordrer den norske dugnadsmodellen, hvor frivillighet historisk har vært en bærebjelke. Samtidig har forventningene til trenerkompetanse steget, med krav om mer formell utdanning og spesialisering. Likevel utgjør frivillige fortsatt majoriteten av trenerne i norsk idrett – 75 % av trenerne i den organiserte idretten er ulønnede, mens kun 25 % er ansatte (Chroni et al., 2018). Dette skaper en spenning mellom profesjonelle krav og realitetene i breddeidretten, der mange trenere ikke har den formelle kompetansen som etterspørres (Seippel, 2019).

Den økende profesjonaliseringen reiser et grunnleggende spørsmål om hva som kan og bør forventes av en frivillig breddeidrettstrener. Skal treneren først og fremst være en verdiformidler og en pedagog, eller bør han eller hun tilpasses en mer prestasjonsorientert rolle? Presset fra kommersialisering, økte utdanningskrav og forventninger om spesialiserte treningsopplegg utfordrer den tradisjonelle rollen til den frivillige treneren og skaper et behov for tydeligere avklaringer om trenerens mandat i norsk idrett.

I tillegg til kravene om økt kompetanse og spesialisering er trenerrollen i norsk idrett preget av en tydelig kjønnsubalanse. For eksempel viste Chroni et al. (2018) at andelen mannlige trenere var 74%, og at kjønnsubalansen var markant, spesielt i toppidretten og i mannsdominerte idretter.

Til tross for disse utfordringene er det en gjennomgående enighet blant trenere om at det beste med rollen er å bidra til glede, utvikling og positive opplevelser for utøverne. Samtidig opplever mange utfordringer med å tilegne seg nødvendig kunnskap og kompetanse – 58 prosent av trenerne rapporterte slike utfordringer, og av disse oppga 81 prosent at mangel på tid var den største hindringen (Chroni et al., 2018). I tillegg

mangler tre av ti frivillige trenere formell trenerutdanning, selv om mange uttrykker et ønske om mer faglig påfyll. Flertallet av trenerne foretrekker samlingsbaserte kurs i helger, der de kan samarbeide, observere, reflektere og lære av hverandre. Dette understreker behovet for en mer fleksibel og tilgjengelig trenerutdanning, som ikke bare dekker idrettsspesifikke ferdigheter, men også fokuserer på relasjonelle og pedagogiske aspekter ved trenerrollen (Chroni et al., 2018).

I lys av trenerrollens kompleksitet og økende krav til kompetanse, har internasjonale idrettsorganisasjoner som *International Council for Coaching Excellence (ICCE)* og *European Coaching Council* fremhevet betydningen av livslang læring i trenerutvikling. I stedet for å se trenerutdanning som noe som avsluttes med en lisens eller et kurs, løftes det nå fram et mer dynamisk læringssyn der trenerkompetanse utvikles kontinuerlig gjennom hele karrieren.

European Sport Coaching Framework (Lara-Bercial et al., 2020) vektlegger at trenere trenger støtte til både formell, ikke-formell og uformell læring, tilpasset ulike karrierestadier og idrettskontekster. Dette innebærer blant annet mer fleksible læringsformer, refleksjonsbasert praksis, og bedre kobling mellom teori og praksis.

Dette perspektivet samsvarer med norske treneres uttrykte behov for praksisnære, samlingsbaserte kurs med mulighet for erfaringsutveksling og refleksjon. Ved å integrere prinsippene for livslang læring i trenerutdanning og kompetanseutvikling kan man i større grad imøtekomme både individuelle behov og idrettens samfunnsoppdrag. Profesjonaliseringen av trenerrollen i norsk idrett innebærer dermed både muligheter og utfordringer. På den ene siden bidrar økte krav til bedre kvalitet og mer struktur i trenerutviklingen, mens det på den andre siden skaper en skjevfordeling av ressurser og tilgjengelige treningsmuligheter. Dette er en utvikling som vil ha store konsekvenser for norsk idrett fremover, og som krever en balansert tilnærming for å sikre at både bredde- og eliteidretten ivaretas på en bærekraftig måte (Ronglan, 2014).

Den organiserte idretten i Norge bygger på frivillighet, medlemsdemokrati og et verdigrunnlag som vektlegger deltagelse, sosialt fellesskap og idrettsglede, og disse idealene preger i stor grad både organiseringen og den praktiske utøvelsen av idretten (Ibsen & Seippel, 2010). Å virkeliggjøre disse verdiene i praksis kan imidlertid være krevende i en kompleks organisasjon med mange involverte aktører og ulike mål. Å jobbe verdibasert innebærer å integrere idrettens kjerneverdier i det daglige arbeidet, og her spiller treneren en sentral rolle. En trener som evner å balansere krav og forventninger med omsorg og støtte, og som skaper et trygt og inkluderende miljø, kan bidra til å fremme både trivsel og helse hos utøverne – og dermed redusere risikoen for skader, stress og utbrenthet (Bjørndal & Ronglan, 2018; Kristiansen et al., 2024).

For å sikre at trenerrollen utøves i tråd med idrettens verdier, har NIF og særforbundene utviklet et sett av retningslinjer og prinsipper som skal ligge til grunn for praksis. *Idrettens barnerettigheter, Bestemmelser om barneidrett, Retningslinjer for ungdomsidrett og Trygg og etisk trening* beskriver direkte og indirekte hvordan trenere bør arbeide for å ivareta barn og unges behov (NIF, 2019).¹ Treneren er ansvarlig for å omsette disse prinsippene i handling – blant annet ved å tilrettelegge for mestring, trygghet, inkludering og utvikling av ferdigheter på barn og unges premisser. Hvordan trenere forholder seg til og formidler disse verdiene, har stor betydning for den organiserte idrettens legitimitet og langsiktige utvikling.

Voksne trenere har dermed stor innflytelse på både struktur og innhold i idrettsaktiviteten, noe som igjen påvirker barn og unges opplevelse av idretten. Dette understreker viktigheten av å forstå trenerrollen i norsk idrett – ikke bare som en praktisk funksjon, men som en sentral aktør i arbeidet med å utvikle en bærekraftig, inkluderende og verdibasert idrettskultur.

Rapportens oppbygning og struktur

For å gi en helhetlig oversikt over kunnskapsfeltet starter rapporten med prinsipper for god ferdighetslæring, før den gir et bakteppe for barn og unges idrettsdeltakelse i Norge, inkludert faktorer som påvirker rekruttering, frafall og treningsvaner. Deretter følger kapitler som tar for seg ulike aspekter av trenerrollen, kjønnsforskjeller, mangfold og inkludering, vekst og modning, motivasjon, talentutvikling og trenerens rolle i toppidretten.

Rapporten avsluttes med en drøfting av en kunnskapsbasert praksis for trenerrollen nå og i fremtiden. Gjennom denne strukturen gir rapporten et forskningsbasert grunnlag for trenerutvikling og praksisforbedring, med særlig fokus på hvordan trenere kan bidra til en mer inkluderende og bærekraftig idrett i Norge.

¹ I januar 2025 vedtok Idrettsstyret å opprette et utvalg for en helhetlig gjennomgang av *Idrettens barnerettigheter, Bestemmelser om barneidrett og Retningslinjer for ungdomsidrett*. Arbeidet skal ferdigstilles i forkant av Idrettstinget 2027. Revisjonen av disse bestemmelsene og retningslinjene vil ha innvirkning på trenerens rolle og ansvar.

Kapittel 2

Ferdighetslæring i idrett

Ferdighetslæring er en viktig del av trenerens arbeid. Selv om det finnes mye forskning på området, bygger mye av dagens trenerpraksis fortsatt på gamle vaner, myter og tradisjoner. Mange trenere bruker metoder de selv lærte som utøvere, uten å vite hva som faktisk gir best læring. Dette kapittelet presenterer forskningsbasert kunnskap om hvordan ferdigheter utvikles, og hvordan trenere kan legge til rette for god og effektiv læring. Målet er å styrke treneres evne til å ta informerte valg i praksis.

Vi tar utgangspunkt i vanlige oppfatninger om ferdighetslæring – som at det er best å vise utøveren hva som er «riktig», at mye trening automatisk gir fremgang, og at man må lære ferdigheter isolert før de brukes i kamp – og viser hvordan nyere forskning utfordrer disse ideene. Kapittelet fremhever prinsipper som gir utøveren mer frihet til å utforske, og som gjør treningen mer realistisk og motiverende.

Kreativitet og utforskende trening

Kreativitet handler om samspillet mellom utøveren og omgivelsene – det er ikke bare en egenskap man har (Vaughan et al., 2019). Spesielt hos barn henger kreativitet sammen med både motorisk utvikling og evnen til å tenke nytt (Santos & Monteiro, 2021). O'Sullivan et al. (2023a) viser at trening som balanserer struktur og uforutsigbarhet gir best overføring til kampsituasjoner. Dette gir utøvere ferdigheter som kan brukes fleksibelt og kreativt.

Rasmussen og Dalsgaard (2023) intervjuet tidligere toppspillere i ishockey, og fant at lek og eksperimentering hadde vært avgjørende for utviklingen deres. Det å prøve ut nye løsninger i trening og spill ga dem både bedre ferdigheter og større trygghet.

Kreative handlinger skjer når utøveren får mulighet til å handle fritt i møte med en oppgave. Selvorganiserte aktiviteter – som lek og frispill – gir ofte bedre utvikling enn trening som er for styrt.

Her kan utøveren selv definere rammer og utfordringer underveis (Vaughan et al., 2019).

Rasmussen og Dalsgaard (2023) foreslår flere måter trenere kan legge til rette for kreativitet:

- Bruke øvelser som åpner for eksperimentering.
- Variere oppgaver og utstyr for å skape nye løsninger.
- Gi utøveren eierskap og ansvar i treningene.

Kreativitet påvirkes også av holdningene og normene i miljøet. Vaughan et al. (2019; 2021) anbefaler at trenere løfter blikket og tenker over hvordan verdier som resultatfokus og individualisme former utøvernes atferd. Ved å fremme samarbeid og fellesskap kan treneren bidra til mer inkluderende og kreative miljøer.

Strukturert eller fleksibel trening?

En utbredt myte er at demonstrasjon er den beste måten å lære bort ferdigheter på. Tanken er at utøveren lærer best ved å se en «perfekt» utførelse og prøve å kopiere den. Williams og Hodges (2005) viser at dette kan være nyttig i noen idretter, som dans og turn, der målet er å utføre bevegelsen så likt som mulig. Men i mer åpne og varierte idretter kan dette være hemmende – utøveren får ikke rom til å finne egne løsninger.

Forskning viser at det ofte er bedre å rette utøverens oppmerksomhet mot hva som er målet med handlingen, i stedet for selve bevegelsen (Shea & Wulf, 1999). Dette kalles eksternt fokus, og fremmer både læring og motivasjon (Wulf & Lewthwaite, 2016). Trenerens jobb blir da å gi passe mengde informasjon og skape rom for at utøveren kan utforske og lære selv.

En annen vanlig oppfatning er at man må øve på én ferdighet om gangen i repetisjon (såkalt blokkbasert trening). Dette kan gi raske resultater, men forskning viser at mer variert og utfordrende trening gir bedre og mer varig læring (Williams & Hodges, 2005).

Mange tror også at man trenger 10 000 timer med målrettet trening for å bli ekspert, popularisert etter Ericsson et al. (1993). Dette er en forenkling. Hvor mye trening som trengs varierer mellom idretter og personer. Dessuten gir ikke all trening utvikling – det må være utfordrende og ledsaget av god veiledning (Hodges & Lohse, 2022).

Tradisjonell trening har ofte vært preget av faste regler og presise instruksjoner. Dette kan føre til at utøveren bare lærer én måte å gjøre ting på, og blir dårligere rustet til å tilpasse seg ulike konkurranseforhold (O'Sullivan et al., 2021). Nyere forskning anbefaler en mer fleksibel tilnærming, hvor store deler av treningen likner på konkurransesituasjonen (Renshaw, Davids, & O'Sullivan, 2022). Dette kalles representativ trening. Jo mer likhet det er mellom trening og kamp, jo bedre overføring får man (Williams & Hodges, 2023).

Prinsipper for ferdighetslæring

Woods et al. (2020) og Renshaw, et al. (2022a; 2022b) presenterer prinsipper for god ferdighetslæring:

Repetisjon uten repetisjon handler om å skape læringssituasjoner der ferdigheter trenes gjentatte ganger, men i stadig nye og varierende kontekster. I stedet for mekanisk og ensformig repetisjon av samme øvelse, får utøveren møte liknende utfordringer i ulike omgivelser og med små justeringer. Dette styrker evnen til å tilpasse seg og anvende ferdighetene fleksibelt, noe som er helt avgjørende i uforutsigbare spillsituasjoner eller konkurranser. Variasjon stimulerer også oppmerksomhet, læringsengasjement og dybdelæring, og bidrar til at ferdigheter generaliseres fremfor å være knyttet til en spesifikk situasjon.

Handlingsmuligheter i treningsmiljøet viser til hvor viktig det er at treningsoppgaver inviterer til naturlige og meningsfulle valg og bevegelser. Når øvelsene er utformet slik at utøveren må sanse, tolke og velge mellom ulike alternativer, skapes et

rikt læringsmiljø. Dette innebærer at treneren ikke alltid gir faste løsninger, men heller tilrettelegger for at utøveren selv må handle ut fra den situasjonen som oppstår. Slike omgivelser stimulerer persepsjon, beslutningstaking og teknisk-taktisk forståelse – ferdigheter som er helt sentrale i de fleste idretter.

Konkurranselik trening betyr at treningsøktene ikke bare bør fokusere på utvikling av tekniske ferdigheter eller fysisk kapasitet isolert sett, men at de også må inneholde prestasjonselementer som ligner de utfordringene utøveren møter i kamp eller konkurranse. Når læring og prestasjon kobles sammen, styrkes overføringsverdien – utøveren lærer å anvende ferdigheter i relevante kontekster, under press og med mål for øyet. Dette gir en mer helhetlig treningsprosess, der utvikling og mestring skjer i samspill med ønsket om å prestere.

Utforskning og autonomi legger vekt på viktigheten av at utøveren får mulighet til å ta egne valg, prøve seg frem og finne løsninger som passer dem selv. Når treningen åpner for utforskning, styrkes kreativiteten og eierskapet til egen læring. I stedet for å bli fortalt hva som er riktig, får utøveren bruke kroppen og hodet til å erfare hva som fungerer i ulike situasjoner. Dette fremmer indre motivasjon, og bidrar til en dypere forståelse for spillet eller bevegelsen. Trenerens rolle blir da å støtte og veilede, ikke styre.

Gradvis økende kompleksitet innebærer at treningen bør utvikles trinnvis, i takt med utøverens ferdigheter og kapasitet. Oppgavene bør være utfordrende nok til å drive utvikling, men samtidig tilpasset slik at de ikke skaper frustrasjon eller overbelastning. Dette krever at treneren har god innsikt i utøverens nivå og progresjon, og kan justere både intensitet og oppgavekrav underveis. En passende progresjon gir mestringsopplevelser, styrker selvtillit og bygger robusthet – både fysisk og mentalt.

Ved å anvende disse prinsippene kan trenere utvikle utøvere som ikke bare mestrer tekniske ferdigheter, men også evner å tilpasse seg i dynamiske og uforutsigbare situasjoner. Dette gir grunnlag for både sportslig utvikling og mestring på lang sikt.

Trenerens viktigste rolle er å tilpasse treningen til den enkelte utøver. Gjennom gode samtaler og tilbakemeldinger kan treneren hjelpe utøveren med å identifisere hva som bør øves på, og hvordan treningen kan tilrettelegges best mulig.

Oppgavene bør utformes slik at de inviterer utøveren til å handle selvstendig og finne egne løsninger (O'Sullivan et al., 2023b). For å få til dette må treneren også være bevisst på hvordan lagets kultur påvirker læringsmiljøet (Vaughan et al., 2022). Et miljø preget av sterk konkurranse og lite samarbeid kan hemme utviklingen av viktige ferdigheter. Treneren bør derfor arbeide aktivt for å skape en kultur som fremmer både individuell vekst og godt samspill mellom utøvere.

Kapittel 3

Barn og unges idrettsdeltakelse i Norge

Barn og unge utgjør ryggraden i norsk idrett, både i bredden og i rekrutteringen til fremtidige toppidrettsutøvere. For mange representerer idretten en sentral arena for fysisk aktivitet, vennskap, mestring og tilhørighet. Likevel viser forskningen at deltakelsen i organisert idrett er preget av ulikheter, frafall og økende sosiale skiller.

Dette kapittelet gir en forskningsbasert oversikt over barn og unges deltakelse i organisert idrett i Norge. Vi ser nærmere på statistikk for deltakelse og treningsvaner, men også på de sosiale og strukturelle forholdene som former unges tilgang til og erfaringer med idrett. Et viktig fokus er overgangen fra barneidrett til ungdomsidrett, der mange unge faller fra, og hvilke faktorer som bidrar til dette. Kapittelet belyser også hvordan kjønn, sosial bakgrunn, funksjonsevne og seksuell identitet påvirker deltakelse, samt hvilken rolle foreldre spiller i unges idrettsengasjement. Til slutt diskuteres fremveksten av alternative aktivitetsformer og utfordringer knyttet til profesjonalisering og kommersialisering i ungdomsidretten.

Deltakelsesstatistikk og treningsvaner

Tall fra Ungdata viser at nesten alle har deltatt i organisert idrett i løpet av oppveksten (Bakken, 2024). Samtidig synker deltakelsen med alderen: på videregående skole er over halvparten ikke lenger aktive i organisert idrett. I 2024 deltok i underkant av 40 prosent av de eldste tenåringene i organiserte fritidsaktiviteter generelt, og det er dokumentert et særlig frafall blant jenter.

Tall fra NIF (2025) viser at rekrutteringen til barneidretten er relativt jevn mellom gutter og jenter. I 2023 var det registrert over 482 500 medlemskap blant barn i alderen 6–12 år, mens ungdom i alderen 13–19 år utgjorde i overkant av 311 500 medlemskap. Overgangen fra barneidrett til ungdomsidrett innebærer dermed en tydelig reduksjon i antall deltakere.

Ungdom trener i snitt 16 ganger i måneden, men det er store individuelle variasjoner (Bakken & Strandbu, 2023). Over 40 % trener minst 20 ganger i måneden, mens 15 % trener sjelden eller aldri. Andelen som trener sjeldnere enn én gang i måneden øker fra 12 % på ungdomsskolen til 19 % på videregående. Det er små kjønnsforskjeller i treningsmengde, men jenter har en tendens til å redusere treningsfrekvensen i overgangen til videregående skole.

Sosioøkonomisk status har stor betydning for idrettsdeltakelse. Blant ungdom fra familier med høy sosioøkonomisk status har 85 % deltatt i ungdomsidrett, mens tallet synker til 57 % for ungdom fra familier med lav sosioøkonomisk status (Bakken & Strandbu, 2023). Ungdom fra økonomisk utsatte familier trener også betydelig mindre enn jevnaldrende fra mer ressurssterke familier.

Strandbu et al. (2017) peker på at ulikheten i barne- og ungdomsidretten er økende, påvirket av både økonomiske, kulturelle og demografiske faktorer. Jenter med minoritetsbakgrunn deltar for eksempel langt sjeldnere i idrett enn jenter med norskfødte foreldre (Bakken & Strandbu, 2023; Jacobsen et al., 2021).

Barn og ungdom med funksjonsnedsettelser har også lavere deltakelse og opplever ofte marginalisering (Arnesen & Hansen, 2024). De deltar sjeldnere i fysisk aktivitet og organisert idrett sammenlignet med jevnaldrende uten funksjonsnedsettelser (Skilbred et al., 2024).

Idrettsdeltakelsen blant skeive utøvere skiller seg også ut fra majoritetsbefolkningen (Anderssen et al., 2021; Eggebø et al., 2018). Studier viser at homofile menn er mindre involvert i organisert idrett enn heterofile menn, mens deltakelsen blant kvinner er mer jevnt fordelt. Idretten er fortsatt sterkt preget av maskuline normer, noe som kan bidra til å ekskludere skeive utøvere (Fasting & Sisjord, 2019). Til tross for en økt aksept i enkelte idretter, bidrar idretten fortsatt til å opprettholde tradisjonelle forestillinger om maskulinitet, noe som kan forklare hvorfor skeive har lav synlighet, særlig i fotball (Heian et al., 2025).

Foreldrenes rolle i barne- og ungdomsidretten

Foreldrenes engasjement har stor betydning for ungdomsidrettsdeltakelse (Bakken, 2019; Strandbu et al., 2020). Jo mer idrettsinteresserte foreldrene er, desto større er sannsynligheten for at barna deres er aktive (Engström, 2008). Eriksen et al. (2024) viser hvordan helsepraksiser og idrettsdeltakelse formes av familiens økonomiske og kulturelle ressurser.

Samtidig kan foreldrenes engasjement også bidra til å forsterke sosiale forskjeller. Stefansen og Strandbu (2026) peker på at middelklasseforeldre ofte tar en aktiv rolle som støttespillere, organisatorer og frivillige i idretten, noe som gir deres barn en fordel sammenlignet med barn fra familier som ikke har de samme ressursene. Bakken (2019) viser at blant ungdom som opplever at idrett ikke er viktig i familien, deltar under 10 % i idrettslag, mens i familier hvor idrett har stor betydning, deltar rundt 70 %.

At foreldre trener egne barn kan både være en fordel og en utfordring. Den såkalte "dobbeltrullen" kan styrke familieband, men kan også gjøre det vanskelig å balansere omsorg for egne barn med ansvaret for å fremme like muligheter for alle utøvere (Kilger, 2020). Ungdom opplever denne involveringen på ulike måter. Strandbu, et al. (2017) viser at mens mange ungdommer verdsetter støtte og oppmuntring fra foreldre, ønsker de også å sette grenser, særlig når foreldres deltakelse oppleves som sosialt begrensende. Foreldrenes rolle i idretten er dermed sammensatt: De kan være viktige ressurser for idrettslagene og en sentral støtte for egne og andres barn, men samtidig kan for mye involvering føre til spenninger, særlig i ungdomsidretten hvor selvstendighet blir stadig viktigere. (Strandbu et al., 2017)

Årsaker til frafall

Frafall fra organisert idrett er en kjent utfordring i ungdomsidretten, og en stor andel unge velger å slutte før de når slutten av tenårene. Allerede i 8. klasse har omtrent én av ti sluttet, og frafallet er særlig høyt mellom 14 og 16 år – en periode hvor mange opplever økt tidspress fra skole og andre forpliktelser (Espedalen & Seippel, 2022). I 2023 var 75 % av de eldste elevene i videregående skole ikke lenger aktive i idrettslag, noe som speiler de utfordringene ungdom står overfor i møte med økende krav både innenfor og utenfor idretten.

Studier har identifisert en rekke faktorer som påvirker ungdoms beslutning om å slutte i idretten, og disse kan grovt sett deles inn i interne og eksterne årsaker. Espedalen og Seippel (2024) viser at de vanligste årsakene til frafall er skolearbeid (61 %), mangel på ferdigheter (51 %), at venner slutter (50 %) og manglende alternative treningstilbud i klubben (36 %). Økonomiske barrierer spiller også en rolle, særlig for ungdom fra lavere sosioøkonomiske lag, hvor 17 % oppgir at kostnader er en medvirkende faktor. For minoritetsungdom er også foreldres holdninger til idrett en faktor – 8 % rapporterer at foreldre frarådet videre deltakelse.

Persson et al. (2020a) har belyst hvordan ulike årsaker til frafall ofte virker sammen. Gjennom en kvalitativ analyse av åpne svar fra 1 248 ungdommer i Oslo fant de at økt konkurransefokus kunne oppleves avskrekkende for dem uten høye sportslige ambisjoner. Flere opplevde at treningsmengden og prestasjonspresset økte i ungdomsårene, noe som bidro til at idretten mistet sin opprinnelige funksjon som en sosial og morsom aktivitet. Negative sosiale erfaringer som mobbing, favorisering og et dårlig miljø ble også oppgitt som sentrale grunner til frafall. Spesielt blant jenter viste studien at dårlig tilrettelegging og mangel på passende lag eller treningsmuligheter var en viktig årsak til at de sluttet (Persson et al., 2020a).

En annen utfordring er idrettens økende profesjonalisering og kommersialisering. Skille (2010) påpekte allerede for over femten år siden at norsk idrett har blitt mer konkurranseorientert, med sterkere fokus på talentutvikling og prestasjoner. Karlsson et al. (2022) viser at denne utviklingen har blitt forsterket av kommersielle idrettstilbud som markedsfører seg med profesjonell trening og individuelt tilpassede opplegg. Slike tilbud krever ofte høyere økonomiske investeringer, noe som begrenser tilgangen for ungdom fra familier med lavere inntekt og bidrar til økende ulikhet i ungdomsidretten.

Selv om frafall fra organisert idrett ofte omtales som en utfordring, er det viktig å anerkjenne at ungdom ikke nødvendigvis blir inaktive. Espedalen & Seippel (2022) peker på at mange unge erstatter idrettslag med mer fleksible treningsformer, som egentrening på treningssenter. Andelen ungdom som trener på treningssenter har økt fra 28 % i 2014 til 37 % i 2022, særlig blant gutter og eldre ungdom (Bakken & Strandbu, 2023). Dette indikerer at ungdom fortsatt er fysisk aktive, men at de foretrekker aktivitetsformer med større autonomi og mindre voksenstyring.

Kapittel 4

Jenter, gutter og ulik tilgang på muligheter

Selv om gutter og jenter i dag deltar i organisert idrett i tilnærmet like stor grad, viser forskningen at idretten fortsatt ikke er en likestilt arena. Kjønn former både forventninger, deltakelse, opplevelser og tilgang på ressurser – fra barneidrett til toppidrett.

Kjønnsroller og sosialisering i idretten

I en studie gjennomført av Eliasson (2015) ble sosialiseringprosesser mellom barn, trenere og foreldre i organiserte fotballmiljøer i Sverige undersøkt. Gjennom feltarbeid og intervjuer fant hun at barn, trenere og foreldre hadde ulike syn på idrettens verdi og funksjon. Barna vektla først og fremst sosiale relasjoner og vennskap, mens trenerne var opptatt av sportslig utvikling, prestasjon og disiplin. Foreldrene så på idretten som en viktig arena for oppdragelse og sosial læring, der barn kunne utvikle samarbeidsevner og sunne vaner.

Studien avdekket også tydelige forskjeller mellom jenter og gutter. Jentene vektla samhold og trivsel, og brukte idretten som en sosial arena der det å ha det gøy var viktigst. Gutter på sin side fokuserte i større grad på konkurranse, ferdigheter og prestasjon, og samhandlet ofte ut fra en «vinn eller forsvinn»-mentalitet. Eliasson (2015) advarer mot stereotypiske forklaringer av slike forskjeller – det handler ikke om medfødte egenskaper, men om hvordan barn lærer å «gjøre kjønn» i tråd med sosiale og kulturelle forventninger.

Disse kjønnsnormene former både barns atferd og voksnes forventninger. Jenter i studien opplevde at trenerne hadde lavere forventninger til dem når det gjaldt ferdighetsutvikling og seriøsitet, mens gutter i større grad ble oppmuntret til å konkurrere. Jenter ble gjerne oppfordret til å støtte hverandre og bidra til gruppesamhold, men var samtidig mer sårbare for sosial ekskludering. Gutter brukte ofte humor og konkurranse for

å styrke samhold, men opplevde også mer direkte hierarkiske spenninger. Mannsutvalget (NOU, 2024) peker på at trange kjønnsroller særlig kan virke begrensende for gutter, og at press knyttet til prestasjon og maskulinitet kan føre til at de mister motivasjonen eller slutter fordi «det ikke er gøy lenger».

Ulikheter i ressurser, anerkjennelse og muligheter

En norsk studie av Persson, Stefansen og Strandbu (2020b) viser hvordan jenter opplever fotball som en arena preget av ulikhet. Kvinnefotball oppleves ofte som underordnet herrefotball, noe som påvirker jentenes motivasjon og tro på egne muligheter. De rapporterer om forskjellsbehandling i klubbene, der guttene fikk bedre fasiliteter og mer ressurser. Dette bidro til at mange jenter så på fotballen som en fritidsaktivitet, heller enn en reell karrierevei. Likevel opplevde jentene stor verdi i fotballen som sosial arena. Funnene støttes av Söderström og Garn (2023), som viser at jenter har større vansker med å få tilgang til toppidrettsmiljøer i ungdomsårene – en fase som anses avgjørende for videre utvikling.

Flere studier viser hvordan kjønnsforskjeller i idretten viser seg på ulike nivåer. For eksempel undersøkte Persson (2023) hvordan kjønnsforskjeller manifesterte seg i norsk ungdomsfotball på individuelt, strukturelt og kulturelt nivå. På individuelt nivå internaliserer mange jenter oppfatninger om at gutter er bedre i fotball på grunn av styrke, teknikk og spillestil. Enkelte jenter foretrakk å spille med gutter fordi spillet ble «mer seriøst» og «morsommere». Samtidig fikk jenter som slo gutter lite anerkjennelse, mens gutter som tapte mot jenter ble ertet. Dette samsvarer med funn fra Kristiansen et al. (2012), som viser hvordan kvinnelige utøvere ofte opplever at deres kompetanse undervurderes – noe som kan påvirke motivasjonen negativt.

På strukturelt nivå har jenter ofte dårligere tilgang til ressurser som treningstider, fasiliteter og kompetente trenere (Persson, 2023). Dette er en viktig årsak til frafall, spesielt i ungdomsårene (Persson, et al., 2020a).

På kulturelt nivå finnes det seiglivede oppfatninger om at gutteidrett er mer seriøs og spennende enn jenteidrett. Dette brukes ofte som en forklaring på ulik ressursfordeling, og kan også prege treneres holdninger – for eksempel ved at pubertetsutvikling hos jenter ses som et hinder, mens det hos gutter betraktes som en fordel. Kristiansen et al. (2012) peker på at jenter i mindre grad involveres i beslutningsprosesser, og at deres vurderinger og erfaringer ofte undervurderes.

(Bakken, 2019). Det finnes lite kunnskap om skeive barn og unges deltakelse, men internasjonale studier viser at LHBTQ-elever deltar mindre i idrett og føler seg mindre trygge enn sine heterofile og ciskjønnede jevnaldrende (Kulick et al., 2018).

Helse, frafall og kjønnsidentitet

Et annet forhold som påvirker jenters deltakelse er helse. Dobbelte så mange jenter som gutter oppgir skader og helseplager som årsak til frafall (Persson, et al., 2020a). Dette peker på behovet for mer tilpasset trening for jenter – et område det fortsatt forskes lite på sammenlignet med gutter. Studiene understreker viktigheten av dialog, tilpasning og kommunikasjon for å redusere frafall og skape tryggere rammer for jenter i idretten.

For eksempel er det et økt fokus på RED-S syndromet (Relative Energy Deficiency in Sport) som refererer til nedsatt fysiologisk funksjon forårsaket av relativ energimangel (Mountjoy et al., 2018). Dette inkluderer, men er ikke begrenset til, forstyrrelser i forbreining, menstruasjonsfunksjon, benhelse, immunforsvar, proteinsyntese og hjertehelse.

Kjønn, kjønnsidentitet og seksuell orientering er komplekse størrelser som ikke alltid passer inn i tradisjonelle kategorier. Selv om gutter og jenter deltar i omtrent like stor grad, er det tydelig at idretten fortsatt preges av kjønnsdelte strukturer – og at deling etter kjønn fortsatt er sosialt akseptert i idretten

Kapittel 5

Trenerens rolle for å fremme mangfold og inkludering

Idrettens muligheter og barrierer for mangfold

Idretten har et stort potensial til å fungere som en sosial møteplass hvor mennesker med ulike bakgrunn kan delta, utvikle seg og oppleve fellesskap. Samtidig viser forskning at idretten langt fra er en likeverdig arena for alle. Barn og unge som bryter med normative forventninger knyttet til kjønn, kropp, funksjonsevne eller seksuell identitet, møter ofte barrierer for deltakelse – både strukturelle og kulturelle.

Treneren er en sentral aktør i arbeidet for å redusere disse barrierene. Ved å skape inkluderende miljøer, utfordre ekskluderende normer og tilpasse aktivitetstilbudet til utøvernes ulike behov, kan trenere bidra til å gjøre idretten mer tilgjengelig og trygg for alle. Dette kapittelet presenterer forskningsbasert kunnskap om hvordan trenere kan fremme inkludering av marginaliserte grupper, med særlig vekt på kjønns- og seksualitetsminoriteter og personer med funksjonsnedsettelse. Fokuset ligger både på relasjonell trenerpraksis og nødvendige strukturelle endringer i idrettens organisering.

En kartleggingsstudie av Kavoura og Kokkonen (2021) identifiserte fem gjennomgående temaer i forskningen på kjønns- og seksualitetsminoriteters idrettserfaringer: identitet, diskriminering, åpenhet om legning/kjønn, kropp, og strategier for sosial endring. Når det gjelder identitet, viser funnene både positive og negative erfaringer. På den ene siden kan idrett bidra til styrket selvfølelse og sosial trygghet, mens på den andre siden kan heteronormative og kjønnsbinære strukturer føre til ekskludering. Mange utøvere opplever et press om å skjule sin identitet, spesielt i mannsdominerte idretter der homofobi og transfobi er mer utbredt. En ny norsk studie av skeives erfaringer i idretten viser også dette doble bildet (Heian et al., 2025).

Studier viser at maskulinitet og heteroseksualitet ofte utgjør normen i slike miljøer, noe som særlig påvirker skeive menn negativt. De opplever at deres identitet står i konflikt med forventningene til maskulinitet i herreidretten. Skeive kvinner rapporterer både støtte og styrking av identitet, men møter samtidig stereotypier om å være «mannhaftige» eller «overmaskuline». Dette er særlig fremtredende i idrettskulturer preget av hypermaskulinitet, som i mange lagidretter.

Relasjonell trenerpraksis og normkritisk arbeid

Også trenerrollen påvirkes av kjønnsnormer. Augestad og Hemmestad (2023) viser hvordan kvinnelige trenere ofte forventes å påta seg omsorgsroller som går utover deres tekniske ansvar – som å ivareta utøveres emosjonelle behov og sosiale miljø. Slike oppgaver kan bidra til inkludering og trygghet, men de bidrar også til å reproducere kjønnsstereotypier, og marginalisere både kvinnelige trenere og utøvere som ikke passer inn i tradisjonelle forestillinger om kjønn og seksualitet.

Samtidig viser forskningen at omsorg og relasjonsbygging kan være kraftfulle verktøy i trenerens inkluderingsarbeid. Trenere som viser empati, anerkjennelse og skaper tillit, kan redusere det sosiale presset mange minoritetsutøvere opplever – særlig behovet for å skjule identiteten sin. Et inkluderende miljø der identitet og prestasjon ikke står i motsetning til hverandre, kan ha stor betydning for trivsel og deltakelse.

Augestad og Hemmestad (2023) understreker at en omsorgsorientert tilnærming må kombineres med strukturelle endringer. For at idretten skal være inkluderende for alle, må trenere bidra til å utfordre normer som ensidig prioriterer prestasjon fremfor individuelle behov. Det krever en forståelse av at utøvere er hele mennesker – med unike erfaringer, bakgrunner og utfordringer som må tas på alvor.

Funksjonsmangfold og behovet for strukturell endring

Dette blir særlig tydelig i forskning på idrett og funksjonsnedsettelse. I følge Townsend et al. (2015) har dette lenge vært et eget og avsondret forskningsfelt, noe som har bidratt til et snevert syn på trenerens mulighet til å inkludere personer med funksjonsnedsettelse. Idrettens strukturer skaper et tydelig skille mellom funksjonsfriske og ikke-funksjonsfriske utøvere, hvor de mest funksjonsdyktige får flest og best muligheter (Misener & Darcy, 2014; Townsend, 2022; Townsend & Cushion, 2021). Dermed blir funksjonsnedsettelse ofte sett på som barrierer som må overvinnes, heller enn som en del av utøverens identitet og forutsetninger (Townsend et al., 2020). Hvordan utøvere «overvinnes» funksjonsnedsettelsen, er også ofte det narrative som formidles utad i media (Patatas et al., 2018), heller enn å synliggjøre mangfoldet av funksjonsvariasjoner og behov.

Townsend et al. (2022) viser at trenerutdanninger fortsatt er preget av ideen om «beste praksis», og etterlyser mer fokus på kritisk refleksjon og tilpasningskompetanse. De anbefaler også tettere samarbeid mellom helsevesen, utdanningssektor og idrettsorganisasjoner for å redusere barrierer og sikre mer inkluderende praksiser.

Manglende forståelse og bevissthet blant trenere og organisasjoner er en vesentlig barriere for deltakelse blant personer med funksjonsnedsettelse (Misener & Darcy, 2014). Siden det finnes et bredt spekter av funksjonsvariasjoner, må idrettsorganisasjoner være forberedt på å møte ulike behov. Det innebærer å kunne tilby et mangfold av trenings- og aktivitetstilbud: fullt integrert, tilpasset eller egne tilbud – alt etter hva som passer deltakerens forutsetninger og ønsker.

Dette fordrer en bevisst ressursfordeling: bedre tilgang til idrettsanlegg, transportløsninger og kvalifiserte trenere (Townsend et al., 2022). I tillegg anbefales et styrket samarbeid mellom klubber, særforbund og lokale myndigheter for å utvikle lavterskeltilbud og uorganiserte aktiviteter som også er tilgjengelige og attraktive for underrepresenterte grupper.

Kapittel 6

Vekst, modning og idrettsskader

Kapittelet gir en oversikt over hvordan vekst og modning påvirker utøvere i barne- og ungdomsidrett. En dypere forståelse av disse prosessene er avgjørende for trenere, slik at de kan tilrettelegge treningen på en måte som fremmer utvikling, prestasjon og trivsel.

Fysisk vekst og modning

Fysisk vekst innebærer endring i kroppsstørrelse, kroppsproporsjoner og sammensetning, drevet av flere biologiske ulike prosesser, inkludert økning i antall celler (hyperplasi), celledøring (hypertrofi) og opphopning av mellomliggende stoffer (akkresjon) (Malina et al., 2016). Selv om gjennomsnittlig vekstmønster gir en generell pekepinn på utviklingen, er det betydelige individuelle forskjeller både mellom kjønn og innenfor et kjønn (Tingelstad et al., 2023).

Før puberteten er veksthastigheten relativt stabil (Malina, 2004). Jenter opplever som regel vekstspurtene rundt 12-årsalderen, mens den hos gutter skjer senere, rundt 14-årsalderen (Meen, 2000). Samtidig får gutter en kraftigere økning i muskelmasse, styrke og utholdenhet i puberteten (Brown et al., 2017). Grendstad (2025) viser at økningen i maksimalt oksygenopptak i denne perioden i stor grad drives av pubertetsrelatert vekst i fettfri masse og hjertets venstre ventrikkel, snarere enn av treningsmengde alene. Gundersen et al. (2024) fant at biologisk modenhet målt som beinalder var klart assosiert med fysisk prestasjon hos gutter, men ikke hos jenter. På grunn av disse fysiologiske forskjellene kan det være hensiktsmessig å vurdere differensiert trening og konkurranseformat for gutter og jenter i denne perioden (Cumming, 2022).

Kognitiv og sosial utvikling i ungdomsårene

Brown et al. (2017) peker på at tidlig ungdomsalder (10–13 år) kjennetegnes av en økende bevissthet om egne ferdigheter og fysiske egenskaper, der sammenligning med jevnaldrende blir en sentral del av den psykososiale utviklingen. Mange opplever usikkerhet knyttet til kroppslige endringer, spesielt i forbindelse med puberteten. Særlig blant jenter har forskning vist at tidlig pubertetsutvikling kan være forbundet med lavere fysisk aktivitetsnivå og redusert psykologisk velvære sammenlignet med jevnaldrende som utvikler seg senere (Davison et al., 2007; Eisenmann & Wickel, 2009). Dette kan blant annet skyldes kroppslig ubehag, sosial sammenligning og endrede interesser.

I tillegg har ungdom i denne alderen en tendens til å legge stor vekt på andres meninger. Anerkjennelse fra jevnaldrende og støtte fra familie er viktig, men ungdommene kan også veie konsekvenser selv (Brown et al., 2017). Dette gjelder både valg knyttet til idrettsdeltakelse og generell livsstil. Usikkerhet rundt egen utvikling og prestasjon kan føre til både motivasjon og frafall, avhengig av hvordan miljøet rundt håndterer disse utfordringene. Dette understreker behovet for trenere som skaper et støttende og inkluderende klima, hvor ungdom opplever mestring og tilhørighet uavhengig av modningstempo.

Midt i ungdomstiden (14–16 år) fortsetter den fysiske utviklingen, men i ulikt tempo for gutter og jenter (Brown et al., 2017). Mens jenters motoriske prestasjoner ofte stabiliseres, fortsetter gutter å utvikle styrke, hurtighet og kraft, med en topp i maksimal hurtighet før vekstspurtene og en topp i styrke etterpå. Jenter presterer derimot bedre i oppgaver som krever balanse. Motorisk kontroll må hele tiden tilpasses kroppens egenskaper og mange vil oppleve en forbigående periode med dårligere koordinasjon under vekstspurtene, først og fremst hos gutter, som typisk varer rundt seks måneder. (Beunen & Malina, 1988; Malina, 1994).

Denne perioden kan påvirke idrettsprestasjon negativt, men er en naturlig del av utviklingen og krever ingen annen tilnærming enn forståelse og tålmodighet.

Sen ungdomsalder (17–20 år) kjennetegnes av mer realistiske forventninger til prestasjon og deltakelse i idrett (Brown et al., 2017). Ungdom blir bedre i stand til å håndtere både suksess og nederlag og kan i større grad balansere idrett med andre aspekter av livet. På dette stadiet er abstrakt tenkning og forståelse av komplekse strategier er godt utviklet, noe som betyr at trenere kan jobbe mer spesifikt med målsetting og selvregulering i treningen.

Skadeforekomst og treningsbelastning

En vedvarende dårlig balanse mellom tilstrekkelig restitusjon og overdrevne krav kan sette i gang en kjede av skadelige tilstander, inkludert utilstrekkelig restitusjon og overtrening (Kellmann et al., 2018). Tendenser til tidlig og krevende idrettsspesialisering, overtrening og utbrenthet, trening under dårlig kvalifiserte trenere, og utilstrekkelige restitusjonsintervaller kan resultere i skader og overbelastning, og studier av skadeforekomst viser at idrettsungdom er spesielt utsatt (Wiese-Bjornstal, 2010).

Wik et al. (2021) viser at risikoen for skader øker med alderen i elite ungdomsfotball, med høyest skadebyrde hos 16-åringer, spesielt knyttet til muskel- og leddbåndskader. Martínez-Silván et al. (2021) bekrefter lignende mønstre i friidrett, der stressfrakturer og muskelstrekk er de mest alvorlige skadetyper. Overgangen fra ungdomsskole til videregående idrettsutdanning er en særlig sårbar fase. Nyhus Hagum et al. (2023) peker på at den raske intensiveringen av treningsmengden i denne perioden kan øke risikoen for både skader og utbrenthet.

Moseid et al. (2018) fant at unge utøvere ved toppidrettsgymnas har en ukentlig skadeprevalens på 43%, hvor 25% av skadene er så alvorlige at de reduserer treningsmengden eller forhindrer deltakelse helt. De to oppfølgingsstudiene fant ingen sammenheng mellom tidlig spesialisering eller fysisk form og skadeforekomst, noe som antyder at verken treningsvariasjon eller fysisk kapasitet er tilstrekkelig for å forebygge skader dersom trenings- og konkurransebelastningen blir for høy (Moseid, Myklebust, Fagerland, & Bahr, 2019; Moseid, Myklebust, Slaastuen, et al., 2019).

Bjørndal et al. (2021) undersøkte skadeforekomst hos håndballspillere ved toppidrettsgymnas og toppidrettslinjer. Her var den ukentlige skadeforekomsten 53 %, hvor 25-38 % av skadene er så alvorlige at de reduserer treningsmengden eller forhindrer deltakelse helt. Overbelastningsskader, spesielt i knær og skuldre, er vanlige og kan i stor grad tilskrives dårlig samordning av treningsmengden. Aasheim et al. (2018) rapporterte at hele 91 % av mannlige juniorhåndballspillere på nasjonalt og internasjonalt nivå opplevde overbelastningsskader i løpet av en sesong. Dette viser hvor utbredt slike skader er i idretter med høy trenings- og kampbelastning.

Grendstad (2025) peker på at økt treningsmengde i seg selv ikke nødvendigvis gir høyere prestasjon hos unge utøvere. I en 8-ukers studie var endringer i maksimalt oksygenopptak og hjertets struktur lik mellom trente og utrente ungdommer – og endringene var nært knyttet til modning, ikke trening (Grendstad & Hallén, 2023). Dette understreker viktigheten av belastningsstyring i vekstspurt og puberteten.

Kapittel 7

Motivasjon

Motivasjon er en grunnleggende forutsetning for læring, utvikling og langsiktig deltakelse i idrett. Uansett nivå eller idrettsgren er trenerens evne til å forstå og påvirke motivasjon avgjørende for å kunne skape trygge og meningsfulle læringsmiljøer. Forskning viser at utøvere med høy grad av selvbestemt motivasjon opplever større glede, tar større ansvar for egen utvikling og er mer robuste overfor utfordringer og motgang (Ryan & Deci, 2017; Standage & Ryan, 2020).

Motivasjon er ikke en fast egenskap hos utøveren, men formes og påvirkes av spillet mellom utøver, trener og det sosiale miljøet rundt (Haraldsen et al., 2019). Treneren har med andre ord stor påvirkningskraft – både positivt og negativt. Når trenere bygger relasjoner preget av respekt, anerkjennelse og støtte, styrkes utøvernes opplevelse av å være sett, hørt og ivaretatt. Dette øker sannsynligheten for at utøvere utvikler indre motivasjon, det vil si at de deltar i idrett fordi de opplever det som meningsfullt og gøy – ikke bare fordi de ønsker belønning eller vil unngå straff.

Opplevelsen av å ha kontroll over egne valg (autonomi), å mestre det man gjør (kompetanse) og å høre til i et fellesskap (tilhørighet) er tre psykologiske behov som er særlig viktige for å styrke og opprettholde motivasjon (Ryan & Deci, 2017). Når trenere støtter disse behovene, fremmer de ikke bare prestasjon, men også trivsel og mental helse.

Treneratferd som fremmer motivasjon

Trenerens mellommenneskelige stil er avgjørende for hvordan utøvere opplever motivasjon og velvære. Flere studier viser hvordan trenerens atferd kan bidra til enten å støtte eller hemme motivasjonen til utøvere. En behovsstøttende trenerstil – der utøvernes behov for autonomi, kompetanse og relasjoner ivaretas – henger sammen med mer autonome former for motivasjon og bedre psykososial helse (Berntsen & Kristiansen,

2019). Autonomistøttende atferd – som å gi utøverne valg, lytte til deres perspektiv og tilpasse aktiviteter etter behov – er forbundet med økt indre motivasjon, særlig i barne- og ungdomsidrett (Gjesdal & Hedenborg, 2021; Quested et al., 2013).

I et inkluderingsprosjekt med minoritetsjenter fant Gjesdal og Hedenborg (2021) at trenerens evne til å skape trygghet og involvere jentene i beslutninger var avgjørende for deres motivasjon og tilhørighet i idretten. Særlig viktig var opplevelsen av å kunne påvirke hvordan treningene ble gjennomført og å bli tatt på alvor som medskapere av egen utvikling.

Spesielt i prestasjonsorienterte miljøer kan denne støtten bli utfordret gjennom sesongen. En studie fra vinteridrett viser at trenere ofte klarer å opprettholde støtte til autonomi og relasjoner, mens kompetansestøtten faller utover sesongen – noe som kan påvirke utøvernes vitalitet og mestringstro negativt (Berntsen et al., 2019). På den andre siden kan kontrollerende trenerstil – preget av overdreven styring, trusler og press – føre til prestasjonsangst, lavere selvfølelse og i verste fall frafall (Haraldsen et al., 2019; Ljødal et al., 2023).

Miljøets betydning: mestring eller prestasjon?

Hvordan treningsmiljøet er organisert og hvilke verdier som kommuniseres har stor betydning for hvordan utøvere forstår seg selv og sine muligheter. En rekke studier understreker viktigheten av å etablere et mestringsklima i treningshverdagen, særlig i ungdomsidrett, hvor innsats, læring og personlig fremgang vektlegges. Feil ses som en naturlig del av utvikling, og det er rom for å prøve og feile. I slike miljøer viser forskningen at utøvere i større grad utvikler trygghet, selvtillit og varig motivasjon (Haugen et al., 2020; Nerland & Sæther, 2016).

I prestasjonsmiljøer derimot, blir suksess definert ut fra resultater, sammenligning og rangering. Dette kan være motiverende for noen, men ofte på bekostning av trivsel og deltakelse for de som ikke er blant de beste. Særlig for barn og unge som utvikler seg i ulikt tempo, kan et ensidig prestasjonsfokus føre til at de mister troen på seg selv og trekker seg ut av idretten (Gjesdal et al., 2019; Jakobsen, 2022).

Et konkret eksempel er en studie av unge fotballspillere, hvor mestringsklimaet ble knyttet til lavere nivå av stress og høyere grad av risikovilje – spillerne våget å prøve nye ting fordi de visste at det ikke var «farlig» å gjøre feil (Nerland & Sæther, 2016). I kontrast rapporterte utøvere i prestasjonsklima at de var redde for å dumme seg ut, og at dette hemmet både læring og glede.

I en annen studie viser Jørgensen et al. (2024) hvordan både forventning om suksess og mestringsorienterte mål har en positiv sammenheng med glede og deltakelse i ungdomsfotball. Dette gjelder særlig i overgangen fra barneidrett, der lek og fellesskap står i sentrum, til ungdomsidrett, som i økende grad preges av konkurranse og seleksjon. For å motvirke frafall anbefaler forskerne at trenere viderefører vektleggingen av læring og indre utvikling også i ungdomsidretten.

I motsatt tilfelle viser Berntsen og Kristiansen (2019) hvordan misforhold mellom utøvers og treneres målsetninger på toppidrettsgymnas kan føre til motivasjonsbrist. Mens noen utøvere søker glede og fellesskap, er trenere ofte mer opptatt av utvikling og måloppnåelse. Når «ha det gøy»-mentaliteten møter «trene hardt»-kulturen, kan utøvernes opplevelse av autonomi og relasjon utfordres – med redusert motivasjon og velvære som resultat. Dette understreker viktigheten av at trenere tilpasser sin praksis til utøvernes individuelle mål og preferanser

Motivasjon som bærebjelke i trenerrollen

Treneren har en unik mulighet til å påvirke utøverens motivasjon gjennom daglige valg, kommunikasjon og væremåte. Det handler om å skape trygge, støttende og engasjerende treningsmiljøer der alle opplever å ha en plass og en verdi. Dette krever ikke nødvendigvis store ressurser – men bevissthet, relasjonell kompetanse og vilje til å lytte.

Oppsummert viser forskningen at motivasjon styrkes når:

- Treneren viser tillit og gir utøverne innflytelse på egen utvikling.
- Læring og innsats verdsettes mer enn resultater.
- Miljøet preges av trygghet, respekt og tilhørighet.
- Utøveren får støtte til å utvikle seg i sitt eget tempo.
- Det er rom for å feile og eksperimentere.

Å arbeide med motivasjon er ikke noe man gjør én gang, men er en kontinuerlig prosess. Det handler om å møte mennesker der de er – og hjelpe dem å finne lyst, retning og mening i det de gjør. Motivasjon er ikke bare et verktøy for å nå mål. Den er selve drivkraften som får mennesker til å bli i idretten – og til å vokse i den.

Kapittel 8

Talentidentifisering, seleksjon og talentutvikling

Talentutvikling i idrett handler om mye mer enn medfødte evner (Abbott & Collins, 2004). Det er en sammensatt prosess preget av usikkerhet og store individuelle forskjeller (Bjørndal & Ronglan, 2019). Mange tror at man kan se tidlig hvem som har potensial til å bli best, men forskning viser at slike vurderinger ofte er upålitelige. Dette kapittelet ser nærmere på hvordan trenere og idrettssystemer forstår og arbeider med talent – og hvilke utfordringer og fallgruver som følger med tidlig seleksjon, spesialisering og søken etter «den neste stjernen».

Talentforståelse og talentutviklings-systemer

Talentbegrepet har ulik betydning i ulike kontekster og er vanskelig å definere entydig. Jones et al. (2020) fant at trenere oppfatter talent både som et sett av fysiske egenskaper (høyde, styrke, tekniske ferdigheter) og som psykologiske faktorer (arbeidsmoral, spillforståelse, «coachbarhet»). Røsten et al. (2023) viste at ishockeytrenere vurderer talent innenfor fire dimensjoner: kroppslig (erfaringsbasert observasjon), kontekstavhengig (hvordan ferdigheter passer inn i en spesifikk situasjon), kulturelt formet (verdier og normer) og muliggjørende (hvordan utviklingsrammer påvirker potensialet). Dette peker på at talent er dynamisk og ikke bare en medfødt egenskap, men noe som utvikles over tid i spesifikke idrettsmiljøer.

Nilsen et al. (2022) fant at trenere i gymnastikk og fotball ofte hadde en mer rigid oppfatning av talent og mente at det kunne identifiseres tidlig, ofte før fylte 12 år. I kontrast hadde trenere i håndball og ski en mer utviklingsorientert tilnærming og vektla langsiktig progresjon. Dette samsvarer med Augestad et al. (2021), som viste at mange norske toppspillere selv vektlegger tilfeldigheter og miljømessige faktorer som avgjørende for deres karriereutvikling.

Talentidentifisering

Internasjonalt har talentutvikling ofte vært preget av sentraliserte systemer og talentidentifisering, hvor idrettstalenter selekteres i ung alder (De Bosscher et al., 2010).

Disse modellene bygger ofte på en forståelse av talent som enten medfødt eller et resultat av målrettet trening, snarere enn en dynamisk prosess utviklet i samspill med ulike miljøer. I kontrast legger en mer fleksibel «samspills-tenkning» vekt på talent som noe som formes og bekreftes gjennom prestasjoner, relasjoner og strukturelle muligheter (Øydna & Bjørndal, 2023). Videre bygger modellene på antagelsen om at talent kan identifiseres tidlig. Samtidig viser forskning at slike seleksjonsprosesser ofte er unøyaktige. Baker et al. (2018) påpeker at talentutvikling påvirkes av både biologiske og miljømessige faktorer, og at tidlige vurderinger sjelden gir et presist bilde av en utøvers potensial. Studier av utvelgesprosessen i amerikansk fotball, hockey og basketball viser at selv profesjonelle klubber har begrenset suksess i å forutsi hvem som vil lykkes (Farah & Baker, 2020; Koz et al., 2012).

Johnston et al. (2018) viser samtidig at det er stor variabilitet tilknyttet hvilke faktorer som skiller dyktige og mindre dyktige utøvere, og det er derfor ingen enkeltvariabler som konsistent kunne forutsi prestasjonsnivå på tvers av idretter. 60% av studiene så på fysiske faktorer og da særlig sprint og mobilitet, men disse var ikke pålitelige variabler for prestasjon på seniornivå. Studien belyste også en mangel på studier som så på psykososiale faktorer eller tverrfaglige kombinasjoner av variabler. Moderne måleverktøy forsøker å måle grad av talent hos utøvere, men kan også overse utøvere med ujevne eller særegne ferdigheter som kan utvikle seg til toppidrettsutøvere på sikt (Baker et al., 2018).

En stor utfordring i seleksjonssystemer er at fysiske modenhetsmarkører henger sammen med prestasjon i idrett. Sweeney et al. (2024) viser at prosentandel av forventet voksenhøyde var den sterkeste prediktoren for seleksjon på alle

nivåer i irsk fotball, noe som favoriserer tidlig modne utøvere. Dette skaper en systematisk skjevhet, der sent modne utøvere – som ofte har høyere langsiktig utviklingspotensial – kan bli ekskludert. Kirkland og O’Sullivan (2018) viderefører denne kritikken ved å argumentere for at begrepene elite og talent er problematiske når de brukes om barn og ungdom, da de skaper unødvendig press og ekskluderer utøvere som kan ha like stort utviklingspotensial, men som ennå ikke har fått muligheten til å vise det. Seleksjon skaper også en konkurranse mellom idretter, hvor det blir kamp om de unge talentene (Baker et al., 2018). Dette kan følge tidlig og ensidig intensivering av en idrett, som kan hindre barn og unge fra en mer allsidig utvikling. Dette kan samtidig føre til praksiser som strider mot barns ønske om moro og glede, som er noen av hovedfaktorer som skal til for vedvarende deltakelse i idrett (se Bailey et al., 2013). Baker et al. (2018) peker på at dette kan skape en selvforsterkende mekanisme, hvor tidlig selekterte utøvere får bedre ressurser og treningsmuligheter, mens de som ekskluderes mister viktige utviklingsarenaer.

Tidlig spesialisering og karriereveier til elitenivå

Tidlig spesialisering, definert som intensiv, helårig trening i én idrett på bekostning av andre aktiviteter før puberteten, er knyttet til økt risiko for skader, utbrenthet og frafall (Feeley et al., 2016; Jayanthi et al., 2013; Myer et al., 2015). For eksempel viser amerikanske oversiktsstudier at utøvere som spesialiserte seg tidlig, ofte sluttet med idretten på grunn av enten skade eller utbrenthet (DiFiori et al., 2014). Samtidig viser nyere forskning at det ikke nødvendigvis er antallet idretter en utøver har deltatt i som er avgjørende, men kvaliteten og variasjonen i idrettsaktiviteten.

Studier av danske eliteutøvere har vist at karriereveiene deres varierer betydelig og påvirkes av både individuelle valg og kulturelle forhold. Variasjon i treningsstrukturer – fra lekpreget til mer spesialisert trening – har vist seg å være avgjørende for utviklingen, snarere enn et rigid skille mellom bredde- og eliteidrett (Storm et al., 2012). Dette støttes av internasjonale studier som viser at de fleste toppidrettsutøvere har en variert idrettsbakgrunn, starter spesialiseringen senere og øker treningsintensiteten gradvis sammenlignet med utøvere som ikke når toppnivå (Güllich et al., 2021). Mens juniorutøvere på internasjonalt nivå intensiverer treningen tidligere, viser studier at de mest suksessrike seniorutøverne oppnår sitt høyeste treningsvolum senere i karrieren (Barth et al., 2022).

Videre blir juniorutøvere på høyt prestasjonsnivå selektert tidligere enn juniorer på lavere nivå, men blant seniorutøvere er mønsteret motsatt – de beste seniorenene blir selektert senere enn de på lavere nivå (Güllich & Barth, 2023). Funnene er konsistente på tvers av idretter og tyder på at tidlig seleksjon i ungdomsårene ikke er avgjørende for suksess på seniornivå, men at en mer langsiktig utviklingsprosess ofte skiller de beste seniorenene fra dem som ikke når like langt.

I lagidretter viser forskning på fotballspillere at talentutvikling ikke nødvendigvis krever tidlig tilknytning til profesjonelle akademier. Platvoet et al. (2023) fant at medianalderen for å starte i et profesjonelt fotballakademi blant spillere som deltok i VM i 2022 var 13,2 år, med stor variasjon mellom nasjoner. Mens enkelte europeiske spillere rekrutteres til akademier før 12-årsalderen, utvikler mange seg i mindre strukturerte miljøer før de tas opp i profesjonelle systemer. Verbeek et al. (2025) bekrefter at nederlandske elitefotballspillere har svært varierte karriereveier, og at tidlig akademirekruttering har begrenset sammenheng med suksess på elitenivå. Svenske studier av fotballspillere viser lignende tendenser: Tidlig spesialisering var ikke forbundet med større sjanser for å spille profesjonell fotball i voksen alder (Söderström & Garn, 2023). Spillere som spesialiserte seg før 12 år hadde ikke høyere sannsynlighet

for å spille på elitenivå ved 21-årsalderen. Dette understøttes ytterligere av Herrebrøden og Bjørndal (2022) som fant at deltakelse på U17- og U19-landslag bare i begrenset grad predikerer toppnivåprestasjon i voksen alder. Mange utøvere som ikke ble selektert som ungdom, nådde likevel toppnivå senere.

Også prospektive studier av norske ungdomshåndballspillere bekrefter at veien til elitenivå varierer betydelig. Noen utøvere følger en tradisjonell, lineær progresjon gjennom etablerte utviklingsprogrammer, mens andre tar mer uforutsigbare og ikke-lineære karriereveier (Bjørndal et al., 2016). Erfaring fra ungdoms- og juniorlandslag øker sjansen for deltakelse på seniornivå, men det er ingen lineær sammenheng mellom antall kamper og fremtidig suksess: Omtrent 50% av spillerne på ungdomslandslag gikk videre til juniorlandslag; kun 15 % gikk direkte videre til seniorlandslag; men det var kun svake (kvinner) til moderate (menn) sammenhenger mellom antall kamper på aldersbestemt nivå og seniorlandslag (Bjørndal et al., 2018). Det betyr at selv om mange seniorlandslagsspillere har vært innom ungdomslandslag, gir ikke antall kamper på tidligere nivåer en god indikasjon på hvem som lykkes som senior.

Kapittel 9

Treneren i toppidrett

Treneren i toppidretten opererer i et krevende landskap, preget av høye prestasjonskrav, komplekse lederoppgaver og et vedvarende press om å levere resultater. Samtidig forventes det at treneren ivaretar både individuelle utøverbegreper, helhetlig utvikling og organisasjonsmessige verdier. Toppidrett handler ikke lenger bare om å utvikle teknikk og fysisk kapasitet – det handler også om relasjonsledelse, samarbeid, mental helse og kulturforståelse. For eksempel er mental helse en kjernekomponent i en kultur for fremragende prestasjoner og studier viser hvordan arbeidsmiljøet kan enten nære eller underernære både trenere og utøveres mentale helse (Henriksen et al., 2020).

Dette kapittelet belyser hvordan trenere i norske toppidrettsmiljøer håndterer disse utfordringene. Gjennom nyere forskning løftes det frem sentrale temaer som verdibasert ledelse, kjønnsperspektiver, mental helse, teamarbeid og trenerfilosofi. Samtidig peker kapittelet på at trenerrollen må forstås i lys av både individets erfaringer og de strukturelle rammene trenere opererer innenfor – nasjonalt og internasjonalt. Målet er å gi innsikt i hva som kreves for å skape bærekraftige trenerpraksiser og prestasjonskulturer i toppidretten i dag.

Treneres mentale helse

Trenerrollen i toppidrett anses ofte som et lite bærekraftig yrke, på grunn av høye nivåer av stress og de påfølgende psykiske utfordringene som ofte er en del av rollen (Kenttä et al., 2024). For eksempel viser Bentzen et al. (2015) hvordan alle topptrenere i hennes studie uttrykte bevissthet og en viss aksept for risikoen for å bli oppsagt. Likevel opplevde de mangel på åpenhet og klar tilbakemelding om årsakene til oppsigelsen. Dette førte til negative emosjonelle reaksjoner. Når kostnadene overstiger fordelene, vil dette vanligvis over tid ha en negativ innvirkning på mental helse, prestasjon og motivasjon, og til slutt føre til utbrenthet og frafall.

Frost et al. (2024) identifiserer de største stresskildene blant topptrenere: organisatorisk press, tidspress og det tunge ansvaret for utøvernes prestasjoner og trivsel. Tre tydelige utfordringer peker seg ut: angst og depresjon, utbrenthet og søvnforstyrrelser. Utbrenthet oppstår ofte i møte med høy arbeidsbelastning, manglende støtte og dårlige relasjoner til ledelsen. Bentzen et al. (2016) viser ulike forløp av opplevd utmattelse blant trenere i toppidrett. Høyere nivåer av arbeidsbelastning og konflikt mellom arbeid og privatliv var knyttet til gruppene med høyest grad av utmattelse. Høyere grad av restitusjon, samt indre og identifisert motivasjon, var forbundet med gruppene med lavere nivåer av utmattelse. Organisatorisk støtte – i form av veiledning, autonomi og tydelige retningslinjer vil også ha en direkte positiv effekt på både treneres trivsel og prestasjon (Ferreira et al., 2024).

Frost et al. (2024) peker også på at trenere ofte har begrenset kunnskap om mental helse. Dette gjør det vanskelig både å ivareta egen helse og å støtte utøvere som sliter. En viktig årsak er manglende utdanningstilbud og en idrettskultur som fortsatt nedtoner betydningen av psykisk helse. Hägglund et al. (2024) viser hvordan egenrefleksjon har potensial til å styrke topptreneres selvmedfølelse. Trenere i gruppen med høyt energinivå og godt humør beskrev at de var mer selvbevisste og åpne for egenomsorg og trivsel, mens gruppen med lavt energinivå og dårlig humør viste motstand mot endring og manglet selvinnsikt.

Ifølge Augestad og Hemmestad (2023) regnes omsorg fortsatt i liten grad som en prestasjonsfremmende ressurs, til tross for at utøvernes velvære er avgjørende for både trivsel og langsiktig utvikling. Det er derfor et behov for at trenere aktivt bidrar til å skape en prestasjonskultur der helse, åpenhet og fleksibilitet står i sentrum – ikke bare for utøvere, men også for treneren selv. Dette bør reflekteres i idrettsorganisasjonenes tilrettelegging og forventninger, ettersom en helbredelsesprosess for utbrente trenere i enkelte tilfeller kan innebære at de må ta pause, bytte rolle, trappe ned – eller i verste fall forlate profesjonen helt (Hassmén et al., 2019).

Kjønn og strukturelle barrierer

Fasting og Sand (2017) viser at bare 18 % av landslagstrenerne i norske særforbund er kvinner, selv om kvinnelige utøvere utgjør 41 % av de aktive medlemmene. Hovedårsaker til den skjeve kjønnsbalansen er tidspress, familieforpliktelser og sosiale forventninger (Sisjord et al., 2022). I tillegg viser Sisjord et al. (2021) at rekrutteringen av trenere ofte foregikk gjennom uformelle nettverk, noe som fremhever betydningen av sosial kapital knyttet til bekjentskap og relasjoner. Også økonomiske og kulturelle forventninger til kjønn påvirker treneres bærekraft og rolleutøvelse hvor kvinnene hadde oftere trenerjobben som deltid og hovedinntekt, mens mennene trente ved siden av annen jobb. (Sisjord et al., 2022). Karriereveien kvinner må manøvrere for å komme inn i trenerroller på toppnivå mer komplekse og langvarige sammenlignet med karriereveier for menn.

Augustad og Hemmestad (2023) løfter også frem hvordan de kjønnsbaserte barrierene i toppidretten kommer fram i hvordan kvinnelige trenere ofte forventes å ivareta omsorgsoppgaver i tillegg til prestasjonsansvar, samtidig som slike oppgaver sjelden får like høy status som teknisk eller taktisk kompetanse. I tillegg gjør reisebelastning og lange arbeidsdager det vanskelig for mange kvinner å kombinere trenerrollen med omsorgsansvar. Dette medfører i følge Kenttä et al. (2020) at kvinner i topptrenerstillinger står overfor ekstra psykiske belastninger utover de generelle kravene, som manglende tillit fra organisasjoner, usikker ansettelsessituasjon og begrensede nettverksmuligheter.

Sisjord et al. (2022) viser hvordan kvinnelige topptrenere var avhengig av støtte fra partner for å kunne påta seg og opprettholde trenerrollen, mens mennene i større grad tok beslutningene på egen hånd. Ansvaret for barn og familie veide tyngre for kvinnene. De mannlige trenerne fremstod som mer

tradisjonelle, med unntak av to yngre menn som prioriterte farsrollen.

Dette viser behovet for strukturelle tiltak som fleksible arbeidstider og bedre støtteordninger for å sikre kjønnsbalanse, men også hvordan endringer i normer og kultur er avgjørende for å skape mer likestilte toppidrettsmiljøer.

Team og ledelse

I toppidrett er det blitt stadig mer vanlig å bygge større, tverrfaglige støtteapparat rundt utøvere. For å lede slike team effektivt, må topptrenere kunne delegere ansvar og skape strukturer som fremmer samarbeid og helhetlig utvikling (Frost et al., 2024). En delegerende ledelsesstil bidrar ikke bare til bedre teamdynamikk, men også til å avlaste trenerens egen arbeidsmengde.

Stewart et al. (2024) identifiserer fire nøkkelfaktorer for velfungerende støtteapparat:

- Teamstruktur: Mangfold i bakgrunn og kompetanse gir ulike perspektiver og styrker problemløsning.
- Geografisk nærhet: Fysisk tilstedeværelse fremmer relasjoner og kreativitet gjennom uformell kommunikasjon.
- Flat struktur: Jevn fordeling av ansvar gir bedre samarbeid og åpenhet.
- Lederskap: Treneren må formulere en felles visjon, tilrettelegge for gode relasjoner og påvirke teamkulturen positivt.

I tillegg til struktur og rolleavklaringer, er det avgjørende at treneren har en tydelig og reflektert trenerfilosofi. En trenerfilosofi kan forstås som de "brillene" treneren ser gjennom når beslutninger tas – en samling av verdier, kunnskap og erfaringer som former praksis (Cassidy et al., 2023). Den hjelper trenere med å handle i tråd med egne prinsipper og tilpasse seg ulike kontekster.

Ifølge Cushion og Partington (2016) mangler det ofte en felles forståelse av hva en trenerfilosofi er. Mange forveksler det med ideologi, noe som kan føre til at trenere ubevisst viderefører

normer som «hard trening er alltid best» uten å reflektere over om dette samsvarer med egne verdier og utøvernes behov (Partington & Cushion, 2024). En god trenerfilosofi bør:

- Være dynamisk og fleksibel
- Fungere som refleksjonsverktøy
- Sikre at praksis samsvarer med verdier og mål

Dette er særlig viktig for trenere som jobber i internasjonale eller kulturelt ulike kontekster. Borges et al. (2022) viser at utenlandske trenere ofte beskrives enten som avgjørende for suksess eller som leiesoldater uten kulturell forankring. For å lykkes i slike roller er det nødvendig å balansere egen praksis med kulturelle normer og forventninger i vertslandet.

Et konkret eksempel finner vi i Tjørndal og Haugen (2024) sin studie av norske trenere i samarbeid med Kina i skiidrett. Her måtte trenerne forholde seg til en hierarkisk kinesisk idrettskultur, samtidig som de ønsket å bevare en mer relasjonell og utøversentrert tilnærming. Dette reflekterer den norske modellen, hvor Olympiatoppen har vektlagt en relasjonell lederstil i trenerutdanningen (Augestad & Hjelseth, 2024). Nash et al. (2008) bekrefter at trenere med mer erfaring, refleksjon og faglig bevissthet ofte utvikler mer fleksible filosofier.

I tråd med dette viser Hansen et al. (2021) hvordan norske landslagstrenere kombinerer resultatfokus med verdibasert ledelse. De integrerte NIFs kjerneverdier som fellesskap, helse og likestilling, og la stor vekt på tydelige rolleavklaringer og struktur. Dette samsvarer med Hemmestad & Jones (2019), som beskrev hvordan Marit Breivik ledet det norske kvinnelandslaget i håndball med en filosofi bygget på tillit, ansvarliggjøring og tett samarbeid. Hennes modell, «team som metode», involverte både utøvere og støtteapparat i utviklingen av taktikk og daglig praksis. Ved å dyrke selvstendige utøvere og samarbeide tett med klubbtrenerne, la Breivik grunnlaget for en bærekraftig prestasjonskultur.

Felles for disse studiene er at effektivt lederskap i toppidrett forutsetter mer enn bare faglig dyktighet. Det handler også om relasjonskompetanse, kulturforståelse og evne til å lede tverrfaglige team i tråd med både prestasjonskrav og menneskelige verdier.

Kapittel 10

En kunnskapsbasert praksis for fremtidens trenerrolle

Trenerrollen i norsk idrett er i kontinuerlig utvikling. Det stilles stadig høyere krav til at trenere evner å ta kloke og verdibaserte beslutninger, tilpasset både kontekst og utøvernes behov. Hemmestad et al. (2010) fremhever betydningen av praktisk dømmekraft – en ferdighet som utvikles gjennom erfaring og refleksjon over tid. Fremtidens trener kan ikke lene seg på rigide metoder, men må navigere komplekse situasjoner med fleksibilitet og et verdibevisst kompass.

O'Sullivan og Bjørndal (2024) påpeker at en god trenerutdanning må finne balansen mellom teoretisk kunnskap og praktisk erfaring. De etterlyser mindre standardisering og mer rom for situasjonsforståelse og relasjonell kompetanse. Målet er å utvikle trenere som evner å forene prestasjonsutvikling med menneskelig vekst – ikke som motsetninger, men som gjensidig forsterkende prosesser.

Det er derfor avgjørende at trenerutdanning og klubbkultur gir rom for refleksjon rundt verdier og holdninger. Trenere må utvikle bevissthet om hvordan deres praksis påvirker utøvere og miljø – og hvordan de kan bidra til å skape trygge, inkluderende og utviklingsorienterte arenaer.

Trenerrollen er heller ikke den samme på tvers av ulike kontekster – den formes av idrettens art, organisasjonsnivå og kulturelle rammer. Storm et al. (2022) illustrerer dette i en studie av to håndballklubber: I den profesjonelle klubben var trenerrollen preget av struktur, spesialisering og tett samarbeid med støtteapparat. I den frivillig baserte klubben hadde treneren større handlingsrom, men også større ansvar for å ivareta utøvernes helhetlige utvikling.

Dette viser at det ikke finnes én «riktig» måte å være trener på. Effektiv trenerpraksis forutsetter evne til å tilpasse seg klubbens mål, ressurser og verdier. Som O'Sullivan et al. (2023b) advarer, er det lite hensiktsmessig å importere suksessmodeller fra andre miljøer uten kontekstuell forankring. Trenere må heller utvikle praksiser som er lokalt relevante og sosialt bærekraftige.

Samtidig er alle trenere i norsk idrett forpliktet til å bygge sin praksis på verdier og retningslinjer vedtatt av Idrettstinget. Dette inkluderer dokumenter som *Idrettens barnerettigheter*, *Bestemmelser om barneidrett*, *Retningslinjer for ungdomsidrett*, *Trygg og etisk idrett*, samt strukturer som *Trenerløypen* og *Trenerattesten*. Disse danner et rammeverk for kvalitet og ansvarlighet i trenerrollen – men implementeringen forutsetter støtte fra klubb og organisasjon.

I breddeidretten er det særlig viktig å erkjenne at trenerrollen i stor grad fylles av frivillige. Samtidig møter disse trenerne økende forventninger, både fra foreldre, utøvere og omverden. Profesjonalisering, kommersialisering og kvalitetskrav utfordrer den tradisjonelle dugnadsmodellen. For at trenerrollen skal være bærekraftig, må klubbene ta ansvar for å avlaste, støtte og utvikle trenerne.

Hvordan klubber og organisasjoner kan støtte treneren

Klargjøre rolle og forventninger

- Utarbeid tydelige stillingsbeskrivelser – også for frivillige trenere.
- Unngå å plassere alt ansvar på én person. Fordel oppgaver og avklar grenser.
- Kommuniser forventninger knyttet til foreldresamarbeid, inkludering og klubbens verdigrunnlag.

Bygge et støtteapparat – også i breddeidretten

- Etabler støttefunksjoner som trenerteam, foreldrekontakter og faglige ressurser.
- Legg til rette for erfaringsutveksling på tvers av lag og alderstrinn.
- Arranger jevnlig trenermøter med både sosial og faglig profil.

Tilby relevant kompetanseutvikling

- Gjør kurs og etterutdanning lett tilgjengelig og dekk kostnader der det er mulig.
- Anerkjenn også uformell kompetanse fra skole, arbeid og andre idretter.
- Tilrettelegg for hospitering, fagkvelder, mentorordninger og lokale læringsarenaer.

Anerkjenne trenerens psykososiale rolle

- Tilby enkel opplæring i psykisk helse, mangfold og grense-setting.
- Gi mulighet for veiledning eller støtte i krevende situasjoner.
- Bygg bevissthet rundt trenerens rolle som voksenperson og trygghetsskaper.

Forankre kultur og verdier i praksis

- Gjør klubbens verdier konkrete og operasjonaliserbare i hverdagen.
- Skap rom for etisk refleksjon: Hva innebærer det å fremme «idrettsglede for alle»?
- Sørg for at retningslinjer og prinsipper er kjent og brukt i praksis.

Fremme mangfold i trenerrekruttering

- Rekrutter aktivt kvinner, unge og personer med minoritetsbakgrunn.
- Tilby fleksible løsninger og støtte for nye trenere uten tidligere erfaring.
- Sørg for at ulike stemmer og erfaringer blir en ressurs i klubben.

Tilrettelegge for bærekraftig frivillighet

- Bygg strukturer for dugnadsarbeid, økonomistyring og foreldreinvolvering som støtter – ikke belaster – treneren.
- Vis anerkjennelse og tillit – også gjennom ansvar, kompetansebygging og synlig støtte, ikke nødvendigvis lønn.

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 idretten. Rollen må forstås i sammenheng med klubbens struktur, kultur og ressurser – og det kollektive ansvaret som ligger i organisasjonen.

Å styrke trenerrollen handler derfor ikke bare om individet, men om å utvikle helhetlige og bærekraftige organisasjoner. Når klubber og organisasjoner investerer i trenerens rammer og utvikling, legger de samtidig grunnlaget for tryggere, mer inkluderende og mer meningsfulle idrettsmiljøer for barn, unge og voksne.

Referanser

- Abbott, A., & Collins, D. (2004). Eliminating the dichotomy between theory and practice in talent identification and development: considering the role of psychology. *Journal of Sports Sciences*, 22(5), 395-408. <https://doi.org/10.1080/02640410410001675324>
- Andersen, S. S. (2010). Stor suksess gjennom små, intelligente feil. *Tidsskrift for Samfunnsforskning*, 50(4), 427-458. <https://doi.org/10.18261/ISSN1504-291X-2009-04-01>
- Anderssen, N., Eggebø, H., & Holmelid, Ø. (2021). Seksuell orientering, kjønnsmangfold og levekår. Resultater fra spørreundersøkelsen 2020. Institutt for samfunnspsykologi, Universitetet i Bergen. <https://hdl.handle.net/11250/2825850>
- Arnesen, D., & Hansen, V. W. (2024). Kunnskapsoppsummering om barn og unges deltakelse i fritidsaktiviteter. Dimensjoner i deltakelse, barrierer, behov og tiltak. Rapport-Senter for forskning på sivilsamfunn og frivillig sektor. <https://hdl.handle.net/11250/3127682>
- Augestad, P., Bruu, M., & Telseth, F. (2021). 'You create your own luck, in a way' About Norwegian footballers' understanding of success, in a world where most fail. *Soccer & Society*, 22(3), 280-292. <https://doi.org/10.1080/14660970.2020.1815009>
- Augestad, P., & Hemmestad, L. (2023). Gender, care, and sport: an attempt to understand the deficit of women among Norwegian elite-level coaches. *Sport in Society*, 26(8), 1367-1381. <https://doi.org/10.1080/17430437.2022.2144244>
- Augestad, P., & Hjelseth, A. (2024). Science in the clutches of elite sports: hard science, relational skills and power in Norwegian sports coaching. *Sport in Society*, 27(12), 1899-1916. <https://doi.org/10.1080/17430437.2024.2411495>
- Bailey, R., Cope, E. J., & Pearce, G. (2013). Why do children take part in, and remain involved in sport? A literature review and discussion of implications for sports coaches. *International Journal of Coaching Science*, 7(1).
- Baker, J., Schorer, J., & Wattie, N. (2018). Compromising Talent: Issues in Identifying and Selecting Talent in Sport. *Quest*, 70(1), 48-63. <https://doi.org/10.1080/00336297.2017.1333438>
- Bakken, A. (2019). Idrettens posisjon i ungdomstida. Hvem deltar og hvem slutter i ungdomsidretten NOVA rapport 2/19. NOVA/OsloMet. <https://hdl.handle.net/20.500.12199/1298>
- Bakken, A. (2024). Ungdata 2024: Nasjonale resultater . NOVA rapport 6/24. NOVA/OsloMet. <https://hdl.handle.net/11250/3145138>
- Bakken, A., & Strandbu, Å. (2023). Idrettsdeltakelse blant ungdom – før, under og etter koronapandemien . NOVA Rapport 4. NOVA/OsloMet. <https://hdl.handle.net/11250/3063817>
- Barth, M., Güllich, A., Macnamara, B. N., & Hambrick, D. Z. (2022). Predictors of Junior Versus Senior Elite Performance are Opposite: A Systematic Review and Meta-Analysis of Participation Patterns. *Sports Medicine*, 52(6), 1399-1416. <https://doi.org/10.1007/s40279-021-01625-4>
- Bentzen, M., Lemyre, P.-N., & Kenttä, G. (2015). The process of burnout among professional sport coaches through the lens of self-determination theory: a qualitative approach. *Sports Coaching Review*, 3(2), 101-116. <https://doi.org/10.1080/21640629.2015.1035050>
- Bentzen, M., Lemyre, P.-N., & Kenttä, G. (2016). Development of exhaustion for high-performance coaches in association with workload and motivation: A person-centered approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 10-19. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.06.004>
- Berntsen, H., Ivarsson, A., & Kristiansen, E. (2019). Need-supportiveness and athlete well-being: Coaches' competence-support at risk in the elite sport context throughout the season. *Current Issues in Sport Science (CISS)*, 4. https://doi.org/10.15203/CISS_2019.010
- Berntsen, H., & Kristiansen, E. (2019). Guidelines for Need-Supportive Coach Development: The Motivation Activation Program in Sports (MAPS). *International Sport Coaching Journal*, 6(1), 88-97. <https://doi.org/10.1123/iscj.2018-0066>

- Beunen, G., & Malina, R. M. (1988). Growth and physical performance relative to the timing of the adolescent spurt. *Exercise and sport sciences reviews*, 16(1), 503-540.
- 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, 1-12. <https://doi.org/10.3389/fspor.2021.635103>
- Bjørndal, C. T., Gjesdal, S., & Toering, T. (2022). Transforming coach education for the 21st century. In K. Petry & J. de Jong (Eds.), *Education in Sport and Physical Activity - Future Directions and Global Perspectives* (pp. 228-237). Routledge.
- Bjørndal, C. T., Luteberget, L. S., & Holm, S. (2018). The Relationship Between Early and Senior Level Participation in International Women's and Men's Handball. *Journal of Human Kinetics*, 63(1), 73-84. <https://doi.org/10.2478/hukin-2018-0008>
- Bjørndal, C. T., & Ronglan, L. T. (2018). Orchestrating talent development: youth players' developmental experiences in Scandinavian team sports. *Sports 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., Ronglan, L. T., & Andersen, S. S. (2016). The diversity of developmental paths among youth athletes: A 3-year longitudinal study of Norwegian handball players. *Talent development & Excellence*, 8(2), 20-32.
- Borges, M., Rosado, A., & de Oliveira, R. (2022). Foreign coaches viewed through media discourse. *Sports Coaching Review*, 1-22. <https://doi.org/10.1080/21640629.2022.2077519>
- Brown, K. A., Patel, D. R., & Darmawan, D. (2017). Participation in sports in relation to adolescent growth and development. *Translational pediatrics*, 6(3), 150. <https://doi.org/10.21037/tp.2017.04.03>
- Campbell, S., Mills, J., Atkinson, O., Gearity, B., Kuklick, C., & Mccullick, B. (2023). Engaging in Paradigmatic Dialogue: A Bibliometric Analysis of Coaching Scholarship From 1970 to 2020. *International Sport Coaching Journal*, 10(1), 16-28. <https://doi.org/10.1123/iscj.2021-0045>
- Cassidy, T., Potrac, P., & Rynne, S. (2023). *Understanding sports coaching: The pedagogical, social and cultural foundations of coaching practice* (4. utg.). Routledge.
- Chroni, S., Medgard, M., Nilsen, D. A., Sigurjónsson, T., & Solbakken, T. (2018). Treneren i norsk idrett: En nasjonal kartlegging av trenere og trenerrollen. <http://hdl.handle.net/11250/2569675>
- Cumming, S. (2022). The Impact of Growth and Maturation upon Children's Participation in Sport and Physical Activity. In M. Toms & E. Jeanes (Eds.), *Routledge handbook of coaching children in sport* (1st edition, pp. 238-249). Routledge.
- Cushion, C., & Partington, M. (2016). A critical analysis of the conceptualisation of 'coaching philosophy'. *Sport, Education and Society*, 21(6), 851-867. <https://doi.org/10.1080/13573322.2014.958817>
- Davison, K. K., Werder, J. L., Trost, S. G., Baker, B. L., & Birch, L. L. (2007). Why are early maturing girls less active? Links between pubertal development, psychological well-being, and physical activity among girls at ages 11 and 13. *Social science & medicine*, 64(12), 2391-2404. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2007.02.033>
- De Bosscher, V., Shibli, S., van Bottenburg, M., De Knop, P., & Truyens, J. (2010). Developing a Method for Comparing the Elite Sport Systems and Policies of Nations: A Mixed Research Methods Approach. *Journal of Sport Management*, 24(5), 567-600. <https://doi.org/10.1123/jsm.24.5.567>

- Denison, J., Jones, L., & Mills, J. P. (2019). Becoming a good enough coach. *Sports Coaching Review*, 8(1), 1-6. <https://doi.org/10.1080/21640629.2018.1435361>
- DiFiori, J. P., Benjamin, H. J., Brenner, J. S., Gregory, A., Jayanthi, N., Landry, G. L., & Luke, A. (2014). Overuse injuries and burnout in youth sports: a position statement from the American Medical Society for Sports Medicine. *British Journal of Sports Medicine*, 48(4), 287-288. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2013-093299>
- Eggebø, H., Stubberud, E., & Karlstrøm, H. (2018). Levekår blant skeive med innvandrerbakgrunn i Norge. Rapport 9/2018. Nordlandsforskning. <http://www.nordlandsforskning.no/publikasjoner/levekar-blant-skeive-med-innvandrerbakgrunn-i-norge-article5613-152.html>
- Eisenmann, J. C., & Wickel, E. E. (2009). The biological basis of physical activity in children: revisited. *Pediatric exercise science*, 21(3), 257-272. <https://doi.org/10.1123/pes.21.3.257>
- Eliasson, I. (2015). "In different sports worlds": Socialisation among children, coaches, and parents in girls' and boys' football teams. *European Journal for Sport and Society*, 12(2), 187-214. <https://doi.org/10.1080/16138171.2015.11687962>
- Engström, L.-M. (2008). Who is physically active? Cultural capital and sports participation from adolescence to middle age—a 38-year follow-up study. *Physical education and sport pedagogy*, 13(4), 319-343. <https://doi.org/10.1080/17408980802400510>
- Ericsson, K. A., Krampe, R. T., & Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological review*, 100(3), 363-406. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.100.3.363>
- 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. <https://doi.org/10.1111/1467-9566.13695>
- Espedalen, L. E., & Seippel, Ø. (2024). Why sports? Sketching a typology of young people's reasons for taking part in sports. *Sport in Society*, 1-23. <https://doi.org/10.1080/17430437.2024.2378450>
- Espedalen, L. E., & Seippel, Ø. (2022). Dropout and social inequality: young people's reasons for leaving organized sports. *Annals of Leisure Research*, 1-18. <https://doi.org/10.1080/11745398.2022.2070512>
- Farah, L., & Baker, J. (2020). Rough draft: The accuracy of athlete selection in North American professional sports. In J. Baker, S. Cobley, & Schorer, J. (Eds.), *Talent Identification and Development in Sport* (2nd edition, pp. 145-157). Routledge.
- Fasting, K., & Sand, T. S. (2017). *Likestilling i idretten: Et notat med vekt på kjønnsbalansen blant ansatte, trenere og ledere i særforbund*. Norges olympiske og paralympiske komité og idrettsforbund.
- Fasting, K., & Sisjord, M. K. (2019). Norway: gender, governance and the impact of quota regulations. In A. Elling, J. Hovden, & A. Knoppers (Eds.), *Gender Diversity in European Sport Governance* (1st edition, pp. 131-140). Routledge.
- Feeley, B. T., Agel, J., & LaPrade, R. F. (2016). When is it too early for single sport specialization? *The American journal of sports medicine*, 44(1), 234-241. <https://doi.org/10.1177/0363546515576899>
- Ferreira, J. G., Rodrigues, F., Sobreiro, P., Silva, M., Santos, F. J., Carvalho, G., Hernández Mendo, A., & Rodrigues, J. (2024). Social support, network, and relationships among coaches in different sports: a systematic review. *Frontiers in psychology*, 15, 1301978. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1301978>

- Frost, J., Walton, C. C., Purcell, R., Fisher, K., Gwyther, K., Kocherginsky, M., & Rice, S. M. (2024). The mental health of elite-level coaches: A systematic scoping review. *Sports Medicine-Open*, 10(1), 16. <https://doi.org/10.1186/s40798-023-00655-8>
- Gjesdal, S., Haug, E. M., & Ommundsen, Y. (2019). A conditional process analysis of the coach-created mastery climate, task goal orientation, and competence satisfaction in youth soccer: The moderating role of controlling coach behavior. *Journal of Applied Sport Psychology*, 31(2), 203-217. <https://doi.org/10.1080/10413200.2017.1413690>
- Gjesdal, S., & Hedenborg, S. (2021). Engaging Minority Girls in Organized Youth Sport in Norway: A Case Study of a Project That Worked. *Frontiers in Sports and Active Living*, 3. <https://doi.org/10.3389/fspor.2021.781142>
- Grendstad, H. (2025). Taking a breather: Do physiological changes induced by growth during puberty outweigh those induced by endurance training in youth athletes? [Doctoral dissertation, Norwegian School of Sport Sciences]. Oslo. <https://hdl.handle.net/11250/3177369>
- Grendstad, H., & Hallén, J. (2023). Effects of adding high-intensity training during an 8-week period on maximal oxygen uptake in 12-year-old youth athletes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/sms.14489>
- Gundersen, H., Kvammen, K. M. N., Vestbøstad, M., Rygh, C. B., & Grendstad, H. (2024). Relationships between bone age, physical performance, and motor coordination among adolescent male and female athletes. *Frontiers in Sports and Active Living*, 6. <https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1435497>
- Güllich, A., & Barth, M. (2023). Effects of Early Talent Promotion on Junior and Senior Performance: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Medicine*. <https://doi.org/10.1007/s40279-023-01957-3>
- Güllich, A., Macnamara, B. N., & Hambrick, D. Z. (2021). What Makes a Champion? Early Multidisciplinary Practice, Not Early Specialization, Predicts World-Class Performance. *Perspectives on Psychological Science*, 174569162097477. <https://doi.org/10.1177/1745691620974772>
- Hansen, P. O., Chroni, S., Skille, E. A., & Abrahamsen, F. E. (2021). Leading and organising national teams: functions of institutional leadership. *Sports Coaching Review*, 1-22. <https://doi.org/10.1080/21640629.2021.1896213>
- Haraldsen, H. M., Halvari, H., Solstad, B. E., Abrahamsen, F. E., & Nordin-Bates, S. M. (2019). The role of perfectionism and controlling conditions in Norwegian elite junior performers' motivational processes. *Frontiers in psychology*, 10, 1366. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01366>
- Hassmén, P., Kenttä, G., Hjälm, S., Lundkvist, E., & Gustafsson, H. (2019). Burnout symptoms and recovery processes in eight elite soccer coaches over 10 years. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 14(4), 431-443. <https://doi.org/10.1177/1747954119851246>
- Haugen, T., Riesen, J. F., Østrem, K., Høigaard, R., & Erikstad, M. K. (2020). The relationship between motivational climate and personal treatment satisfaction among young soccer players in Norway: The moderating role of supportive coach-behaviour. *Sports*, 8(12), 162. <https://doi.org/10.3390/sports8120162>
- Heian, M. T., Strandbu, Å., Berge, O. K., Sogn, H. E., & Haugsevje, Å. D. (2025). Trygge arenaer? Skeives erfaringer i idretten. Rapport 902. Telemarkforskning/Forskningssenter for barne- og ungdomsidrett. <https://kudos.dfo.no/dokument/356373/trygge-arenaer-skeives-erfaringer-i-idretten>
- Hemmestad, L. B., & Jones, R. L. (2019). Deconstructing high performance Nordic sport: the case study of women's handball (the 'team as method'). *Sport in Society*, 22(4), 671-688. <https://doi.org/10.1080/17430437.2017.1389062>
- 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>

- Henriksen, K., Schinke, R., Moesch, K., McCann, S., Parham, W. D., Larsen, C. H., & Terry, P. (2020). Consensus statement on improving the mental health of high performance athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(5), 553-560. <https://doi.org/10.1080/1612197x.2019.1570473>
- Herrebrøden, H., & Bjørndal, C. T. (2022). Youth international experience is a limited predictor of senior success in football: the relationship between U17, U19, and U21 experience and senior elite participation across nations and playing positions. *Frontiers in Sports and Active Living*, 4, 875530. <https://doi.org/10.3389/fspor.2022.875530>
- Hodges, N. J., & Lohse, K. R. (2022). An extended challenge-based framework for practice design in sports coaching. *Journal of Sports Sciences*, 40(7), 754-768. <https://doi.org/10.1080/02640414.2021.2015917>
- Hägglund, K., Göran, K., Marte, B., Thelwell, R., & Wagstaff, C. R. D. (2024). Mindful self-reflection as a strategy to support sustainable high-performance coaching: A mixed method study. *Journal of Applied Sport Psychology*, 36(6), 974-996. <https://doi.org/10.1080/10413200.2024.2353288>
- Ibsen, B., & Seippel, Ø. (2010). Voluntary organized sport in Denmark and Norway. *Sport in Society*, 13(4), 593-608. <https://doi.org/10.1080/17430431003616266>
- Jacobsen, S. E., Andersen, P. L., Nordø, Å. D., Sletten, M. A., & Arnesen, D. (2021). Sosial ulikhet i barn og unges deltakelse i organiserte fritidsaktiviteter. Rapport fra Senter for forskning på sivilsamfunn og frivillig sektor.
- Jakobsen, A. M. (2022). The Relationship Between Motivation, Goal Orientation, and Perceived Autonomy Support From the Coach in Young Norwegian Elite Hockey Players. *Frontiers in psychology*, 13, 811154. <https://hdl.handle.net/11250/2757585>
- Jayanthi, N., Pinkham, C., Dugas, L., Patrick, B., & LaBella, C. (2013). Sports specialization in young athletes: evidence-based recommendations. *Sports health*, 5(3), 251-257. <https://doi.org/10.1177/1941738112464626>
- Johnston, K., Wattie, N., Schorer, J., & Baker, J. (2018). Talent identification in sport: a systematic review. *Sports Medicine*, 48, 97-109. <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s40279-017-0803-2.pdf>
- Jones, J., Johnston, K., & Baker, J. (2020). "I can't teach you to be taller": How Canadian, collegiate-level coaches construct talent in sport. *Case Studies in Sport and Exercise Psychology*, 4(1), 84-94. <https://doi.org/10.1123/cssep.2020-0003>
- 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 and Exercise*, 75, 102723. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2024.102723>
- Karlsson, J., Bäckström, Å., & Redelius, K. (2022). Commercialization processes within Swedish child and youth sport – a Deleuzioguttarian perspective. *Sport in Society*, 25(12), 2397-2414. <https://doi.org/10.1080/17430437.2021.1944114>
- Kavoura, A., & Kokkonen, M. (2021). What do we know about the sporting experiences of gender and sexual minority athletes and coaches? A scoping review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 14(1), 1-27. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2020.1723123>
- Kellmann, M., Bertollo, M., Bosquet, L., Brink, M., Coutts, A. J., Duffield, R., Erlacher, D., Halson, S. L., Hecksteden, A., Heidari, J., Kallus, K. W., Meeusen, R., Mujika, I., Robazza, C., Skorski, S., Venter, R., & Beckmann, J. (2018). Recovery and Performance in Sport: Consensus Statement. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 13(2), 240-245. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2017-0759>
- Kenttä, G., Bentzen, M., Dieffenbach, K., & Olusoga, P. (2020). Challenges Experienced by Women High-Performance Coaches: Sustainability in the Profession. *International Sport Coaching Journal*, 7(2), 200-208. <https://doi.org/10.1123/iscj.2019-0029>

- Kenttä, G., Dieffenbach, K., Bentzen, M., Thompson, M., Côté, J., Mallett, C., & Olusoga, P. (2024). Position Paper: Rationale for a Focused Attention on Mental Health of High-Performance Sports Coaches. *International Sport Coaching Journal*, 11(3), 457-465. <https://doi.org/10.1123/iscj.2022-0123>
- Kilger, M. (2020). Dad as a Coach: Fatherhood and Voluntary Work in Youth Sports. *Education Sciences*, 10(5), 132. <https://doi.org/10.3390/educsci10050132>
- Kirkland, A., & O'Sullivan, M. (2018). There is no such thing as an international elite under-9 soccer player. *Journal of sports science & medicine*, 17(4), 686-688. PMID: 30479539
- Koz, D., Fraser-Thomas, J., & Baker, J. (2012). Accuracy of professional sports drafts in predicting career potential. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 22(4), e64-e69. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2011.01408.x>
- Kristiansen, E., Broch, T. B., & Stensrud, T. (2024). Chasing an Olympic dream: a holistic approach to how youth athletes narrate injuries, performance, and the value of being seen. *Sports Coaching Review*, 1-23. <https://doi.org/10.1080/21640629.2024.2343576>
- Kristiansen, E., Tomten, S., Hanstad, D., & Roberts, G. (2012). Coaching communication issues with elite female athletes: Two Norwegian case studies. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 22(6), e156-e167. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2012.01521.x>
- Lara-Bercial, S., North, J., Härmäläinen, K., Oltmanns, K., Minkhorst, J., & Petrovic, L. (2020). European Sport Coaching Framework. <https://icce.ws/wp-content/uploads/2024/03/European-Sport-Coaching-Framework.pdf>
- Ljødal, I., Olstad, B. H., & Pensgaard, A. M. (2023). Motives, motivation, and motivational climate of young Norwegian swimmers, and their parents' belief. <https://hdl.handle.net/11250/3122960>
- Malina, R. (2004). Growth, maturation, and physical activity. *Human kinetics*.
- Malina, R. M. (1994). Physical growth and biological maturation of young athletes. *Exercise and sport sciences reviews*, 22, 389-433. PMID: 7925550
- Malina, R. M., Cumming, S. P., & e Silva, M. J. C. (2016). Physical activity and movement proficiency: The need for a biocultural approach. *Pediatric exercise science*, 28(2), 233-239. <https://doi.org/10.1123/pes.2015-0271>
- Martínez-Silván, D., Wik, E. H., Alonso, J. M., Jeanguyot, E., Salcinovic, B., Johnson, A., & Cardinale, M. (2021). Injury characteristics in male youth athletics: a five-season prospective study in a full-time sports academy. *British Journal of Sports Medicine*, 55(17), 954-960. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102373>
- Meen, H. D. (2000). Fysisk aktivitet hos barn og unge i relasjon til vekst og utvikling. *Tidsskrift for Den norske legeforening*. <https://tidsskriftet.no/2000/10/tema/fysisk-aktivitet-hos-barn-og-unge-i-relasjon-til-vekst-og-utvikling>
- Mills, J. P., Gearity, B., Kuklick, C., & Bible, J. (2022). Making Foucault coach: turning post-structural assumptions into coaching praxis. *Sports Coaching Review*, 1-21. <https://doi.org/10.1080/21640629.2022.2057696>
- Misener, L., & Darcy, S. (2014). Managing disability sport: From athletes with disabilities to inclusive organisational perspectives. *Sport Management Review*, 17(1), 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2013.12.003>
- 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. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 29(3), 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. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 28(4), 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. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 29(11), 1736-1748. <https://doi.org/10.1111/sms.13498>
- Mountjoy, M., Sundgot-Borgen, J., Burke, L., Ackerman, K. E., Blauwet, C., Constantini, N., Lebrun, C., Lundy, B., Melin, A., Meyer, N., Sherman, R., Tenforde, A. S., Torstveit, M. K., & Budgett, R. (2018). International Olympic Committee (IOC) Consensus Statement on Relative Energy Deficiency in Sport (RED-S): 2018 Update. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 28(4), 316-331. <https://doi.org/10.1123/ijsnem.2018-0136>
- Myer, G. D., Jayanthi, N., Difiori, J. P., Faigenbaum, A. D., Kiefer, A. W., Logerstedt, D., & Micheli, L. J. (2015). Sport Specialization, Part I. *Sports Health: A Multidisciplinary Approach*, 7(5), 437-442. <https://doi.org/10.1177/1941738115598747>
- Nash, C. S., Sproule, J., & Horton, P. (2008). Sport coaches' perceived role frames and philosophies. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 3(4), 539-554. <https://doi.org/10.1260/174795408787186495>
- Nerland, E., & Sæther, S. A. (2016). Norwegian football academy players—Players self-assessed competence, perfectionism, goal orientations and motivational climate. *Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine*, 14(2), 7-11. <http://hdl.handle.net/11250/2646300>
- Children's rights in sports: The provisions of children's sport, 1-12 (2019). https://flippage.impleoweb.no/dokumentpartner/8a4ab125083149639ebc3b0c0c7cd0a5/82_19_Barneidrettsbestemmelsene_EN.pdf#page=1
- Norges idrettsforbund. (2019). *Idrettens barnerettigheter: Bestemmelser om barneidrett* (Forskrift/Brosjyre). https://flippage.impleoweb.no/d/dokumentpartner/55c4aa9f4ad9433e811dcc8ba7821c3b/pdf/82_19_Barneidrettsbestemmelsene_NO_HR.pdf
- Norges idrettsforbund. (2025). *Nøkkeltallsrapport 2024: Rapport om nøkkeltall 2024* (Rapport). <https://www.idrettsforbundet.no/contentassets/9f94ba79767846d9a67d1a56f4054dc2/nokkeltallsrapport-2024---norges-idrettsforbund.pdf>
- Nilsen, D. A., Sigurjonsson, T., & Pensgaard, A. M. (2022). Sports coaches' athlete talent mindset and views regarding talent identification in Norway. *International Sport Coaching Journal*, 10(2), 141-153.
- North, J. (2013). Philosophical underpinnings of coaching practice research. *Quest*, 65(3), 278-299. <https://doi.org/10.1080/00336297.2013.773524>
- NOU. (2024). *Likestillingens neste steg - Mannsutvalgets rapport*, NOU 2024: 8. <https://www.regjeringen.no/contentassets/6571a61b163e49f593eee6ab7a338ff6/no/pdfs/nou202420240008000dddpdfs.pdf>
- Nyhus Hagum, C., Tønnessen, E., Hisdal, J., & Shalfawi, S. A. I. (2023). The effect of progressive and individualised sport-specific training on the prevalence of injury in football and handball student athletes: a randomised controlled trial [Original Research]. *Frontiers in Sports and Active Living*, 5. <https://doi.org/10.3389/fspor.2023.1106404>
- O'Sullivan, M., & Bjørndal, C. T. (2024). Reconceptualising Constructive Alignment within the epistemological distinction of ways of knowing in a higher education coach development course module. *Physical education and sport pedagogy*, 1-17. <https://doi.org/10.1080/17408989.2024.2439969>

- O'Sullivan, M., Vaughan, J., Rumbold, J. L., & Davids, K. (2023a). Utilising the learning in development research framework in a professional youth football club. *Frontiers in Sports and Active Living*, 5, 1-17. <https://doi.org/10.3389/fspor.2023.1169531>
- O'Sullivan, M., Vaughan, J., Woods, C. T., & Davids, K. (2023b). There is no copy and paste, but there is resonation and inhabitation: Integrating a contemporary player development framework in football from a complexity sciences perspective. *Journal of Sports Sciences*, 1-10. <https://doi.org/10.1080/02640414.2023.2288979>
- O'Sullivan, M., Woods, C. T., Vaughan, J., & Davids, K. (2021). Towards a contemporary player learning in development framework for sports practitioners. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 16(5), 1214-1222. <https://doi.org/10.1177/17479541211002335>
- Partington, M., & Cushion, C. J. (2024). A deconstruction of coaching philosophy. *Sports Coaching Review*, 1-23. <https://doi.org/10.1080/21640629.2024.2322838>
- Patatas, J. M., De Bosscher, V., & Legg, D. (2018). Understanding parasport: An analysis of the differences between able-bodied and parasport from a sport policy perspective. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 10(2), 235-254. <https://doi.org/10.1080/19406940.2017.1359649>
- Persson, M. (2023). Playing without goals: gendered practices in recreational youth football. *Journal of youth studies*, 26(5), 577-592. <https://doi.org/10.1080/13676261.2021.2022641>
- Persson, M., Espedalen, L. E., Stefansen, K., & Strandbu, Å. (2020a). 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. (2020b). Fotball som kjønnet mulighetsrom: Hvilken betydning har metafortellingen om kvinnefotball for unge jenters idrettsprosjekt? *Tidsskrift for kjønnsforskning*, 44(3), 231-245. <https://doi.org/10.18261/issn.1891-1781-2020-03->
- Platvoet, S. W.-J., Heuveln, G. van., Dijk, J. van., Stevens, T., & Niet, M. de. (2023). An early start at a professional soccer academy is no prerequisite for world cup soccer participation. *Frontiers in Sports and Active Living*, 5. <https://doi.org/10.3389/fspor.2023.1283003>
- Quested, E., Ntoumanis, N., Viladrich, C., Haug, E., Ommundsen, Y., Van Hoya, A., Mercé, J., Hall, H. K., Zourbanos, N., & Duda, J. L. (2013). Intentions to drop-out of youth soccer: A test of the basic needs theory among European youth from five countries. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(4), 395-407. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2013.830431>
- Rasmussen, L. J. T., & Dalsgaard, S. H. (2023). From imaginative experiments to inventive performances: On the role of creativity in the developmental experiences of professional ice hockey players. *The Sport Psychologist*, 37(1), 11-25. <https://doi.org/10.1123/tsp.2022-0019>
- Renshaw, I., Davids, K., & O'Sullivan, M. (2022a). Learning and performing: What can theory offer high performance sports practitioners? *Brazilian Journal of Motor Behavior*, 16(2), 162-178. <https://doi.org/10.20338/bjmb.v16i2.280>
- Renshaw, I., Davids, K., O'Sullivan, M., Maloney, M. A., Crowther, R., & McCosker, C. (2022b). An ecological dynamics approach to motor learning in practice: Reframing the learning and performing relationship in high performance sport. *Asian Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2(1), 18-26. <https://doi.org/10.1016/j.ajsep.2022.04.003>
- Ronglan, L. T. (2014). Elite sport in Scandinavian welfare states: legitimacy under pressure? *International Journal of Sport Policy and Politics*, 7(3), 345-363. <https://doi.org/10.1080/19406940.2014.987309>

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford publications.
- Røsten, S., Sæther, S. A., Aspvik, N. P., & Bjørndal, C. T. (2023). Embedded, embodied, enculturated, and enabling processes: The identification and evaluation of sporting talent by ice hockey coaches in Norwegian youth national teams. *International Sport Coaching Journal*, 11(1), 113-123. <https://doi.org/10.1123/iscj.2022-0058>
- Santos, S., & Monteiro, D. (2021). Uncovering the role of motor performance and creative thinking on sports creativity in primary school-aged children. *Creativity Research Journal*, 33(1), 1-15. <https://doi.org/10.1080/10400419.2020.1843125>
- Seippel, Ø. (2019). Professionalization of voluntary sport organizations – a study of the Quality Club Programme of the Norwegian Football Association. *European Sport Management Quarterly*, 19(5), 666-683. <https://doi.org/10.1080/16184742.2019.1579240>
- Shea, C. H., & Wulf, G. (1999). Enhancing motor learning through external-focus instructions and feedback. *Human movement science*, 18(4), 553-571. [https://doi.org/10.1016/S0167-9457\(99\)00031-7](https://doi.org/10.1016/S0167-9457(99)00031-7)
- Sisjord, M. K., Fasting, K., & Sand, T. S. (2021). Gendered pathways to elite coaching reflecting the accumulation of capitals. *Sport, Education and Society*, 26(5), 554-566. <https://doi.org/10.1080/13573322.2020.1732904>
- Sisjord, M. K., Fasting, K., & Sand, T. S. (2022). Combining coaching with family life. A study of female and male elite level coaches in Norway. *Sports Coaching Review* 12(2), 1-19. <https://doi.org/10.1080/21640629.2021.1984047>
- Skilbred, A., Sogn, H. E., Røed, L., & Strandbu, Å. (2024). *10 år med forskning på barne- og ungdomsidrett: Kunnskapsoversikt 2014–2024* (FoU-rapport). Forskningscenter for barne- og ungdomsidrett, Norges idrettshøgskole. nih.no
- Skille, E. Å. (2010). Competitiveness and health: The work of sport clubs as seen by sport clubs representatives - a Norwegian case study. *International Review for the Sociology of Sport*, 45(1), 73-85. <https://doi.org/10.1177/1012690209352395>
- 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>
- Standage, M., & Ryan, R. M. (2020). Self-determination theory in sport and exercise. In G. Tenenbaum, R. C. Eklund, & N. Boiangin (Eds.), *Handbook of sport psychology: Social perspectives, cognition, and applications* (4th ed., pp. 37-56). John Wiley & Sons, Inc. <https://doi.org/10.1002/9781119568124.ch3>
- 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. (2026). Social Closure in the Youth Sport Field: The Pull of the Game on Class-Privileged Parents. *Sociology*, 60(1), 156-172. <https://doi.org/10.1177/00380385251344488>
- Stewart, P., Fletcher, D., Arnold, R., & McEwan, D. (2024). Exploring perceptions of performance support team effectiveness in elite sport. *Sport management review*, 27(2), 300-321. <https://doi.org/10.1080/14413523.2023.2284987>
- Storm, L. K., Henriksen, K., & Krogh, C. M. (2012). Specialization pathways among elite Danish athletes: A look at the developmental model of sport participation from a cultural perspective. *International Journal of Sport Psychology*, 43(3), 199-222.
- Storm, L. K., Ronglan, L. T., Henriksen, K., & Christensen, M. K. (2022). Organisational cultures of two successful Scandinavian handball talent development environments: a comparative case study. *Sports Coaching Review*, 11(2), 147-169. <https://doi.org/10.1080/21640629.2021.1990652>

- Strandbu, Å., Bakken, A., & Stefansen, K. (2020). The continued importance of family sport culture for sport participation during the teenage years. *Sport, Education and Society*, 25(8), 931-945. <https://doi.org/10.1080/13573322.2019.1676221>
- 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(02), 132-151. <https://doi.org/10.18261/issn.2535-2512-2017-02-03>
- 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. <https://doi.org/10.1080/13573322.2017.1323200>
- Sweeney, L., de la Rubia, A., Taylor, J., & Bjørndal, C. T. (2024). Looking beyond relative age to understand relative advantage and disadvantage in talent development [Perspective]. *Frontiers in Sports and Active Living*, 6. <https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1470944>
- Söderström, T., & Garn, A. C. (2023). Sport specialization in Swedish football players: Investigating a model of antecedents and outcomes. *European Journal of Sport Science*, 23(9), 1868-1876. <https://doi.org/10.1080/17461391.2022.2153084>
- Tingelstad, L. M., Raastad, T., Till, K., & Luteberget, L. S. (2023). The development of physical characteristics in adolescent team sport athletes: A systematic review. *Plos one*, 18(12), e0296181. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10735042/pdf/pone.0296181.pdf>
- Tjønndal, A., & Haugen, H. Ø. (2024). Care as a strategy to navigate political tensions within the China-Norway sports coaching collaboration. *International Review for the Sociology of Sport*, 59(7), 1032-1053. <https://doi.org/10.1177/10126902241247579>
- Townsend, R. C., Huntley, T. D., Cushion, C. J., & Fitzgerald, H. (2020). 'It's not about disability, I want to win as many medals as possible': The social construction of disability in high-performance coaching. *International Review for the Sociology of Sport*, 55(3), 344-360. <https://doi.org/10.1177/1012690218797526>
- Townsend, R. C. (2022). Coaching disabled children: A brief look around and forward. In M. Toms & R. Jeanes (Eds.), *Routledge handbook of coaching children in sport*, (1st edition, 327-334). <https://doi.org/10.4324/9781003199359>
- Townsend, R. C., & Cushion, C. J. (2021). 'Put that in your fucking research': reflexivity, ethnography and disability sport coaching. *Qualitative Research*, 21(2), 251-267. <https://doi.org/10.1177/1468794120931349>
- Townsend, R. C., Huntley, T. D., Cushion, C. J., & Culver, D. (2022). Infusing disability into coach education and development: A critical review and agenda for change. *Physical education and sport pedagogy*, 27(3), 247-260. <https://doi.org/10.1080/17408989.2021.1873932>
- Townsend, R. C., Smith, B., & Cushion, C. J. (2015). Disability sports coaching: Towards a critical understanding. *Sports Coaching Review*, 4(2), 80-98.
- Vaughan, J., Mallett, C., Davids, K., Potrac, P., & López-Felip, M. A. (2019). Developing creativity to enhance human potential in sport: A wicked transdisciplinary challenge. *Frontiers in Psychology*, 10, 1-16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02090>
- Vaughan, J., Mallett, C., Potrac, P., López-Felip, M. A., & Davids, K. (2021). Football, culture, skill development and sport coaching: Extending ecological approaches in athlete development using the skilled intentionality framework. *Frontiers in Psychology*, 1-24. <https://doi.org/doi:10.3389/fpsyg.2021.635420>
- Vaughan, J., Mallett, C. J., Potrac, P., Woods, C., O'Sullivan, M., & Davids, K. (2022). Social and cultural constraints on football player development in Stockholm: influencing skill, learning, and wellbeing. *Frontiers in Sports and Active Living*, 4, 832111. <https://doi.org/10.3389/fspor.2022.832111>

- Verbeek, J., Niessen, A. S. M., Van Der Steen, S., Van Yperen, N. W., & Den Hartigh, R. J. R. (2025). Career patterns within men's and women's soccer talent systems: the typical pathway to the top is atypical. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 26(2), 266-282. <https://doi.org/10.1080/24748668.2025.2479940>
- Wagnsson, S., Augustsson, C., & Jordan, M. (2024). To pay or not to pay? Parents' view of the commercialisation process in children and youth sports. *European Journal for Sport and Society*, 21(2), 188-207. <https://doi.org/10.1080/16138171.2023.2265719>
- Wiese-Bjornstal, D. M. (2010). Psychology and socioculture affect injury risk, response, and recovery in high-intensity athletes: a consensus statement. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20, 103-111. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01195.x>
- Wik, E. H., Lolli, L., Chamari, K., Materne, O., Di Salvo, V., Gregson, W., & Bahr, R. (2021). Injury patterns differ with age in male youth football: a four-season prospective study of 1111 time-loss injuries in an elite national academy. *British Journal of Sports Medicine*, 55(14), 794-800. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-103430>
- Williams, A. M., & Hodges, N. J. (2005). Practice, instruction and skill acquisition in soccer: Challenging tradition. *Journal of Sports Sciences*, 23(6), 637-650. <https://doi.org/10.1080/02640410400021328>
- Williams, A. M., & Hodges, N. J. (2023). Effective practice and instruction: A skill acquisition framework for excellence. *Journal of Sports Sciences*, 41(9), 833-849. <https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/02640414.2023.2240630>
- Woods, C. T., McKeown, I., O'Sullivan, M., Robertson, S., & Davids, K. (2020). Theory to practice: performance preparation models in contemporary high-level sport guided by an ecological dynamics framework. *Sports Medicine-Open*, 6, 1-11. <https://doi.org/10.1186/s40798-020-00268-5>
- Wulf, G., & Lewthwaite, R. (2016). Optimizing performance through intrinsic motivation and attention for learning: The OPTIMAL theory of motor learning. *Psychonomic bulletin & review*, 23(5), 1382-1414. <https://doi.org/10.3758/s13423-015-0999-9>
- 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., Engbretsen, L., & Clarsen, B. (2018). Prevalence and burden of overuse injuries in elite junior handball. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 4(1), e000391. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2018-000391>

