



Midtveisevaluering: MITT VALG Idrett i Nordre Follo

Delrapport i følgeevaluering, august 2023

Om Oslo Economics

Oslo Economics utreder økonomiske problemstillinger og gir råd til bedrifter, myndigheter og organisasjoner. Våre analyser kan være et beslutningsgrunnlag for myndighetene, et informasjonsgrunnlag i rettslige prosesser, eller et grunnlag for interesseorganisasjoner som ønsker å påvirke sine rammebetingelser. Vi forstår problemstillingene som oppstår i skjæringspunktet mellom marked og politikk.

Oslo Economics er et samfunnsøkonomisk rådgivningsmiljø med erfarne konsulenter med bakgrunn fra offentlig forvaltning og ulike forsknings- og analysemiljøer. Vi tilbyr innsikt og analyse basert på bransjeerfaring, sterk fagkompetanse og et omfattende nettverk av samarbeidspartnere.

Evalueringer

Oslo Economics tilbyr evalueringer av programmer, handlingsplaner, tiltak, aktiviteter, virkemidler og organisasjoner. Vi har bred kompetanse og erfaring fra å evaluere ulike former for effektivitet og måloppnåelse samt organisasjonsmessige forhold som ansvars-, rolle- og arbeidsdeling.

For å utføre evalueringer benytter vi et bredt spekter av metoder for informasjonsinnhenting og analyse, både kvantitative og kvalitative.

Midtveisevaluering: MITT VALG Idrett i Nordre Follo/2021-76

© Oslo Economics, 11. september 2023

Kontaktperson:

Marit Svensgaard / Partner

msv@osloeconomics.no, Tel. +47 982 63 985

Foto/illustrasjon: iStock.com

Innhold

Sammendrag	4
1. MITT VALG Idrett og evalueringsoppdraget	6
1.1 Om MITT VALG Idrett	6
1.2 Innholdet i MITT VALG Idrett	6
1.3 Mandatet for følgeevalueringen	7
1.4 Covid-19	7
2. Følgeevalueringens metode og midtveisevalueringens informasjonsgrunnlag	8
2.1 Programmets virkningskjede	8
2.2 Leveranser i oppdraget	8
2.3 Informasjonsgrunnlag for midtveisevalueringen	9
2.4 Plan for fremtidig informasjonsinnhenting	11
3. Implementeringen av MITT VALG Idrett i Nordre Follo	12
3.1 Aktivitet 2022 og våren 2023	12
3.2 Implementering i klubbene	14
3.3 Kursdeltakeres erfaringer fra implementeringen i klubbene	14
3.4 Planlagt implementering i klubbene	16
3.5 Vurdering av implementeringen	16
4. Resultater og effekter	18
4.1 Kompetanse hos ansatte, trenere og lagledere	18
4.2 Kursets påvirkning på aktive	22
4.3 Håndtering av konflikter	23
4.4 Aktivitet og frafall	23
5. Vurdering av måloppnåelse	25
5.1 Implementeringen har vært preget av en rekke utfordringer	25
5.2 Kursdeltakere opplever stort sett kurset som nyttig	26
5.3 Kursdeltakere har fått en ny forståelse for egen rolle, men det er potensial for økt bruk av kompetansen i praksis	26
5.4 Muligheter for fremtidig måloppnåelse	27
6. Innspill til videre implementering av MITT VALG Idrett	28
6.1 Iverksatte og planlagte tiltak	28
6.2 Forslag til ytterligere tiltak	28
7. Referanser	29
Vedlegg A En typisk kurskveld	30

Sammendrag

MITT VALG Idrett er et undervisningsprogram som skal bidra til å styrke den sosiale og emosjonelle kompetansen blant idrettens ansatte, trenere, lagledere og spillere. Oslo Economics gjennomfører en følgeevaluering av programmet. Denne midtveisevalueringen er den andre av tre leveranser i følgeevalueringen.

Programmet

MITT VALG er et rusforebyggende Lions-program for holdningsskapende arbeid i barnehage, skole og idrettsmiljøer. Nordre Follo kommune er programkommune for tiltaket Mitt Valg – Gode Valg i Program for folkehelsearbeid i tidligere Akershus fylkeskommune. MITT VALG Idrett retter seg mot idretten, og er et undervisningsprogram som skal bidra til å styrke den sosiale og emosjonelle kompetansen blant idrettens ansatte, trenere, lagledere og spillere. Dette skal igjen bidra til at:

- Færre ungdommer slutter med organisert idrett i ungdomsskoletiden
- Konflikter som oppstår på idrettsarenaen løses der
- Konflikter som oppstår i skolen løses i samarbeid med skolen
- Ungdom utsetter alkoholdebuten til de er over 18 år
- Ungdom velger å ikke prøve prestasjonsfremmende midler, hasj eller andre rusmidler
- Færre opplever mobbing og krenkelser
- Færre barn og unge opplever psykiske plager

Per august 2023 deltar fem klubber i Nordre Follo i programmet: Langhus IL Håndball, Langhus IL Alliansen, Ski IL Fotball, Oppegård IL og Siggerud IL.

Oppdraget

Oslo Economics har fått i oppdrag av Stiftelsen Det Er Mitt Valg å gjennomføre en følgeevaluering av MITT VALG Idrett i Nordre Follo. Oppdraget skal undersøke effekter av programmet og om målene med programmet nås. Følgeevalueringen består av en nullpunktmåling, midtveiseevaluering og sluttevaluering som dokumenterer og vurderer aktiviteter, resultater, brukereffekter og samfunnseffekter. Evalueringen foregår i tidsrommet fra august 2021 til og med desember 2024.

Gjennomføring av program og oppdrag

Siden oppstarten i 2021 har det blitt gjennomført kurskvelder for trenere og lagledere i de fem deltagende klubbene i Nordre Follo. Oppslutningen om kursene har vært lavere enn forventet. Som følge av dette har rammene for gjennomføring av kurskveldene blitt noe endret underveis.

Oslo Economics gjennomførte en nullpunktmåling av MITT VALG Idrett i 2021. Denne beskriver i all hovedsak status knyttet til forhold som danner utgangspunktet for ønskede bruker- og samfunnseffekter av programmet, herunder bedret sosial og emosjonell kompetanse hos de aktive, bedre konflikthåndtering, mindre frafall, utsatt debutalder for alkoholbruk, at flere avstår fra rusmidler, færre opplever mobbing og at færre opplever psykiske plager. I denne midtveisevalueringen beskriver vi funn som belyser resultater og effekter av MITT VALG Idrett for den sosiale og emosjonelle kompetansen blant ansatte, trenere og lagledere, to år etter at programmet startet. I tillegg presenterer vi funn som belyser kursets påvirkning på aktive, konfliktløsning, samt aktivitet og frafall.

Analysene i midtveisevalueringen er basert på informasjon fra løpende spørreundersøkelser til kursdeltakere, intervjuer med representanter for kursdeltakere, samt aktivitetstall fra klubbene som er involverte i programmet.

Resultater og effekter

Kursdeltakerne virker å være fornøyde med kurset. Flere trekker frem at konkrete verktøy for bruk i trenings-situasjoner og økt bevissthet om egen rolle er elementer de opplevde som særlig nyttige. De fleste respondentene på spørreundersøkelsen oppgir at de anvender kompetansen de har tilegnet seg på kurs, drøyt halvparten av dem opplever at MITT VALG Idrett i stor grad gir dem verktøy for å skape økt trivsel for barn og unge i klubben, og de fleste respondentene oppgir at de i noen til stor grad har fått verktøy som kan motvirke frafall. Det er imidlertid varierende i hvilken grad respondentene oppgir at kurset har endret måten de løser konflikter på.

Vurdering av måloppnåelse

Implementeringen av MITT VALG Idrett har vært preget av en rekke utfordringer. Særlig har lav oppslutning om kurskveldene vært til hinder for foreløpig gjennomslag av programmet, og vi vurderer at dette begrenser resultater og mulige effekter av programmet frem til nå. Til tross for at trenerne og laglederne som har deltatt på kurs stort sett opplever kurset som nyttig og har fått ny forståelse for egen rolle, er det et potensial for at kompetansen de har fått i større grad tas i bruk på trening. Vi vurderer imidlertid at planlagte endringer i gjennomføring vil legge til rette for økt deltakelse og anvendelse av kurset i praksis, og derigjennom øke muligheten for måloppnåelse i programmet på sikt.

Innspill til det videre arbeidet

I tillegg til allerede gjennomførte og planlagte endringer, foreslår vi at følgende tiltak vurderes av prosjektadministrasjonen for å øke utbyttet av programmet og styrke grunnlaget for måloppnåelse i det videre:

- Mer informasjon i e-postene fra klubbene til trenere og lagledere om hva en kurskveld i MITT VALG Idrett innebærer og kan bidra til.
- Bedre markedsføring av MITT VALG Idrett i klubbene både internt og eksternt.
- Økt opplæring i og tilgjengeliggjøring av den digitale portalen for å bidra til at flere tar denne i bruk (eksempelvis en demonstrasjon under kurskveld).
- Et skriv eller lignende med nyttige tips og poenger fra kurset som kan brukes i treningssituasjoner.

1. MITT VALG Idrett og evalueringsoppdraget

MITT VALG Idrett er et undervisningsprogram som skal bidra til å styrke den sosiale og emosjonelle kompetansen blant idrettens ansatte, trenere, lagledere og aktive i Nordre Follo. Oslo Economics gjennomfører en følgeevaluering av programmet på oppdrag fra Stiftelsen Det Er Mitt Valg. Denne rapporten dokumenterer midtveiseevalueringen av programmet.

1.1 Om MITT VALG Idrett

Undervisningsprogrammet MITT VALG er et rusforebyggende Lions-program for holdningsskapende arbeid i barnehage, skole og idrettsmiljøer. Nordre Follo kommune er programkommune for tiltaket Mitt Valg – Gode Valg i Program for folkehelsearbeid i tidligere Akershus fylkeskommune.

Forskning på effekten av MITT VALG i skolen har vist en positiv påvirkning på barn og unges sosiale og emosjonelle ferdigheter. Basert på en studie av gjennomføringen av MITT VALG Skole i ni ulike land finner Talvio et al. at selv en relativt kortvarig og kostnadseffektiv opplæring av læreres sosiale og emosjonelle ferdigheter er verdifull for lærernes kompetanse, bruken av kompetansen og deres opplevde kompetanse (2019). Videre finner Switzer at bruken av MITT VALG i ungdomsskolen førte til positive endringer i ungdommers impuls kontroll, følelsesregulering og sosiale ferdigheter (2016).

MITT VALG Idrett er et undervisningsprogram som retter seg mot idrettens ansatte, trenere, lagledere og aktive. Idretten organiserer mange barn og unge. Å delta i organiserte fritidsaktiviteter er for barn og ungdom en viktig kilde til fellesskap, identitet og mestring (Jacobsen, et al., 2021). Deltakelse har positive effekter på deres psykososiale utvikling og livssjanser, og bidrar til forebygging av helse og sosiale problemer (OsloMet, u.d.). I løpet av ungdomsårene er det mange som slutter med organiserte idrettsaktiviteter.¹

Formålet med MITT VALG Idrett er å styrke den sosiale og emosjonelle kompetansen blant idrettens

ansatte, trenere, lagledere og aktive, som igjen skal bidra til at:

- Færre ungdommer slutter med organisert idrett i ungdomsskoletiden
- Konflikter som oppstår på idrettsarenaen løses der
- Konflikter som oppstår i skolen løses i samarbeid med skolen
- Ungdom utsetter alkoholdebuten til de er over 18 år
- Ungdom velger å ikke prøve prestasjonsfremmende midler, hasj eller andre rusmidler
- Færre opplever mobbing og krenkelser
- Færre barn og unge opplever psykiske plager²

Fem klubber i Nordre Follo deltar i programmet: Langhus IL Håndball, Langhus IL Alliansen, Ski IL Fotball, Oppedgård IL og Siggerud IL.

1.2 Innholdet i MITT VALG Idrett

MITT VALG Idrett gir trenere, lagledere og ansatte tilbud om kurs og tilgang til et digitalt program som skal øke deres sosiale og emosjonelle kompetanse for å skape et godt sosialt miljø, fremme inkludering og håndtere medmenneskelige utfordringer i en klubb (Oppedgård kommune, 2019). Verktøyene som trenere, lagledere og ansatte i klubbene lærer skal bidra til sterkere teamfølelse, mer inkludering, bedre samarbeid, økt mestring, god konsentrasjon, flere relasjoner og vennskap og bedre idrettsprestasjoner (MITT VALG Idrett, 2021).

Etter at en klubb har undertegnet en treårig samarbeidsavtale, blir styret og/eller administrasjonen i klubben kontaktet av en MITT VALG-instruktør, som er sertifisert gjennom Lions Quest. Instruktøren er klubbens veileder og kursholder. Videre får klubben og personer som deltar på kurset lisenser til det digitale pedagogiske programmet, som utdyper mer av teorien rundt kurset og samtidig fungerer som en aktivitetsbank med forslag til øvelser.

I tillegg til det digitale pedagogiske programmet, består startpakken av et introduksjonskurs for styre og administrasjon som foregår over 3,5 timer én kveld, samt én kurskveld for trenere og lagledere som gjennomføres fysisk i klubblokalet eller annet egnet lokale. Kurskvelden for lagledere og trenere

med sport eller idrett, mens andelen blant elever på videregående skole er 40 prosent (Bakken, 2019).

² Formålet med MITT VALG Idrett oppsummeres i prosjektbeskrivelsen i søknaden om tilskudd som del av Program for folkehelsearbeid i kommunene som ble innsendt i mars 2019 til tidligere Akershus fylkeskommune.

¹ Ungdata junior-undersøkelser gjennomført i 21 norske kommuner i 2017 og 2018 viser at mellom 49 og 81 prosent av alle barn i 5. – 7. klasse i disse kommunene driver med sport eller idrett som fast fritidsaktivitet (Løvgren & Svagård, 2019). Nasjonale Ungdata-undersøkelser fra 2019 viser at 63 prosent av alle ungdomsskoleelever driver

inneholder overordnet en gjennomgang av følgende temaer:

- Hvordan lede en gruppe barn og unge
- Hvordan skape et inkluderende idrettsmiljø
- Hvordan forebygge, håndtere og løse konflikter når de oppstår
- Hvordan legge opp treningen slik at alle blir inkludert

En typisk kurskveld presenteres i avsnitt 3.1.2 og i Vedlegg A.

Etter gjennomført startpakke og i løpet av prosjektperioden kan hver klubb sende trenere og lagledere som ennå ikke har vært på kurs. Kurset ledes av en sertifisert MITT VALG-instruktør, og det legges opp til at det kan delta 15-40 personer per kurskveld.

Merk at gjennomføringen av kurset for trenere og lagledere ble endret i 2023. Fra oppstarten høsten 2021 og ut 2022 bestod kurset av to moduler. Modul 1 ble gjennomført omtrent tre måneder etter introduksjonskurset, og foregikk over fire timer på én kveld. Modul 2 ble gjennomført to måneder etter gjennomført modul 1, og foregikk over to timer på én kveld. På bakgrunn av lavere oppslutning om kursene enn forventet, gjennomføres kurset fra 1. januar 2023 over fire timer på én kveld.

1.3 Mandatet for følgeevalueringen

Oslo Economics gjennomfører en følgeevaluering av gjennomføringen av MITT VALG Idrett i Nordre Follo

på oppdrag av Stiftelsen Det Er Mitt Valg. Formålet med følgeevalueringen er å undersøke hvilke effekter som oppstår av programmet og om målene med programmet nås. Evalueringen foregår i tidsrommet fra august 2021 til og med desember 2024. Metoden for og gangen i følgeevalueringen er nærmere beskrevet i kapittel 2.

Denne rapporten dokumenterer midtveiseevalueringen av programmet.

1.4 Covid-19

MITT VALG Idrett skulle etter planen ha startet opp vinteren 2020, med avslutning i 2023. I mars 2020 ble imidlertid samfunnet i Norge stengt ned som følge av Covid-19-pandemien, noe som gjorde at all idrettsaktivitet ble satt på vent. Dette gjaldt også for gjennomføringen av MITT VALG Idrett.

Da MITT VALG Idrett startet opp høsten 2021, var den normale idrettshverdagen fortsatt påvirket av restriksjoner som ble iverksatt for å bekjempe viruset. Frem til våren 2022 var idretten enten underlagt restriksjoner, eller arbeidet med å komme i gang igjen etter en lang periode med restriksjoner.³

Nedstengningene har hatt innvirkning på implementeringen, resultatene og effektene av MITT VALG Idrett som skal måles og vurderes gjennom denne følgeevalueringen, for både idretten og de aktive. Utviklingen i indikatorer for resultater og effekter må derfor vurderes med forbehold.

³ 1. februar 2022 ble det erklært at voksne, barn og unge kunne drive sine fritidsaktiviteter som normalt, og

smitteverntiltakene generelt i samfunnet ble opphevet 12. februar samme år.

2. Følgeevalueringens metode og midtveisevalueringens informasjonsgrunnlag

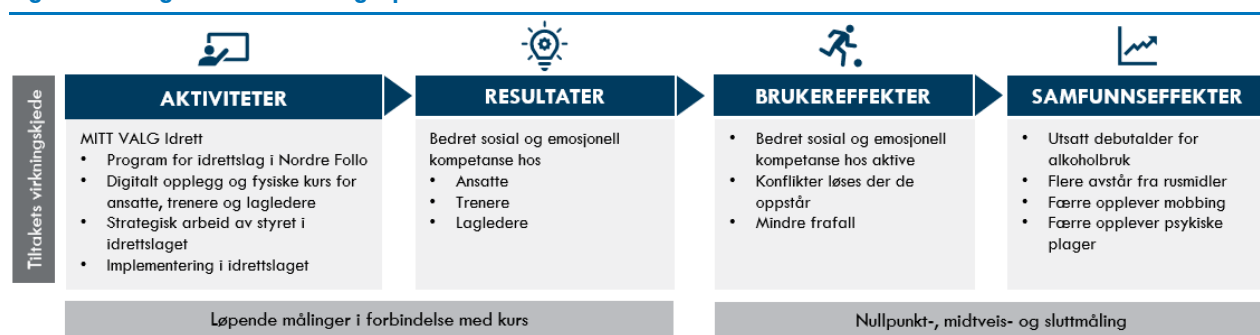
Følgeevalueringen tar utgangspunkt i en virkningskjede som illustrerer sammenhengen mellom aktivitetene MITT VALG Idrett består i, og målsetningene for programmet. Gjennom nullpunktmåling, midtveisevaluering og sluttevaluering dokumenterer vi implementering, resultater og effekter av programmet basert på ulike former for informasjonsinnhenting.

2.1 Programmets virkningskjede

I Figur 2-1 har vi illustrert det vi kaller undervisningsprogrammets virkningskjede. Virkningskjeden illustrerer den tenkte sammenhengen mellom programmet og de ønskede resultatene og effektene, basert på programmets overordnede mål som beskrevet i kapittel 1.1. I figuren er målene for programmet inndelt i henholdsvis resultater, brukereffekter og samfunnseffekter.

Hvert av leddene i virkningskjeden bygger på hverandre, fra venstre til høyre. Gjennom aktivitetene programmet består av skal MITT VALG Idrett bidra til bedret sosial og emosjonell kompetanse hos ansatte,

Figur 2-1: Programmets virkningskjede



Illustrasjon: Oslo Economics

2.2 Leveranser i oppdraget

Følgeevalueringen består av en nullpunktmåling, en midtveisevaluering og en sluttevaluering som samlet dokumenterer og vurderer aktiviteter, resultater, brukereffekter og samfunnseffekter av programmet MITT VALG Idrett. Nederst i Figur 2-1 har vi spesifisert hvordan målingene benyttes til å undersøke ulike deler av virkningskjeden:

- Aktiviteter og resultater vurderes og dokumenteres basert på løpende målinger i

trenerne og lagledere i henhold til programmets mål. Dette er programmets *resultater*. Oppnåelse av disse resultatene forventes å bidra til bedret sosial og emosjonell kompetanse hos de aktive, bedre konflikt-håndtering, samt mindre frafall. Dette er *brukereffektene*. Resultater og brukereffekter forventes videre å bidra til redusert bruk av rusmidler og bedre psykisk helse blant ungdom generelt. Dette er *ønskede samfunnseffekter* av programmet.

Det er krevende å måle årsakssammenhenger mellom MITT VALG Idrett og de definerte målene, fordi disse også påvirkes av en rekke eksterne faktorer. Hvorvidt aktive velger å slutte med idrett eller ikke, vil for eksempel påvirkes av trender eller hva venner gjør, og ikke kun være avhengig av graden av sosial og emosjonell kompetanse hos trenerne og lagledere. Videre kan nedstengningen av samfunnet som følge av Covid-19-pandemien, som til dels inntraff parallelt med implementeringen av programmet, være en faktor som påvirker ungdoms psykiske helse. Den konkrete effekten av MITT VALG Idrett på elementene som inngår i bruker- og samfunnseffektene er ikke mulig å isolere. Vi vurderer likevel at følgeevalueringen kan belyse en sammenheng mellom MITT VALG Idrett og elementene som inngår i resultater, brukereffekter og samfunnseffekter.

forbindelse med gjennomføringen av kursene i MITT VALG Idrett.

- Brukereffekter og samfunnseffekter av programmet vurderes på bakgrunn av status på relevante områder som først er dokumentert i nullpunktmålingen, og deretter i midtveis- og sluttevalueringen.

MITT VALG Idrett har aldri før blitt gjennomført i Norge. Prosjektadministrasjonen og kursholderne har opparbeidet seg viktige erfaringer og lærdommer underveis i implementering og foreløpig

gjennomføring. I tillegg til å ta utgangspunkt i programmets virkningskjede og undersøke mål-oppnåelsen til programmet, skal følgeevalueringen bidra til læring underveis i gjennomføringen og gi løpende tilbakemeldinger til videreutvikling og eventuell senere utrulling av programmet.

I det videre presenteres hver av de tre leveransene i følgeevalueringen.

Nullpunktmåling

I nullpunktmålingen beskriver vi situasjonen for sosial og emosjonell kompetanse hos aktive, konflikt-håndtering, frafall, debutalder for alkoholbruk, bruk av rusmidler, utbredelse av mobbing og at færre opplever psykiske plager i forkant av oppstarten av MITT VALG Idrett, som utgangspunkt for senere vurderinger av resultater og bruker- og samfunns-effekter. Nullpunktmålingen ble gjennomført høsten 2021 og ferdigstilt desember 2021.

I nullpunktmålingen anvendte vi medlemsstatistikk fra klubbene som deltar og Ungdata-tall for Nordre Follo. Vi brukte også resultater fra en gjennomført spørreundersøkelse til aktive deltakere, samt intervjuer med styret og/eller administrasjonen i klubbene som deltar i MITT VALG Idrett i Nordre Follo.

Midtveisevaluering

I midtveisevalueringen, som er dokumentert i denne rapporten, beskriver vi foreløpig status for ønskede resultater og effekter av MITT VALG Idrett. Vi oppsummerer blant annet kursdeltakeres vurdering av nytten av kurset, om de opplever at de har lært noe de kan ta med seg videre på trening, og vurdering av programmets betydning for å redusere frafall blant aktive.

Midtveisevalueringen er basert på informasjon fra en digital spørreundersøkelse til kursdeltakere etter gjennomført kurs, samt dybdeintervjuer av et utvalg lagledere og trenere som har deltatt på kurs. Midtveisevalueringen inneholder også oppdatering av aktivitetstall.

Sluttevaluering

I sluttevalueringen, som skal ferdigstilles i desember 2024, beskriver vi endelig status for, og vurdering av, de ønskede resultatene og bruker- og samfunns-effektene. Denne skal dermed dekke alle temaene som dekkes i nullpunktmålingen og midtveisevalueringen.

⁴ Aktivitetstall viser tall på alle betalende medlemmer som deltar regelmessig i idrettslagets ordinære treningsaktivitet, eller representerer idrettslag i konkurranser (Norges idrettsforbund, 2021). Med regelmessig menes sammenhengende deltakelse gjennom sesongen.

Sluttevalueringen vil baseres på nye aktivitetstall fra klubbene og oppdaterte Ungdata-tall, i tillegg til resultater fra en ny runde med intervjuer og spørreundersøkelse blant lagledere og trenere. Videre vil vi gjennomføre en spørreundersøkelse til de aktive i klubbene som deltar i MITT VALG Idrett i Nordre Follo som har en trener eller en lagleder som har vært på kurs i MITT VALG Idrett i løpet av prosjektperioden.

2.3 Informasjonsgrunnlag for midtveisevalueringen

I midtveisevalueringen har vi brukt følgende informasjonskilder:

- Løpende spørreundersøkelser til kursdeltakere
- Intervjuer med representanter for kursdeltakere
- Aktivitetstall⁴

2.3.1 Løpende spørreundersøkelser til kursdeltakere

Med utgangspunkt i virkningskjeden, har spørreundersøkelsen til hensikt å kartlegge kursdeltakernes oppfatning av nytten av kurset, deres anvendelse av kompetansen de har tilegnet seg på kurs, samt refleksjoner rundt egen rolle og motivasjon i etterkant av gjennomført kurs. Spørreundersøkelsen inkluderer spørsmål knyttet til kursdeltakernes oppfatning av hvordan MITT VALG Idrett har påvirket miljøet i klubben, hvordan programmet påvirker utøvere og treningsgruppe, samt deres vurdering av programmets betydning for å redusere frafall.

Prosjektleder for og instruktør i MITT VALG Idrett kvalitetssikret undersøkelsen i forkant av utsendelsen.

Distribusjon og oppslutning

Undersøkelsen er utformet i programvaren Questback, og sendt ut fortløpende etter gjennomførte kurs-kvelder fra og med våren 2022 til og med sommeren 2023. Spørreundersøkelsen ble distribuert om lag to måneder etter gjennomført kurs.⁵ Vi valgte å vente to måneder for å fange opp hvorvidt kurset hadde gitt deltakerne lærdommer som «festet seg» etter deltakelse, og dermed bidra til å øke sannsynligheten for økt sosial og emosjonell kompetanse blant trenere, lagledere og aktive også på lengre sikt.

Gjennom våren 2022 ble spørreundersøkelsen distribuert via prosjektleder for MITT VALG Idrett. Prosjektleder videreformidlet spørreundersøkelsen til kontaktpersonene for klubbene, som igjen distribuerte undersøkelsen via e-post til kursdeltakerne. Vi

⁵ I 2022 ble spørreundersøkelsen sendt ut om lag to måneder etter gjennomført modul 2. Etter endret innretning på kurset fra 1. januar 2023, ble undersøkelsen sendt ut om lag to måneder etter gjennomført kurskveld.

vurderte at distribusjon via klubbene var det mest hensiktsmessige av hensyn til deltakernes personvern. Samtidig var det kompliserende at distribusjonen gikk via så mange ledd, og det var vanskelig for oss å sikre at spørreundersøkelsen nådde frem til deltakerne. For å forenkle distribusjonen, ble det fra og med høsten 2022 besluttet at Oslo Economics skulle distribuere spørreundersøkelsen via kontaktpersonene for klubbene til kursdeltakerne per e-post.

Vi fikk få svar på spørreundersøkelsen høsten 2021 og våren 2022. I oktober 2022 ba vi derfor kontaktpersoner i klubbene videresende en oppsamlingsundersøkelse til trenere og lagledere som hadde deltatt på kurs i denne perioden. I undersøkelsen stilte vi innledningsvis spørsmål om hvorvidt mottakeren allerede hadde svart på undersøkelsen. Dersom svaret var ja, ble respondenten sendt til avslutningen av undersøkelsen slik at vedkommende slapp å gjennomføre undersøkelsen på nytt og vi unngikk dobbelttelling av svar.

Etter gjennomførte modul 2 og senere kurskvelder, sendte vi kontinuerlig ut informasjon med lenke til spørreundersøkelsen som kontaktpersonene i klubbene kunne bruke i viderefremidlingen til kursdeltakerne. Vi ba kontaktpersonene om å gi beskjed til oss når spørreundersøkelsen var distribuert til kursdeltakerne. Det har tidvis vært utfordrende å få hjelp av kontaktpersonene til å distribuere undersøkelsen.

Totalt har 36 deltakere fra fire av fem klubber svart på undersøkelsen. I 2021 var det 149 deltakere på

kurs, og i 2022 til og med våren 2023 var antallet 252. Antallet deltakere på kurs tilsier at responsraten på undersøkelsen er om lag 9 prosent. Den lave svarprosenten gjør at vi gjengir inntrykkene som er kommet inn, men at disse må tolkes noenlunde kvalitativt.

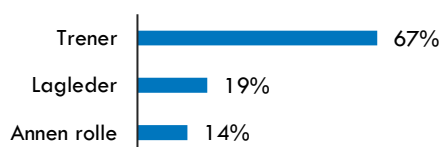
Det var hele 74 ufullførte svar på spørreundersøkelsen. Vi er usikre på hva som er årsaken til at så mange ikke fullførte undersøkelsen. En mulig årsak kan være at mange overså at de helt til sist i undersøkelsen måtte trykke «Send inn». En annen årsak kan være at kursdeltakerne opplevde undersøkelsen som for lang eller for vanskelig, eller at de ikke var interesserte i å gjennomføre den likevel.

Bakgrunnsinformasjon

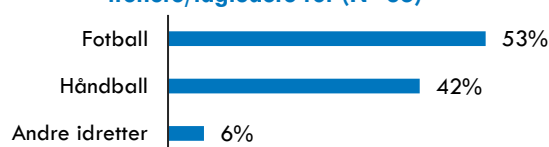
I det videre presenterer vi utvalgt bakgrunnsinformasjon om respondentene i spørreundersøkelsen. For å ivareta personvernet til respondentene, presenterer vi ikke informasjon på klubbnivå.

Knapt 70 prosent av respondentene er trenere, mens om lag 20 prosent er lagledere (Figur 2-2). Nær samtlige av respondentene som har oppgitt at de har en annen rolle har utdypet dette: inkluderingsutvalg, trenerveileder, hjelpetrener og inkluderingsansvarlig. Litt over halvparten av kursdeltakerne er trenere/lagledere for fotball (Figur 2-3), og like under 60 prosent er trenere/lagledere for aktive som går i 1.-5. klasse (Figur 2-4).

Figur 2-2: Respondentenes rolle i klubben (N=36)



Figur 2-3: Idrett som respondentene er trenere/lagledere for (N=36)



Figur 2-4: Aldersgruppe som respondentene er trenere/lagledere for (N=35)



Kilde: Spørreundersøkelse til kursdeltakere på MITT VALG Idrett gjennomført av Oslo Economics

2.3.2 Intervjuer med representanter for kursdeltakere

Vi har intervjuet representanter for kursdeltakere fra hver av de fem klubbene som er med i MITT VALG Idrett. Kontaktpersonene for hver klubb bistod oss med å invitere kursdeltakere til å delta på et gruppeintervju per klubb. Av praktiske årsaker gjennomførte vi et felles gruppeintervju med representanter for Langhus AIL og Langhus IL Håndball.

Intervjuene ble benyttet til å kartlegge hvordan kursdeltakerne opplevde kurset, hvordan de bruker lærdommene fra kurset i treningshverdagen, tanker om hvordan MITT VALG Idrett har påvirket deres utøvere og treningsgruppe, hvordan klubbens deltakelse på MITT VALG Idrett har påvirket miljøet i klubben, og hvordan ledelsen i klubbene bør jobbe videre med MITT VALG Idrett.

Intervjuene foregikk 12. og 14. september 2022, og ble gjennomført som semistrukturerte intervjuer. Dette innebar at vi baserte intervjuene på en intervjuguide med overordnede tema og spørsmål. For å tilrettelegge for at informantene skulle kunne snakke fritt, var vi fleksible på hvilken rekkefølge spørsmålene kom i og vi hoppet også over spørsmål som eventuelt ikke var relevante for informantene vi snakket med.

2.3.3 Aktivitetstall

Vi har innhentet aktivitetstall per klubb og idrettsgren fra rådgiver Idrett og friluftsliv i Nordre Follo kommune for årene 2018, 2019, 2020, 2021 og 2022. Merk at aktivitetstall viser antall aktive medlemmer, og derfor kan avvike fra totale medlemstall.

2.4 Plan for fremtidig informasjonsinnhenting

Planen for fremtidig informasjonsinnhenting er presentert i Tabell 2-1.

Etter midtveisevalueringen vil vi fortsette gjennomføring av spørreundersøkelser blant kursdeltakere. Sett fra vår side er det utfordrende at det er lav oppslutning om undersøkelsen. Svak oppslutning gir mindre grunnlag for å trekke sterke konklusjoner om resultatet og effekter i en evaluering, og svekker programmets mulighet for utvikling og utbredelse.

For å øke deltakelsen i spørreundersøkelsen, vil vi igangsette en rekke tiltak. I løpet av høsten 2023 vil vi gjennomføre en oppsamlingsundersøkelse som skal sendes ut til trenere og lagledere som var på kurs høsten 2022 og våren 2023. Vi foreslår at prosjektleder i MITT VALG Idrett i løpet av høsten 2023 bistår Oslo Economics med å innhente innspill fra kursdeltakere og kontaktpersonene i klubbene om hvordan de opplevde undersøkelsen. Dette vil forhåpentligvis gi oss viktige innspill til hva som kan

gjøres i utformingen av undersøkelsen for å sikre flere fullførte svar frem mot sluttevalueringen. Videre vil vi utrede muligheten for å innrette de videre utsendingene av spørreundersøkelsen slik at den kan distribueres via en QR-kode og gjennomføres på slutten av kurskvelden. Noen av spørsmålene i undersøkelsen vil i denne sammenhengen måtte endres noe. Når innretningen av praksismodulen fastsettes, vil vi også vurdere muligheten for å gjennomføre en begrenset informasjonsinnsamling på slutten av gjennomført praksismodul. I tillegg vil vi vurdere om det vil være behov for en oppfølgingsundersøkelse etter gjennomført kurs, slik at vi kan innhente deltakernes vurderinger når det har gått noe tid etter kurs. Dette må imidlertid ses opp mot hvor ressurskrevende det vil være for klubbene å bistå oss med distribusjon av undersøkelsen. Vi minner samtidig om at det er helt avgjørende at klubbene følger opp sitt kontraktsfestede ansvar for å sikre en god gjennomføring av følgeevalueringen, ved å blant annet bistå i distribusjonen av undersøkelsen til alle kursdeltakere.

I tillegg vil vi gjennomføre dybdeintervjuer med kursdeltakere, samt oppdatere aktivitetstall og Ungdata-tall. En sammenligning av Ungdata-tallene i sluttevalueringen og Ungdata-tallene i nullpunkt-målingen må ta hensyn til at sistnevnte reflekterer ungdommenes situasjon før utbruddet av Covid-19-pandemien og den påfølgende nedstengningen av samfunnet.

Vi vil også gjennomføre en ny spørreundersøkelse blant aktive i involverte klubber som har en trener eller lagleder som har vært på kurs i MITT VALG Idrett i løpet av prosjektperioden. Vi vil utrede mulighetene for å gjøre justeringer i innretningen eller distribusjonen av undersøkelsen til de aktive. I den forbindelse ønsker vi bistand fra klubbene til å innhente innspill fra trenere, foresatte og/eller aktive i klubbene om hvordan de aktive opplevde spørreundersøkelsen vi distribuerte høsten 2021.

Tabell 2-1: Planlagt informasjonsinnhenting og metode for å belyse effektene av MITT VALG Idrett

	2023	2024
Løpende spørreundersøkelse til kursdeltakere		
Dybdeintervjuer av representanter for kursdeltakere		
Årlig oppdatering av aktivitetstall		
Oppdatering av Ungdata-tall		
Spørreundersøkelse til aktive		
Sluttevaluering		★

3. Implementeringen av MITT VALG Idrett i Nordre Follo

Aktiviteten i MITT VALG Idrett har fortsatt gjennom hele 2022 og våren 2023 etter oppstart i Nordre Follo høsten 2021. Det er gjennomført kurskvelder i de fem klubbene som deltar, men oppslutningen om kurs har vært lavere enn forventet.

3.1 Aktivitet 2022 og våren 2023

Det har vært aktivitet i MITT VALG Idrett gjennom hele 2022 og våren 2023. Som følge av at oppslutningen har vært lavere enn forventet, er det imidlertid gjennomført færre kurs enn planlagt. Klubbene har underveis gitt innspill om at kurset, slik det opprinnelig var tenkt, var for omfattende. Med bakgrunn i dette ble det besluttet å endre kursgjennomføringen fra to moduler med en varighet på henholdsvis fire og to timer til én kurskveld med en varighet på fire timer. Denne endringen ble iverksatt fra 1. januar 2023.

3.1.1 Klubb deltakelse

Siden oppstarten av MITT VALG Idrett har fem klubber inngått forpliktende kontrakter om deltakelse: Langhus IL, Langhus IL Alliansen (AIL), Ski IL, Oppegård IL og Siggerud IL. I løpet av 2022 var det løpende dialog med flere idretter i klubbene for å få de til å bli med i prosjektet. Høsten 2022 hadde både Ski IL Hockey, Ski IL Tennis og Ski IL Innebandy tilbud om å delta på kurs. Videre signaliserte Ski IL Turn, Ski IL Håndball og Langhus IL Fotball at de ønsket å delta i 2023.

3.1.2 Om kurskvelden

En kurskveld i MITT VALG Idrett varer i fire timer.⁶ Kurset er interaktivt og legger opp til at deltakerne deltar og er aktive, og består i liten grad av ren forelesning. Målet med kurskvelden er at deltakerne gjennom erfaring skal vite hvordan de bygger et trygt og inkluderende miljø for alle. Kurskvelden kan deles inn i følgende overordnede grupper av tema:

- Rutiner og ritualer
- Inkluderende øvelser, leker og kommunikasjon
- SEL (sosial og emosjonell læring)–sirkelen
- Bevissthet om trenerens rolle

Hva som faktisk gjennomgås innenfor disse fire temaene avhenger av gruppens behov og utviklingen gjennom kvelden.

⁶ På bakgrunn av lavere oppslutning om kursene enn forventet, gjennomføres kurset fra 1. januar 2023 over fire timer på én kveld.

Rutiner og ritualer

Kurskvelden starter og avslutter med en gjennomgang av rutiner og ritualer for oppstart og avslutning av en treningsøkt. Denne delen innebærer presentasjon av viktigheten av rutiner på trening som et virkemiddel for å sikre trygghet og at alle føler seg inkluderte og sett, og kursdeltakerne får selv erfare rutinene i praksis i løpet av kurskvelden.

Inkluderende øvelser, leker og kommunikasjon

Underveis gjennom hele kurskvelden går kursholder gjennom inkluderende øvelser og leker, samt legger vekt på kommunikasjon. Øvelsene og lekene brukes for å kommunisere innholdet i kurset, men også for å sikre avveksling og variasjon. De er ment å kunne brukes i treningsøker, og omfatter øvelser for å blant annet dele inn i grupper, tips til hvordan man bør gi tilbakemeldinger til de aktive, morsomme leker for konsentrasjon og samhold. Videre legger kursholder vekt på kommunikasjon underveis. Kursdeltakerne får selv erfare øvelsene og lekene i praksis, og metoden som brukes ser ut til å bidra til å skape en dynamisk og morsom atmosfære, til at deltakerne er aktive og tenker selv, samt til økt konsentrasjon.

SEL (sosial og emosjonell læring)–sirkelen

Videre introduserer kursholder SEL-sirkelen, som er et verktøy som oppsummerer egenskapene som tilsier at man har sosial og emosjonell kompetanse:

- Selvbevissthet – gjenkjenne egne følelser like mye som egne styrker og utfordringer
- Selvregulering – kunne styre egne følelser og egen oppførsel for å nå egne mål
- Ansvarsfulle avgjørelser – gjøre etiske og konstruktive valg for egen oppførsel for seg selv og andre
- Relasjonsferdigheter – etablere og reparere relasjoner, samarbeide og håndtere konflikter på en konstruktiv måte
- Sosial bevissthet – vise forståelse og empati for andre

Bevissthet om trenerens rolle

I den siste delen av kurset jobber kursholder for å skape bevissthet om trenerens rolle og betydningen treneren kan ha for spillerne. Treneren bør være en trygg voksen som bygger kapasiteter hos de aktive, både når det kommer til det sosiale og det emosjonelle. Kursholder viser en film som illustrerer ei jente som føler seg ensom. Filmen gjør et poeng ut av

at treneren kan være den ene voksne som utgjør en forskjell for jenta. Kursholder tar opp mer alvorlige tema, og understreker hvor viktig det er å ta psykisk helse på alvor.

Avslutning av kurskvelden

Ved avslutningen av kvelden gir kursholder en lenke og informasjon om innlogging til den digitale portalen om MITT VALG Idrett. Kvelden avsluttes med en lek og en runde hvor deltakerne deler hva de vil ta med seg fra kurset.

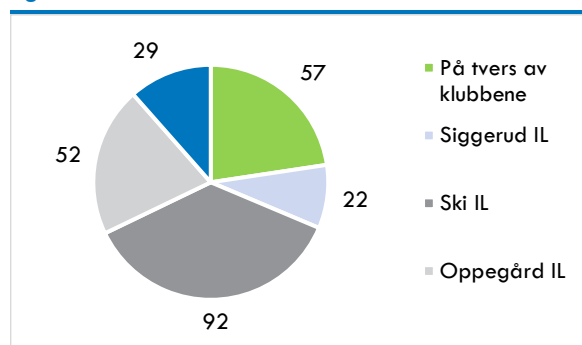
Mer utdypende informasjon om innholdet i kurskvelden er å finne i Vedlegg A.

3.1.3 Antall deltakere på kurs

Våren og høsten 2022 ble det gjennomført henholdsvis fem og syv kurs bestående av modul 1 og 2. Våren 2023 ble det gjennomført fem kurskvelder. I hver av de tre periodene ble to kurs avlyst på grunn av lav påmelding. Antall deltakere i 2022 og våren 2023 presenteres i Tabell 3-1 og Tabell 3-2.

Alt i alt, har 252 trenere og lagledere deltatt på kurs i løpet av 2022 og frem til sommeren i 2023. Fordelingen av deltakere per klubb illustreres i Figur 3-1. I 2022 deltok om lag halvparten av deltakerne som hadde gjennomført på modul 1, også på modul 2.

Figur 3-1: Antall deltakere per klubb i løpet av 2022 og våren 2023



Kilde: Prosjektleder for MITT VALG Idrett. N=252

Tabell 3-1: Antall deltakere på modul 1 og modul 2 2022

Klubb	Gren	Roller	Modul 1	Modul 2
<i>Våren 2022</i>				
Flere klubber	Ikke spesifisert	Unge trenere	19	15
Siggerud IL	Fotball	Trenere og lagledere	10	8
Ski IL	Ikke spesifisert	Trenere og lagledere	19	3
Ski IL	Ikke spesifisert	Trenere og lagledere	11	6
Oppegård IL	Ikke spesifisert	Trenere og lagledere	6	4
Totalt			65	36
<i>Høsten 2022</i>				
Introkurs for alle klubbene	-	Trenere og lagledere	9	-
Introkurs Ski IL	-	Trenere og lagledere	16	-
Flere klubber	Ikke spesifisert	Unge trenere	29	20
Ski IL	Fotball	Trenere og lagledere	4	4
Ski IL	Fotball og innebandy	Trenere og lagledere	19	15
Langhus IL	Håndball med flere	Trenere og lagledere	21	15
Oppegård IL	Fotball, håndball med flere	Trenere og lagledere	16	Avlyst
Totalt			114	54

Kilde: Prosjektleder for MITT VALG Idrett

Tabell 3-2: Antall deltakere på kurs våren 2023

Klubb	Gren	Roller	Antall
Langhus IL	Fotball med flere	Trenere og lagledere	8
Siggerud IL	Ikke spesifisert	Trenere og lagledere	12
Oppegård IL	Fotball med flere	Trenere og lagledere	15
Oppegård IL	Flere	Unge trenere	15
Ski IL	Turn og fotball	Trenere og lagledere	23
Totalt			73

Kilde: Prosjektleder for MITT VALG Idrett

3.2 Implementering i klubbene

Som nevnt i kapittel 1 skulle MITT VALG Idrett etter planen starte opp vinteren 2020, med avslutning i 2023. I mars 2020 ble imidlertid samfunnet i Norge stengt ned som følge av Covid-19-pandemien, noe som gjorde at all idrettsaktivitet ble satt på vent. Dette gjaldt også gjennomføringen av MITT VALG Idrett, og igangsettingen av programmet ble forsinket i flere omganger. Kurset ble omsider satt i gang høsten 2021 med planlagt avslutning 2024.

Implementeringen har vært preget av de gjentakende forsinkelsene av programmet (Nordre Follo kommune, 2023). Både prosjektleder i MITT VALG Idrett og styrene og administrasjonene i klubbene har jobbet for å inkludere flere grener i hver klubb til deltakelse på kurs. I 2022 hadde styrene og administrasjonene i klubbene imidlertid noen utfordringer med å rekruttere trenere og lagledere. En årsak til dette kan være at det har vært viktig for trenere og lagledere å komme tilbake igjen til normal trening og konkurranse etter pandemien, som kan ha påvirket motivasjonen for deltakelse. En annen årsak kan være det faktum at det har det vært utfordrende å rekruttere særlig engasjerte personer i klubbene som evner å motivere andre, noe som av kontaktpersonene i klubbene blir vurdert som en suksessfaktor for at flere skal ønske å delta. Videre har det ikke alltid vært samsvar mellom kursdatoer og hvilke ukedager som passer best for de ulike idrettsgrenene i klubbene. Rekrutteringsutfordringene har ført til at flere av kursene har blitt avlyst kun dager før gjennomføring.

En annen utfordring har vært at klubbene ikke har full oversikt over i hvilken grad kursdeltakere anvender kompetansen har tilegnet seg på kurs. Dette gjør det vanskelig for klubbene å gi trenere og lagledere oppfølging i forhold til bruken på trening og i møte med de aktive. For å bøte på denne utfordringen har klubbene vurdert muligheten for at trenerveiledere kunne fått oppgaven med å følge opp bruk av kompetansen blant trenere og lagledere i tiden fremover.

3.2.1 Kommunikasjon mellom klubbene og prosjektadministrasjonen i MITT VALG Idrett

Det ble ansatt en ny prosjektleder for MITT VALG Idrett fra 1. januar 2023. Prosjektleder, både tidligere og nåværende, har siden oppstarten av programmet hatt jevnlig kontakt med kontaktpersonene for klubbene som deltar. Kontakten har blant annet bestått i jevnlig arbeidsgruppemøter, hvor kontaktpersonene i klubbene har gitt innspill til innretningen av kurskveldene. Dette har bidratt til god kommunikasjon mellom prosjektadministrasjonen og klubbene, men også til at kontaktpersonene kommuniserer og deler erfaringer knyttet til implementeringen av MITT VALG Idrett seg imellom.

Kontaktpersonene er i all hovedsak administrativt ansatte i klubbene. I én av klubbene har styreleder vært kontaktperson. Det har for øvrig vært liten grad av utskiftning av kontaktpersoner fra klubbene.

Klubbene har kontraktsfestet ansvar for å sikre at styrene, trenere og lagledere deltar på opplæringen i MITT VALG Idrett. Videre har de forpliktet seg til å bruke MITT VALG Idrett regelmessig og systematisk i kontraktsperioden, å gi løpende informasjon om prosjektet i alle klubbens informasjonskanaler, å bidra aktivt i informasjonsinnhenting for følge-evalueringen, samt å følge opp trenere og lagledere som har deltatt på kurs.

3.3 Kursdeltakeres erfaringer fra implementeringen i klubbene

For at MITT VALG Idrett skal fungere etter hensikten er det sentralt at styrene og/eller administrasjonen i klubbene, i samarbeid med prosjektadministrasjonen, implementerer kurset på en hensiktsmessig måte. Klubbene har ulike forutsetninger for implementering av programmet. Dette gjelder særlig grad av frivillighet. Alle klubbene er avhengige av frivillige, men graden av avhengighet varierer fra klubb til klubb. Det er vår forståelse at klubbene i gjennomføringen av MITT VALG Idrett har vært opptatt av å

ivareta de frivilliges engasjement, og å sikre at man ikke pålegger dem et uforholdsmessig stort ansvar.

I det videre presenterer vi hvordan kursdeltakere oppfatter implementeringen av kurset så langt, og deres innspill til den videre gjennomføringen.

3.3.1 Mer informasjon i forkant om hva kurset går ut på

Informasjon om MITT VALG Idrett og oppfordringer om å delta på kurskvelder distribueres per e-post til trenere og lagledere. Kursdeltakerne forteller at det er bra at invitasjonene kommer direkte fra klubben heller enn fra MITT VALG Idrett, da de tror at det gjør at invitasjonen treffer flere.

En av kursdeltakerne mener at kurskvelden varer for lenge med tanke på at det er frivillige trenere og lagledere som skal delta. En annen kursdeltaker trekker frem at e-posten med informasjon og oppfordring om å delta med fordel kunne inkludert enda mer informasjon om hva kurset går ut på og skal bidra til. Slik invitasjonen er utformet i dag er det ikke så enkelt å forstå hva som er innholdet i kurset, og mer informasjon kunne ha senket terskelen for å delta. Vedkommende utdyper at det ville vært en fordel med tanke på rekruttering om utformingen av invitasjonen var enda mer tiltalende, og om den formidlet erfaringer og opplevelser fra kurset.

3.3.2 Snakke positivt om kurset i etterkant

Etter gjennomført kurskveld forteller kursdeltakerne at det er viktig at man snakker positivt om kurset i klubben for at flere skal ønske å delta. Én deltaker forteller at det generelt ikke snakkes noe særlig om MITT VALG Idrett i klubben deltakeren tilhører.

3.3.3 Oppfølging etter gjennomført kurs

Flere kursdeltakere trekker frem at det hadde vært nyttig med større grad av oppfølging etter gjennomført kurskveld. Enkelte nevner at det ville vært nyttig med jevnlige påminnelser og «små drypp» om hvordan det er hensiktsmessig å utøve rollen sin ovenfor spillerne for å holde seg motivert og for å friske opp kunnskapen fra kurset. Andre forteller om et ønske om en praktisk del av kurset som ikke er like omfattende som kurskvelden, hvor man interagerer med spillerne sammen med kursholder. Slik kan man i større grad få inspirasjon til hvordan man kan ta i bruk lærdommene fra kurset på trening. Dette blir visstnok utført på enkelte idretts-spesifikke kurs.

Andre nevner at det hadde vært nyttig med en form for hjemmelekser hvor man må prøve ut noe av det man har lært på kurset, for så å møtes igjen og få oppfølging. I tillegg forteller noen av kursdeltakerne at det ville vært bra med erfaringsutveksling mellom trenere på tvers av idretter etter at det har gått noe

tid etter kurskvelden, slik at man kan høre fra andre hvordan de har tatt i bruk det de lærte på kurset.

3.3.4 Dedikert person i klubben med ansvar for MITT VALG Idrett

Kursdeltakerne forteller at det er utfordrende å ta i bruk lærdommene fra kurset. De tenker at det hadde vært en fordel om en person i hver av klubbene fikk et dedikert ansvar for oppfølging og utrulling av MITT VALG Idrett. Den dedikerte personen bør sikre at kurset nevnes i ulike formelle og uformelle sammenhenger, slik at trenere og lagledere blir minnet på å bruke kunnskapen de har tilegnet seg på kurs. Dersom denne personen skal gjøre det på frivillig basis, trekker enkelte kursdeltakere frem at en vellykket tildeling av ansvar fordrer at vedkommende er engasjert og brenner for MITT VALG Idrett.

3.3.5 Vurdere å gjøre kurset obligatorisk

Flere kursdeltakere trekker frem at de er så fornøyde med kurset at de mener at det burde være obligatorisk for alle trenere når de begynner i klubben. De vurderer at kurset gir såpass grunnleggende kunnskap at det er kompetanse som vil være bra å ha i bunn når man begynner som trener. Samtidig trekker de frem at det å gjøre det obligatorisk kan skremme bort potensielle trenere. Å få nytte av å delta på kurset fordrer at man har en indre motivasjon og har lyst til å delta, og ikke blir tvunget. Dette bør tas med i vurderingen av om kurset bør gjøres obligatorisk eller ikke.

3.3.6 Fokus på trenere av de minste

Noen av kursdeltakerne er av oppfatningen at MITT VALG Idrett vil passe aller best for trenere for de minste årskullene. Dette med bakgrunn i at disse trenerne ofte oppleves å være ekstra motiverte og engasjerte i vervet sitt, og at de ved å bli kurset tidlig vil kunne legge et godt grunnlag for den videre trenerkarrieren.

3.3.7 Kurs for foreldre

Kursdeltakerne er klare over at det var planlagt kurs for foreldre, men at disse ikke ble gjennomført grunnet lav oppslutning. De trekker likevel frem at det hadde vært nyttig om foreldrene ble enda mer inkludert i kursgjennomføringen, for å skape bevissthet hos foreldre om deres ansvar og rolle i barn og unges deltakelse i idrett og for å bidra til at de i større grad spiller på lag med trenere og lagledere. Videre mener kursdeltakerne at foreldre generelt bør få informasjon som kan øke deres forståelse for hva trenerrollen innebærer, slik at foreldres forventninger til trenere som bidrar på frivillig basis i større grad samsvarer med hva disse kan levere.

3.3.8 Økt og bedre markedsføring av MITT VALG Idrett internt og eksternt

For å øke rekrutteringen til både frivillige verv i klubbene generelt, men også til kurs, trekker noen av kursdeltakerne frem at MITT VALG Idrett med fordel kunne blitt markedsført mer og bedre både internt i klubben og eksternt. De oppgir at det for eksempel kunne vært en idé med en slags sertifisering som man kunne brukt i markedsføringssammenheng, i likhet med sertifiseringene som utstedes av noen av sær-idrettsforbundene.

3.4 Planlagt implementering i klubbene

Kurskvelder i MITT VALG Idrett i Nordre Follo videreføres frem til planlagt avslutning i mai 2024.

For veien videre har styrene og administrasjonene i klubbene i all hovedsak ytret følgende ønsker:

- Bedre dialog om fastsettelse av kursdatoer
- Innføring av en praksismodul
- Flere kurskvelder for unge trenere

Som nevnt tidligere, har det ikke alltid vært samsvar mellom kursdatoer og hvilke ukedager som passer best for de ulike idrettsgrenene i klubbene. Dette har bidratt til å gjøre det vanskelig å rekruttere deltakere til kurskvelder. For å løse disse utfordringene er det opprettet en dialog mellom MITT VALG Idrett og klubbene knyttet til koordinering av kursdatoer, og i fastsettelsen av datoer høsten 2023 skal prosjektadministrasjonen ta hensyn til hvilken ukedag som er gunstigst for idrettsgrenene. Det forventes at dette vil legge til rette for økt rekruttering til kurs (Nordre Follo kommune, 2023).

Selv om det trenere og lagledere lærer på kurset oppleves som nyttig, har det blitt tydelig for styrene og administrasjonene i klubbene at det ikke alltid er like åpenbart hvordan man i praksis kan anvende kunnskapen på trening. Med bakgrunn i dette har de etterlyst etableringen av en praksismodul med praktisk veiledning. Det er påbegynt et tett samarbeid mellom klubbene, instruktør i MITT VALG Idrett og prosjektleder for MITT VALG Idrett for å komme frem til hvordan praksismodulen kan innrettes på best mulig måte slik at den er tilpasset den enkelte klubben og idrettsgrenen. Det er ikke innlysende hvordan en slik modul bør innrettes, da det er store variasjoner i størrelse og organisering på tvers av klubbene og grenene. Foreløpige tanker er at målet med praksismodulen skal være mestring fremfor resultat, og at den skal være delt i to deler. Den første delen skal inneholde en blanding av teori og praksis i hallen eller på banen. Den andre delen skal gjennomføres etter noe tid og innebære en felles

øvelse for erfaringsutveksling på tvers. Prosjektadministrasjonen vurderer at praksismodulen kan være relevant for flere enn trenere og lagledere som har vært på kurs. For å sikre god oppfølging av MITT VALG Idrett i klubbene anbefaler de at deltakerne også omfatter medlemmer av styret, ansatte i administrasjonen, trenerveiledere, hovedtrenere, sportslige koordinatorene, særlig engasjerte personer i klubbene, og trenere og lagledere som både har og ikke har deltatt på en kurskveld allerede. Det er ikke planlagt endelig tidspunkt for implementering av praksismodulen, men prosjektadministrasjonen for MITT VALG Idrett håper at den skal komme i gang i løpet av høsten 2023. Med innføringen av en praksismodul, forventer prosjektadministrasjonen at det vil bli lettere å innlemme og ivareta MITT VALG-metoden i klubbene.

Styrene og administrasjonene i klubbene har også ytret et ønske om flere kurskvelder for unge trenere på tvers av både klubber og idrettsgrenene. Med bakgrunn i dette ønsket forteller prosjektleder i MITT VALG Idrett at det skal legges trykk på kursing av unge trenere i tiden fremover.

Utover disse punktene planlegger prosjektadministrasjonen å inngå en dialog med klubbene om muligheten for å oppnevne en ansvarlig person for oppfølgingen av MITT VALG Idrett i hver av klubbene. Dette kan for eksempel være en treningsveileder, en person som har ansvar for det sosiale i idrettslagene eller andre personer med et engasjement for klubben.

Etter avslutningen av MITT VALG Idrett i Nordre Follo i 2024 er ambisjonen at erfaringene og lærdommene fra gjennomføringen skal benyttes som inspirasjon til implementering av nye idrettskurs i andre kommuner i Norge.

3.5 Vurdering av implementeringen

Etter nullpunktmålingen i 2021 virker det som at nedstengningen av samfunnet som følge av Covid-19-pandemien fortsatt har påvirket implementeringen av MITT VALG Idrett i klubbene noe.

Det har vært utfordrende for klubbene å rekruttere trenere og lagledere til kurs, og det har vært begrenset grad av samsvar mellom kursdatoer og hvilke ukedager som passer best for de ulike idrettsgrenene i klubbene. Dette har fått konsekvenser for antallet rekrutterte deltakere, og rekrutteringen ble lavere enn forventet i 2022 og våren 2023. Når vi fordeler det totale antallet deltakere i denne perioden på hvert halvår, er antallet per halvår betydelig lavere enn antallet deltakere høsten 2021 hvor i alt 149 personer deltok på modul 1. Dette får også konsekvenser for hvor bredt klubbene når ut blant sine aktive på kort sikt.

Det er likevel faktorer som viser at implementeringen i klubbene er på riktig vei. Gjennomføringen av MITT VALG Idrett innebærer en læringsprosess hvor man gjør seg erfaringer og får lærdommer underveis. Styrene og administrasjonene i klubbene har så langt ytret noen ønsker og behov knyttet til utrulling av kursene: behov for mindre omfattende kurs, bedre dialog om datoer for kurskvelder, innføring av en praksismodul, samt flere kurskvelder for unge trenere. Det er disse som kjenner sin klubb best og vet hvordan man best mulig kan legge til rette for at så mange trenere og lagledere som mulig deltar på kurs. At prosjektadministrasjonen i MITT VALG Idrett tar deres innspill på alvor, er en forutsetning for en vellykket gjennomføring av MITT VALG Idrett. Prosjektadministrasjonen er etter vår vurdering lydhør og fleksibel i møte med klubbene, og er allerede godt i gang med å ta ønsker og behov på alvor i

implementeringen. Dette for eksempel gjennom å begrense omfanget av kurset til kun én kurskveld, samt å samarbeide med klubbene om utarbeidelsen av en praksismodul. Videre vurderer vi at det at prosjektleder har vært tydelig ovenfor klubbene om ansvaret de selv har for å sikre en god gjennomføring av MITT VALG Idrett er sentralt for å sikre økt rekruttering og opplutning om undervisningsprogrammet.

Videre fokus på implementering og rekruttering er fortsatt viktig for å sikre resultater og effekter over tid av MITT VALG Idrett. Vi vurderer at det med en bedre dialog om hva klubbene har behov for, samt en tydeliggjøring i forhold til hvilket ansvar klubbene har i gjennomføringen av MITT VALG Idrett, er lagt godt til rette for en videre vellykket implementering av kurset.

4. Resultater og effekter

Kursdeltakerne virker å være fornøyde med kurset. Flere trekker frem at konkrete verktøy for bruk i treningssituasjoner og økt bevissthet om egen rolle er elementer de opplevde som særlig nyttige. De fleste respondentene på spørreundersøkelsen oppgir at de anvender kompetansen de har tilegnet seg på kurs, drøyt halvparten av dem opplever at MITT VALG Idrett i stor grad gir dem verktøy for å skape økt trivsel for barn og unge i klubben, og de fleste respondentene oppgir at de i noen til stor grad har fått verktøy som kan motvirke frafall. Det er imidlertid varierende i hvilken grad respondentene oppgir at kurset har endret måten de løser konflikter på.

Undervisningsprogrammet MITT VALG Idrett skal bidra til å styrke den sosiale og emosjonelle kompetansen hos ansatte, trenere og lagledere. Gjennom kurset skal deltakere opparbeide seg kunnskap om, og verktøy eller metoder for, å bygge inkluderende idrettsmiljøer. Dette handler blant annet om kunnskap om, og metoder for, å oppdage og løse konflikter og problemområder (MITT VALG Idrett, 2021).

I henhold til virkningskjeden beskrevet i Figur 2-1 danner sosial og emosjonell kompetanse blant ansatte, trenere og lagledere premisset for sosial og emosjonell kompetanse hos de aktive, samt for mulighet for oppnåelse av målene om at konflikter løses der de oppstår, samt mindre frafall. Dette er basert på at kompetansen overføres fra ansatte,

ledere og trenere til de aktive gjennom at de observerer og tar til seg for eksempel måter de voksne opptrer på eller måter de håndterer situasjoner på. I dette kapitlet inkluderer vi derfor både funn som belyser den sosiale og emosjonelle kompetansen hos ansatte, trenere og lagledere, men også funn som belyser kompetansen blant aktive, konfliktløsning og frafall sett fra trenere og lagleders ståsted. I sluttevalueringen baseres analyse av effektene av MITT VALG Idrett på kompetansen til trenerne og de aktive både på deres egne vurderinger av sin kompetanse og på opplevelsene deres av henholdsvis aktive og treneres kompetanse.

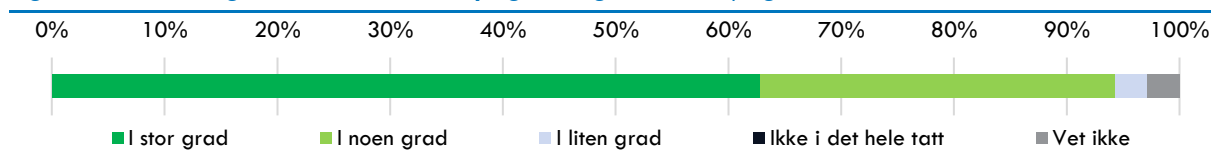
4.1 Kompetanse hos ansatte, trenere og lagledere

For å belyse status for den sosiale og emosjonelle kompetansen hos ansatte, trenere og lagledere bruker vi funn fra både spørreundersøkelsen rettet mot kursdeltakere og intervjuene med disse.

4.1.1 Kursdeltakeres opplevelse av nytten av MITT VALG Idrett

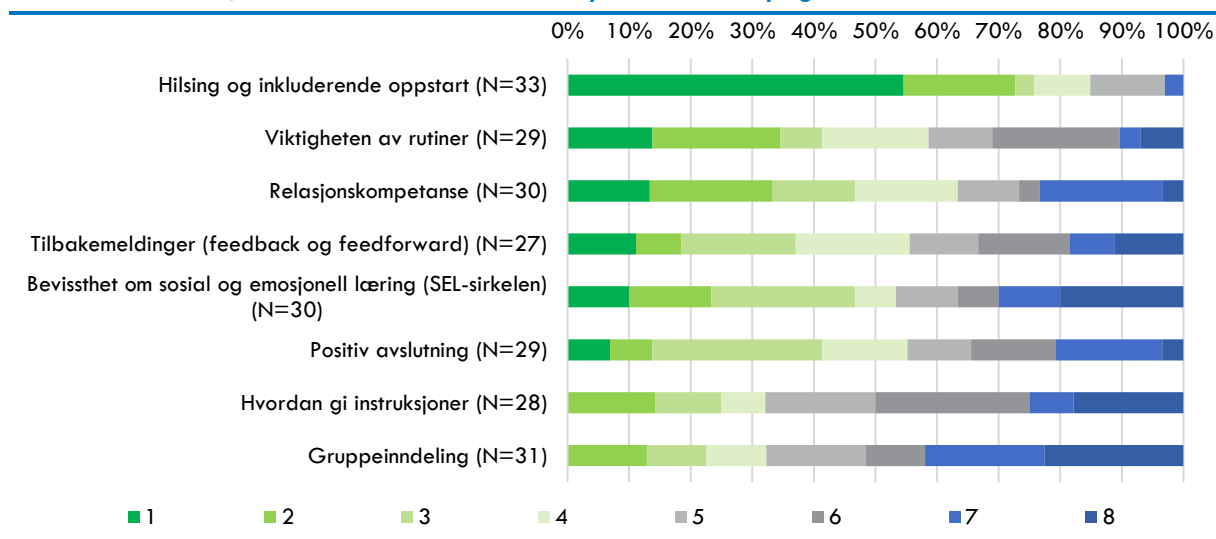
Kursdeltakerne virker å være fornøyde med kurset. Litt over 60 prosent av respondentene i spørreundersøkelsen oppgir at kurset i stor grad har vært nyttig for dem som trenere/lagledere, og døyt 30 prosent oppgir at det i noen grad har vært nyttig (se Figur 4-1). Det er flest respondenter som opplever at hilsing og inkluderende oppstart var det temaet som var mest nyttig for dem. Deretter er respondentene langt på vei enige i hvordan de rangerer nytten av viktigheten av rutiner, relasjonskompetanse, tilbakemeldinger (feedback og feedforward) og bevissthet om sosial og emosjonell læring (SEL-sirkelen) (se Figur 4-2).

Figur 4-1: I hvilken grad har kurset vært nyttig for deg som trener/lagleder?



Kilde: Spørreundersøkelse til kursdeltakere på MITT VALG Idrett i Nordre Follo, gjennomført av Oslo Economics. N=35

Figur 4-2: Hvilken del av kurset opplever du at du har fått mest bruk for i ditt engasjement i klubben? Ranger fra øverst til nederst, hvor det øverste er temaet du synes var mest nyttig.



Kilde: Spørreundersøkelse til kursdeltakere på MITT VALG Idrett i Nordre Follo, gjennomført av Oslo Economics.

Ifølge prosjektleder for MITT VALG Idrett er det typisk at deltakerne gjerne er litt skeptiske i oppstarten av kurskvelden, men at denne skepsisen snus til entusiasme i løpet av kvelden. Dette var noe vi observerte da vi deltok på en av kurskveldene. Kursdeltakerne selv forteller at de fikk noen øyeåpnere og lærte noen nyttige «verktøy» på kurset, samt at de fikk en økt bevissthet om sin rolle. Med verktøy menes konkrete metoder og triks som kan brukes på trening og i møte med de aktive. Videre trekker flere frem at de opplever at kurset var lagt opp på en hensiktsmessig måte. Det var imidlertid noen elementer kursdeltakerne vurderer som mindre nyttige, og de har noen forbedringsforslag.

Gode verktøy

Flere deltakere trekker frem at det har vært nyttig å få verktøy for å **kommunisere med spillerne**. Flere forteller at det har vært en øyeåpner å lære at ansvaret ligger hos senderen av instruksjoner eller beskjeder, og ikke hos mottaker. Det er senderen som har ansvar for at formuleringen er såpass tydelige at mottaker forstår beskjeden eller instruksjonen. For å finne ut om spillerne har forstått beskjeden eller instruksjonen fra trener, kan det være nyttig om trener stiller følgende typer spørsmål:

- Var jeg tydelig nok nå?
- Har jeg gjort meg forstått?

Et annet eksempel på nyttige verktøy som trekkes frem av flere er ulike **øvelser for å hilse på alle** ved oppstarten av en treningsøkt. De forteller at det har vært nyttig å få tips til ulike måter å sikre at alle hilser på alle før en trening, også spillerne seg imellom, slik at man sikrer at alle føler seg sett før aktiviteten setter i gang. I sammenheng med dette forteller flere

at det har vært nyttig med en påminner om viktigheten av å **bruke spillernes navn**.

Videre trekker enkelte frem at en **evaluering før og etter hver treningsøkt** oppleves som nyttig for å skape en god dialog i gruppa. Dette innebærer at man går gjennom hva man gjorde og hva som gikk bra på forrige treningsøkt som en påminner før man setter i gang med en økt, og at man tar en oppsummerende prat etter økten om hva man har gjort i økten og hvordan det har gått. I sammenheng med dette trekker flere frem at det var nyttig å bli minnet på at det er viktig med en rutine for **felles start og avslutning** før og etter hver treningsøkt.

Flere forteller at det var nyttig å få tips til hvordan man kan gjøre **inndeling av grupper** på en mer hensiktsmessig måte, slik at man ikke lar inndelingene styres av hvem som kjenner hverandre fra før. På kurset får de tips til hvordan de kan gjøre inndelinger på en variert og morsom måte, for eksempel ved å bruke spillernes sokkelengder, siffer i husnummeret deres, høyde eller lignende for å sortere gruppen og bruke sorteringen som utgangspunkt for å dele inn i grupper. Slik sikrer man at alle føler seg inkludert på trening.

Enkelte trekker også frem at det har vært nyttig å lære viktigheten av at man er **konkret i tilbakemeldinger** til spillerne, hvor viktig det er å gi **mer ros enn ris**, samt hvor viktig det er at man ikke «straffer» et tapende lag på trening.

Økt bevissthet om egen rolle

Flere trekker frem at kurset ga dem en økt bevissthet om deres rolle som trener og lagleder, og at kurset fungerte som en påminner om at man er en rollemodell og en viktig voksen. Kurset bidro til en større

bevissthet om viktigheten av at trenere og lagledere tar rollene sin alvorlig og at de kan utgjøre en forskjell for spillerne. Enkelte kursdeltakere forteller at kurset har bidratt til å gjøre dem tryggere i rollen sin, særlig i tilfellene hvor de har fått bekreftet at måten de utøver sin rolle på samsvarer med hva som formidles i kurset.

Enkelte nevner også at kurset ga økt motivasjon, og noen forteller at kurset var såpass nyttig at de har brukt kunnskapen derfra i både jobb- og familie-sammenheng.

Hensiktsmessig innretning av kurskvelden

Kursdeltakerne forteller at kursets innretning la til rette for at de kunne ha lave skuldre og ønsket å by på seg selv, noe som opplevdes som gunstig for å få et godt utbytte av kurset. Flere trekker frem at det opplevdes positivt at kurset innebar interaksjon og refleksjon, heller enn kursing i form av ren forelesning. Enkelte forteller at det føltes bra å bli tvunget litt ut av komfortsonen, og at det var nyttig at kurset bestod av morsomme øvelser som gjorde at man måtte konsentrere seg på ulike åter. I sammenheng med dette forteller kursdeltakerne at de er fornøyde med at kurset ble holdt av en ekstern person som både var sprudlende og engasjert. Videre forteller enkelte at det var bra for samholdet i trenergruppa å delta på kurset, da man møtes sjeldent ellers.

Sammenlignet med trenerkurs, forteller kursdeltakerne at MITT VALG Idrett er mer universelt. Trenerkursene er typisk idrettsesifikke, og gir ikke nødvendigvis så mye informasjon om hvordan man bør opptre ovenfor de aktive eller hvilken rolle man har. Flere oppgir at trenerkursene er litt stramme i rammene, mens MITT VALG Idrett i større grad krever at man byr på seg selv, viser engasjement og reflekterer. Samtidig forteller enkelte at det er enkelte elementer hvor det er overlapp mellom trenerkurs og MITT VALG Idrett. Dette gjelder særlig innenfor temaer som lagmiljø, samhold, respekt og fokus på flest mulig, lengst mulig.

Noen elementer vurderes som mindre nyttige

Enkelte trekker frem elementer som de opplevde som mindre nyttige. De færreste kursdeltakerne virker å ha benyttet den digitale portalen i etterkant av kurset, til tross for at de opplevde kurset og tematikken som engasjerende og viktig. Dette henger trolig sammen med at nær samtlige er trenere og lagledere på frivillig basis, og at de i en hektisk hverdag ikke har anledning til å bruke mer tid enn nødvendig på sitt verv. En deltaker trekker frem at det ville opplevdes

som nyttigere med fysisk oppfølging enn å skulle benytte nettressurser. En annen deltaker påpeker at det muligens ville vært en lavere terskel for å bruke portalen dersom den hadde blitt vist frem og brukt på kurset. Dette gjøres ikke slik kurset gjennomføres i dag, og noen deltakere forteller at de ikke fikk til å komme inn på portalen i etterkant av kurset.

Blant kursdeltakere som deltok på både modul 1 og 2 av kurset, er det ulike oppfatninger om nytten av todeling. En deltaker forteller at de to modulene var litt for like, mens en annen sier at det opplevdes nyttig med repetisjon og påminnelser i modul 2. Noen av deltakerne forteller at kurset generelt spente over litt for mange tema og varte litt for lenge. Enkelte deltakere med lang erfaring opplevde at kurset i stor grad ga informasjon som de allerede hadde lært på andre kurs. Videre opplevde enkelte kursdeltakere at kurset i for stor grad la et ansvar for spillernes psykiske helse over på trenerne.

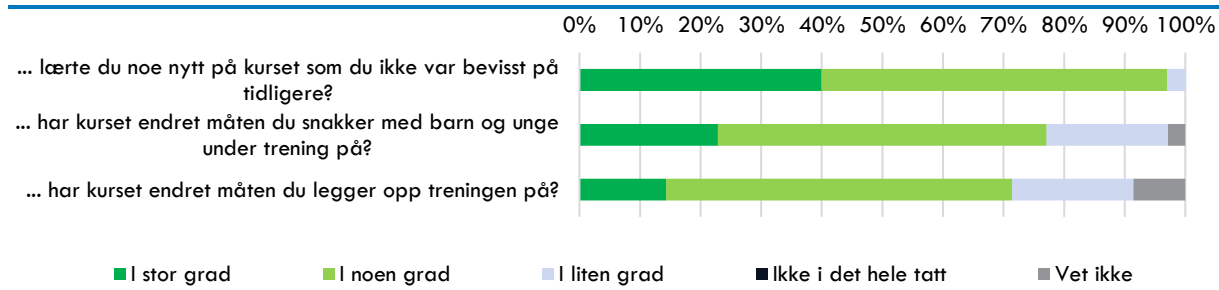
Forbedringsforslag

Noen kursdeltakere har konkrete forbedringsforslag knyttet til innretningen av kurskvelden og innholdet i den. Noen av deltakerne formidler at det hadde vært nyttig med en utskrift av tips til for eksempel hvordan man kan løse konflikter, hvordan gjennomføre en god oppvarming og strofer man kan si. De oppgir at dette kunne vært fint for å friske opp minnet etter kurset, og for å få inspirasjon til planlegging av treningsøkter. Videre formidler én deltaker at det hadde vært nyttig om det hadde vært lagt opp til større grad av erfaringsdeling blant deltakere på kurs underveis i kurskvelden. En deltaker forteller også at det hadde vært fint med mer informasjon om hvordan man kan gi ros til spillerne og hva man bør basere ros på.

4.1.2 Kursdeltakeres anvendelse av kompetansen de har tilegnet seg på kurs

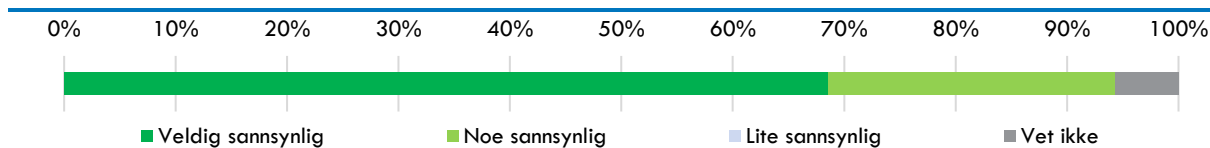
De fleste respondentene på spørreundersøkelsen oppgir at de anvender kompetansen de har tilegnet seg på kurs på trening. Nesten alle respondentene opplevde at de i noen eller stor grad lærte noe nytt på kurset som de ikke var bevisste på tidligere, og litt over 70 prosent oppgir at kurset i noen eller stor grad har endret måten de snakker med barn og unge på, og måten de legger opp treningen på (se Figur 4-3). 20 prosent oppgir imidlertid at kurset i liten grad har endret måten de snakker med barn og unge på, og måten de legger opp treningen på. Like under 70 prosent av respondentene oppgir at det er veldig sannsynlig at de kommer til å bruke kunnskap fra kurset på trening fremover (se Figur 4-4).

Figur 4-3: I hvilken grad ...



Kilde: Spørreundersøkelse til kursdeltakere på MITT VALG Idrett i Nordre Follo, gjennomført av Oslo Economics. N=35

Figur 4-4: Hvor sannsynlig er det at du kommer til å bruke kunnskap fra kurset på treninger fremover?



Kilde: Spørreundersøkelse til kursdeltakere på MITT VALG Idrett i Nordre Follo, gjennomført av Oslo Economics. N=35

I intervjuene trekker kursdeltakerne frem hvilke deler av kurset de særlig har tatt med seg i planleggingen og gjennomføringen av treningsøkter. Flere forteller at de har anvendt verktøyene knyttet til

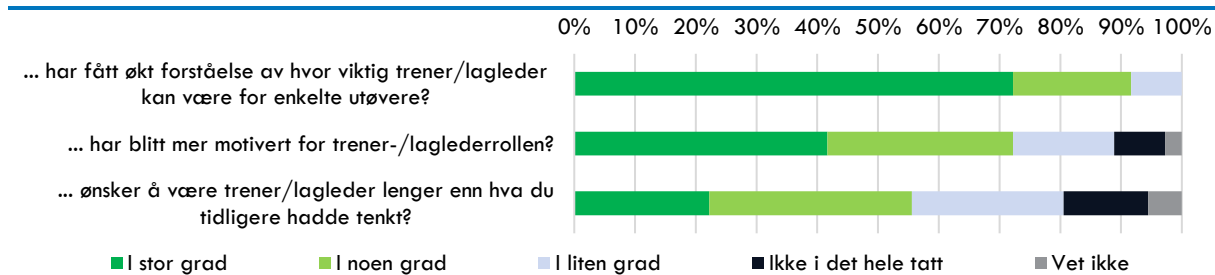
- kommunikasjon med spillerne i forbindelse med beskjeder,
- øvelser for å hilse på alle både i forkant og etterkant av treningen,
- felles start og avslutning med en evaluering,
- inndeling av grupper,
- konkrete tilbakemeldinger til spillerne, og
- at det er viktig å gi mer ros enn ris.

Det er imidlertid ikke alle som virker å ha tatt med seg kunnskap fra kurset på treninger. Enkelte trekker frem at kurset i størst grad fungerte som en bekreftelse på at de allerede fungerer på en god måte som trenere eller lagledere, og at kunnskapen derfor allerede var implementert for deres del.

4.1.3 Kursdeltakeres vurdering av egen rolle

Om lag tre fjerdedeler av respondentene i spørreundersøkelsen opplever at kurset i stor grad har

Figur 4-5: I hvilken grad har kurset bidratt til at du ...

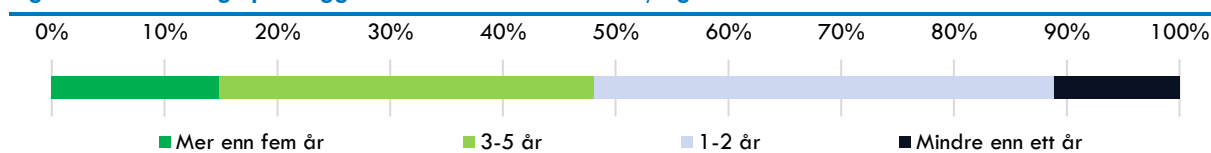


Kilde: Spørreundersøkelse til kursdeltakere på MITT VALG Idrett i Nordre Follo, gjennomført av Oslo Economics. N=36

bidratt til at de har fått økt forståelse av hvor viktig trener/lagleder kan være for enkelte utøvere (se Figur 4-5). Når det kommer til en vurdering av hvorvidt kurset har bidratt til at de har blitt mer motiverte for trener-/laglederrollen og til at de ønsker å være trener/lagleder lenger enn hva de tidligere hadde tenkt, er svarene litt mer nyanserte. Om lag 40 prosent av respondentene oppgir at kurset i stor grad har bidratt til at de har blitt mer motiverte for trener-/laglederrollen, mens én fjerdedel oppgir at det enten har bidratt i liten grad eller ikke har bidratt i det hele tatt. Når det gjelder hvorvidt kurset har bidratt til at de ønsker å være trenere/lagledere lenger enn hva de tidligere hadde tenkt, oppgir én tredjedel at kurset har bidratt i noen grad til dette, drøyt 20 prosent at det har bidratt i stor grad, mens knapt 40 prosent oppgir at det enten har bidratt i liten grad eller ikke har bidratt i det hele tatt.

Videre oppgir litt over 40 prosent av respondentene at de planlegger å fortsette som trenere eller lagledere i 1-2 år til. Om lag 30 prosent som oppgir at de planlegger å fortsette i 3-5 år (se Figur 4-6).

Figur 4-6: Hvor lenge planlegger du å fortsette som trener/lagleder i din klubb?



Kilde: Spørreundersøkelse til kursdeltakere på MITT VALG Idrett i Nordre Follo, gjennomført av Oslo Economics. N=27

4.1.4 Kursdeltakeres oppfatning av hvordan MITT VALG Idrett har påvirket miljøet i klubben

Enkelte kursdeltakere mener at MITT VALG Idrett har begrenset påvirkning på miljøet i klubben. Samtidig mener andre at kurset bidrar til lavere terskel for kontakt mellom trenere og lagledere. Enkelte forventer at kurset vil ha positiv påvirkning på rekruttering av trenere og lagledere til klubbene over tid.

Begrenset påvirkning

Ifølge enkelte kursdeltakerne er det begrenset i hvor stor grad kurset har påvirket, og kommer til å påvirke, miljøet i klubben. Enkelte tenker at MITT VALG Idrett gjerne ville hatt større påvirkningskraft dersom det var obligatorisk, og gjerne som en del av sportsplanen og inn i første kurs når man blir trener. Andre forteller at de allerede arbeider med å bedre samarbeidsmiljøet i klubben, og at en eventuell bedring av miljøet skyldes andre faktorer enn deltakelsen på MITT VALG Idrett. De understreker imidlertid at deltakelsen bidrar til å bygge opp under det allerede pågående arbeidet.

Bidrar til lavere terskel for kontakt mellom trenere og lagledere

Deltakerne fra én av klubbene trekker imidlertid frem at de opplever at terskelen for å snakke sammen i trenergruppa har blitt lavere takket være deltakelsen på MITT VALG Idrett. Den uformelle og aktive innretningen av kurset gjorde at det føltes lett å snakke sammen og etablere en god tone blant trenere og lagledere, og de opplever at innretningen av kurset legger bedre til rette for kontakt enn det «vanlige» kurs og møter gjør.

Forventer positiv påvirkning på rekruttering av trenere og lagledere til klubbene over tid

Deltakerne fra én av klubbene opplever at MITT VALG Idrett bidrar til at klubbens verdier og visjon

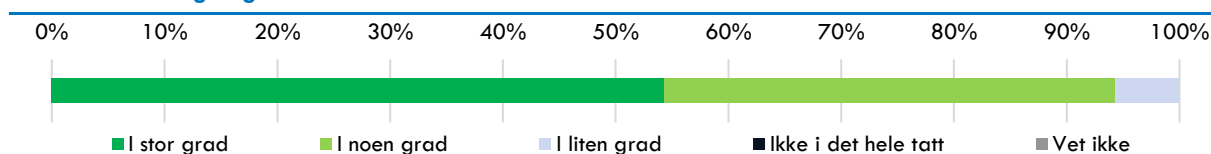
bekreftes innad og kommuniseres utad. Flere kursdeltakere tror at en tydeliggjøring av klubbens verdier kan bidra til at det i større grad enn før vil rekrutteres trenere som identifiserer seg med disse verdiene. Samtidig påpeker de at trenerne og laglederne som har blitt rekruttert etter oppstart av MITT VALG Idrett, nok hadde meldt seg uansett. De tror likevel at MITT VALG Idrett vil bidra til en positiv utvikling når det kommer til rekruttering til klubbene over tid.

4.2 Kursets påvirkning på aktive

I spørreundersøkelsen og intervjuene ble kursdeltakerne bedt om å vurdere hvordan MITT VALG Idrett påvirker utøvere og treningsgruppe.

Drøyt halvparten av respondentene i spørreundersøkelsen opplever at MITT VALG Idrett i stor grad gir dem verktøy som kan hjelpe dem med å lykkes med å skape økt trivsel for barn og unge i klubben. 40 prosent opplever at kurset i noen grad gir dem slike verktøy (se Figur 4-7). I intervjuene kommer det frem at kursdeltakerne oppfatter at spillerne er tryggere på trening takket være at trenere og lagledere er tydeligere i sine forklaringer og tilbakemeldinger etter at de har vært på kurs. Videre trekker enkelte frem at de opplever at det har blitt bedre stemning og samarbeidsklima på trening takket være verktøyene de har lært på kurs. Eksempler de trekker frem er verktøyene at alle hilser på alle, nye måter å dele inn grupper på og at trener sikrer en hyggelig avslutning av treningen. Enkelte kursdeltakere trekker også frem at de takket være kurset har blitt mer opptatte av å behandle spillerne som personer, ikke bare som utøvere, og har blitt mer oppmerksomme på å spørre hvordan spillerne har det også utenom trening.

Figur 4-7: I hvilken grad mener du at kurset gir deg verktøy som kan hjelpe deg å lykkes med å skape økt trivsel for barn og unge i klubben?



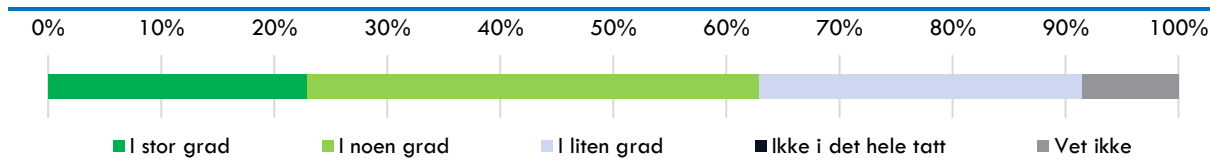
Kilde: Spørreundersøkelse til kursdeltakere på MITT VALG Idrett i Nordre Follo, gjennomført av Oslo Economics. N=35

4.3 Håndtering av konflikter

For å belyse hvorvidt konflikter løses der de oppstår bruker vi funn fra spørreundersøkelsen rettet mot kursdeltakere. 40 prosent av respondentene oppgir at kurset i noen grad har endret måten de løser eventuelle konflikter under trening på, mens knapt 30 prosent oppgir at kurset i liten grad har endret måten de løser dem på (se Figur 4-8).

Noen av kursdeltakerne opplever at kurset stort sett er rettet mot trenere og lagledere for barn, og at de

Figur 4-8: I hvilken grad har kurset endret måten du løser eventuelle konflikter under trening på?



Kilde: Spørreundersøkelse til kursdeltakere på MITT VALG Idrett i Nordre Follo, gjennomført av Oslo Economics. N=35

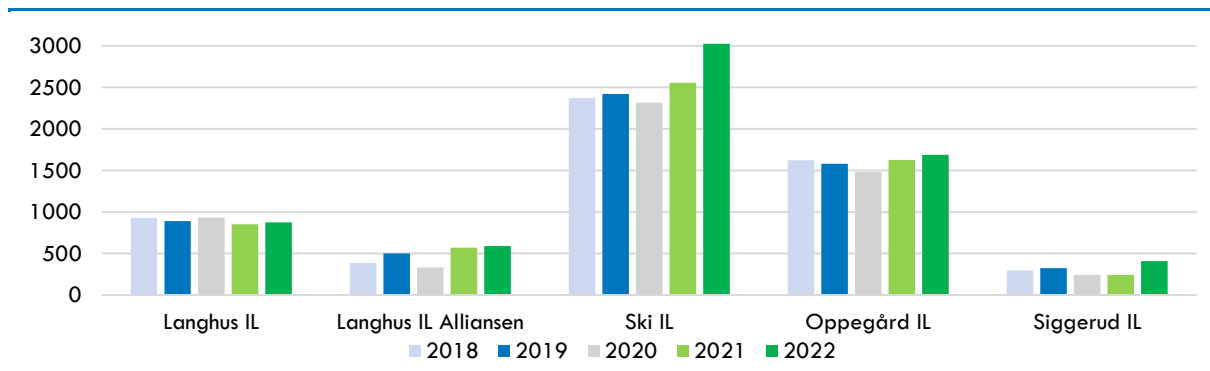
4.4 Aktivitet og frafall

Ett av målene med MITT VALG Idrett er at det skal bidra til å redusere frafall. For å vurdere om det er sannsynlig at programmet bidrar til dette, burde vi ideelt sett ha studert utviklingen i deltakelse blant aktive som har trenere og lagledere som har vært på kurs sett opp mot dem som har trenere og lagledere som ikke har vært på kurs. Det ville imidlertid vært vanskelig å skulle trekke slike slutninger da antallet deltakere på kurs har vært relativt lavt, og det ikke har gått lang nok tid til å kunne si noe om slike effekter. Vi vurderer likevel at det er interessant å belyse status for frafall på et overordnet nivå i klubbene som deltar i MITT VALG Idrett gjennom å se på aktivitetstall, funn fra spørreundersøkelsen rettet mot kursdeltakere, samt intervjuene med disse.

savnet et fokus på de eldre spillerne, da det blant disse oftere er langvarige konflikter og utfordringer. Videre trekker enkelte frem at det var noen lærdommer som var urealistiske å ta med seg på trening, blant annet kan lærdommer knyttet til konflikt-håndtering være utfordrende å benytte i større grupper av aktive. Som nevnt i avsnitt 4.1.1, formidler noen av kursdeltakerne at det hadde vært nyttig med en utskrift av tips til blant annet hvordan man kan løse konflikter på trening.

Klubbene har hatt ulik utvikling i sine aktivitetstall for aldersgruppen 0 til og med 19 år de siste årene (se Figur 4-9). Samtlige klubber, bortsett fra Langhus IL, hadde en reduksjon i aktive medlemmer fra 2019 til 2020, som kan ses i sammenheng med Covid-19-pandemien. De samme klubbene opplevde imidlertid en økning i antall aktive medlemmer fra 2020 til 2022. I denne perioden skiller Ski IL seg ut når vi ser på utviklingen i antall personer, med en økning på drøyt 700 aktive medlemmer i perioden. Når vi derimot ser på den prosentvise utviklingen, skiller Langhus IL Alliansen seg ut med en økning på knapt 80 prosent i perioden. Like etter følger Siggerud IL, med en økning på knapt 70 prosent. Langhus IL er den eneste klubben som erfarte en reduksjon i antall personer i perioden, med en 6 prosent reduksjon.

Figur 4-9: Aktive medlemmer årene 2018-2022 for aldersgruppen 0 til og med 19 år



Kilde: Tall fra Nordre Follo idrettsråd fra 2020, 2021 og 2022, og tall fra tidligere Oppegård idrettsråd og Ski idrettsråd fra 2018 og 2019, oversendt av Rådgiver Idrett og friluftsliv i Nordre Follo kommune.

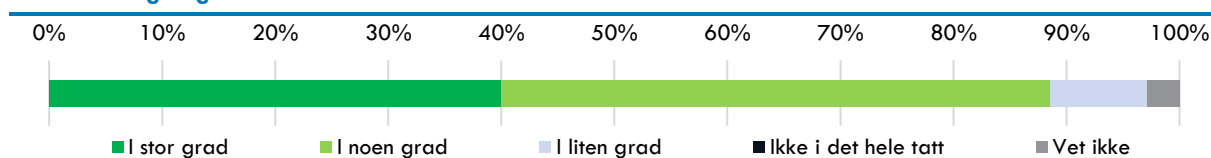
Om lag halvparten av respondentene i spørreundersøkelsen opplever at MITT VALG Idrett i noen grad gir dem verktøy som kan hjelpe dem med å lykkes i å sikre at færre barn og unge slutter i

klubben, og 40 prosent oppgir at de i stor grad har fått verktøy som kan hjelpe dem med dette (se Figur 4-10).

Drøyt 80 prosent av respondentene tror den mest utbredte årsaken til at noen aktive velger å slutte i klubben er at vennene deres har sluttet. Mellom 40 og 45 prosent tror at de mest utbredte årsakene er at de ønsker å prioritere én idrett, at de mistrives på trening og at de ikke kjenner seg som en del av laget (se Figur 4-11). At såpass mange tror de mest utbredte årsakene er at aktive mistrives på trening og at de

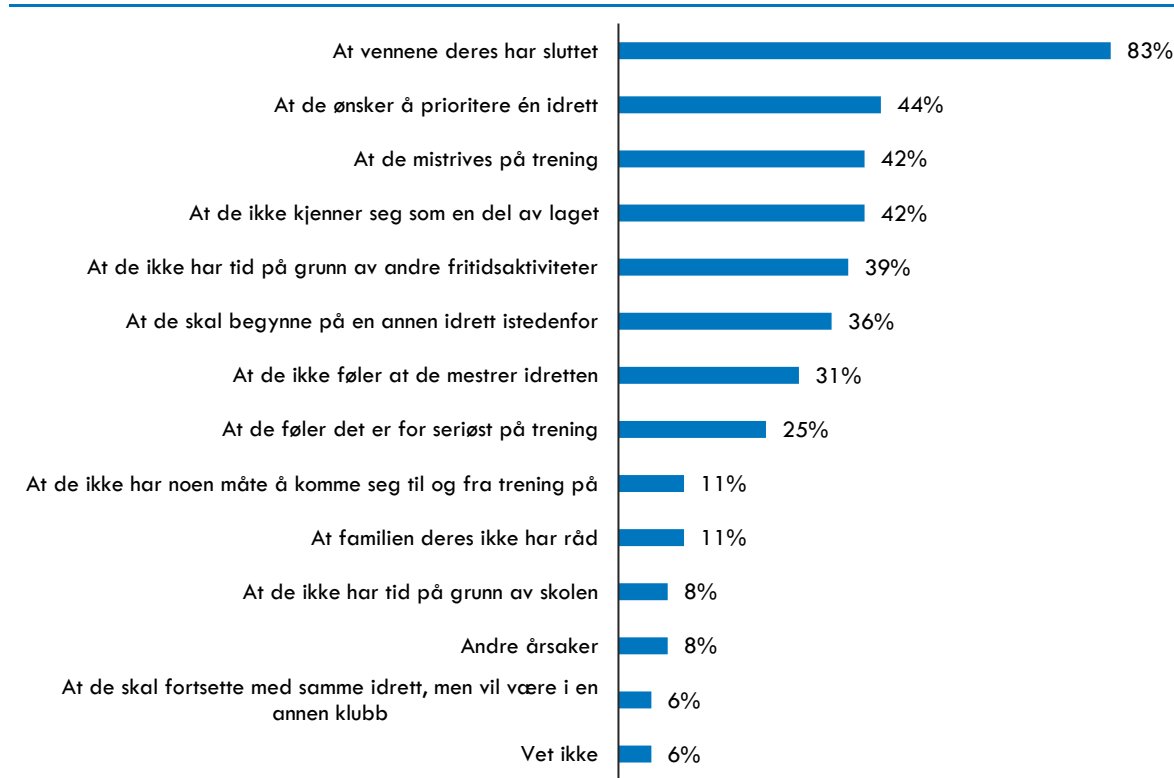
ikke kjenner seg som en del av laget, viser at innsats for å skape økt trivsel og økt inkludering kan ha stor betydning for å sikre deltakelse i idretten. I intervjuer oppgir kursdeltakerne at økt arbeid med å fremme det sosiale, trivsel og at alle skal få tilbakemeldinger, kan bidra til å forebygge at aktive faller fra. Det er imidlertid ikke entydig om de vurderer at kurset bidrar direkte i å redusere frafall.

Figur 4-10: I hvilken grad mener du at kurset gir deg verktøy som kan hjelpe deg å lykkes med å sikre at færre barn og unge slutter i klubben?



Kilde: Spørreundersøkelse til kursdeltakere på MITT VALG Idrett i Nordre Follo, gjennomført av Oslo Economics. N=35

Figur 4-11: Hva tror du er de mest utbredte årsakene til at noen aktive velger å slutte i klubben?



Kilde: Spørreundersøkelse til kursdeltakere på MITT VALG Idrett i Nordre Follo, gjennomført av Oslo Economics. N=36

5. Vurdering av måloppnåelse

Implementeringen av MITT VALG Idrett har vært preget av en rekke utfordringer. Særlig har lav oppslutning om kurskveldene vært til hinder for foreløpig gjennomslag av programmet.

Trenerne og laglederne som har deltatt på kurs opplever imidlertid stort sett kurset som nyttig, og de har fått ny forståelse for egen rolle. Det er likevel potensial for økt bruk av kompetansen i praksis. Vi vurderer at planlagte endringer i gjennomføring vil legge til rette for økt deltakelse og anvendelse, og derigjennom øke muligheten for måloppnåelse.

I Figur 2-1 oppsummerer vi hva MITT VALG Idrett er og hva som er målsetningene for programmet, innenfor rammen av en virkningskjede. Det er krevende å vurdere årsakssammenhenger mellom gjennomføringen av programmet og de definerte målene, fordi målene også påvirkes av en rekke eksterne faktorer. Vi søker likevel å vurdere hvorvidt det er sannsynlig at MITT VALG Idrett bidrar til at målene nås.

En forutsetning for måloppnåelse er at hvert av stegene i virkningskjeden er oppfylt. En god implementering av programmet legger grunnlaget for at man får et tilfredsstillende stort antall deltakere på kurs. Hvorvidt en når målet om bedre sosial og emosjonell kompetanse blant trenere, lagledere og ansatte avhenger deretter av at deltakerne opplever kurset som nyttig nok til at de tar tilegnet kompetanse i bruk på trening. At en deretter oppnår målene om bedre sosial og emosjonell kompetanse hos aktive, at konflikter løses der de oppstår og mindre frafall, forutsetter at trenerens og laglederens sosiale og emosjonelle kompetanse på disse områdene direkte påvirker kompetanse og atferd blant de aktive.

Effekter av et program som MITT VALG Idrett forutsetter et langsiktig arbeid i klubbene. MITT VALG Idrett i Nordre Follo er et pilotprosjekt, og det tar tid å innrette kurset på en måte som passer idretten og klubbene som deltar. For å kunne sannsynliggjøre at MITT VALG Idrett bidrar til å nå målene som er satt for programmet, vurderer vi følgende aspekter ved programmet:

- Implementeringen
- Tilfredshet med kurset
- Anvendelse av kunnskapen
- Potensial for måloppnåelse

De to siste stegene omhandler hvordan endringer i kursdeltakernes kompetanse potensielt bidrar til endringer hos de aktive, noe vi ikke har informasjonsgrunnlag til å si noe om i denne midtveisevalueringen.

5.1 Implementeringen har vært preget av en rekke utfordringer

Sammenhengen mellom innsatsen lagt ned i implementeringen og gjennomføringen av et tiltak, sett opp mot eventuell oppnåelse av resultater og effekter, kalles i evalueringssammenheng for *produktivitetsfaktoren*. Implementeringen av MITT VALG Idrett har vært preget av en rekke utfordringer. Implementeringen har blitt påvirket av gjentakende forsinkelser av programmet som følge av nedstengningen av samfunnet under Covid-19, og det har vært utfordrende for klubbene å rekruttere trenere og lagledere til kursene. Disse utfordringene har så langt begrenset mulighetene for å oppnå ønskede resultater og effekter i klubbene.

I evalueringssammenheng brukes evalueringskriteriet *levedyktighet* om muligheten for at ønskede effekter av et tiltak vedvarer på lengre sikt. For å legge til rette for at eventuelle positive effekter av MITT VALG Idrett vedvarer over tid, er det sentralt at programmet integreres som en del av hverdagen, miljøet og kulturen i de deltakende klubbene og at det inngår i deres opplæring av ledere, trenere og lagledere. Levedyktighet kan vurderes på flere måter, både gjennom 1) grad av mulighet for institusjonalisering av MITT VALG Idrett i klubbene, 2) grad av påvirkning på hvor lenge trenere og lagledere forblir i klubben og 3) grad av påvirkning på frafall blant aktive.

En forutsetning for at MITT VALG Idrett skal kunne forankres som en del av institusjonen og «ryggmargen» i klubbene, er at organisasjonen i klubbene er noenlunde stabil. Stabiliteten i organisasjonen avhenger per definisjon av hvor stor grad av utskiftning det er i den. Mye av aktiviteten i idretten er basert på frivillighet. Frivillig engasjement er et positivt bidrag i en klubb, men funksjoner besatt av frivillige er sårbare for utskiftning. For å sikre stabilitet i organisasjonen er det derfor en fordel om man har noen faste ansatte personer som har som sin arbeidsoppgave å bidra i driften av klubben. I fire av klubbene har administrasjonen hatt en rolle i implementeringen av MITT VALG Idrett, og vår vurdering er at dette har lagt et godt grunnlag for kontinuitet i og forankring av programmet. I den femte klubben, som ikke har noen administrativt ansatte, vil videreføring av mulige resultater og effekter av

programmet på sikt i større grad avhenge av frivillige ildsjeler.

Å motivere trenere og lagledere til å bli i vervene sine så lenge som mulig, vil i seg selv kunne bidra til å forankre verdiene i MITT VALG Idrett i klubbene på lengre sikt. I den grad MITT VALG Idrett bidrar til et mer inkluderende miljø med lite konflikter, samt at trenere og lagledere opplever at de behersker sin rolle, vil programmet potensielt kunne bidra til at frivillige forblir lenger i klubben. Frivilligheten i idretten er kjennetegnet av at mange trenere og lagledere er foresatte som følger sine barn. Mange trener- og laglederengasjement vil derfor i stor grad avsluttes når barnet eller ungdommen slutter i klubben. Vi vurderer likevel at et bedre miljø i klubben som følge av programmet vil kunne bidra til å motivere foresatte trenere og lagledere som vurderer å gi seg, selv om barnet fortsetter, til å følge barnet noe lenger. Videre vil et bedre miljø i klubben kunne ha en positiv påvirkning på rekruttering av trenere og lagledere over tid. I den grad programmet vil vise seg å utsette eller forhindre frafall blant aktive, er det grunn til å tro at trenere og lagledere som er foresatte til disse også forblir lenger i sin rolle. Alt dette vil bidra til å øke stabiliteten i klubben over tid.

Oppslutningen om kurskveldene har ikke vært like høy som ambisjonene var i starten av programmet i 2021. Antall kursdeltakere danner grunnlaget for måloppnåelsen til MITT VALG Idrett. Jo flere som deltar på kurs, jo flere aktive har trenere og lagledere som potensielt har tilegnet seg og anvender kunnskap fra kurset. Totalt har om lag 400 personer fra de fem klubbene deltatt på kurs; 149 i 2021, 179 i 2022 og 73 så langt i 2023.

Vi vurderer at relativt lav oppslutning om kurskveldene så langt begrenser resultater og effekter av programmet. Vi tror den svake rekrutteringen delvis kan henge sammen med at trenere og lagledere i perioden etter gjenåpningen i februar 2022 i hovedsak har prioritert å komme tilbake til en normal treningshverdag etter nedstengningen, og at dette har begrenset deres kapasitet og interesse for kompetanseheving og opplæring utover det aller mest grunnleggende. En annen forklaringsfaktor er at det har vært begrenset dialog om kursdatoer og hvilke ukedager som passer best for de ulike idrettsgrenene i klubbene. Flere kursdatoer har falt på ukedager som passer dårlig for idrettsgrenene i klubbene.

5.2 Kursdeltakere opplever stort sett kurset som nyttig

Til tross for begrenset oppslutning, virker trenerne og laglederne som har deltatt på kurs stort sett å være fornøyd med kurset. I evalueringssammenheng kan

dette knyttes opp mot evalueringskriteriet *relevans*, altså hvorvidt et tiltak dekker mottakernes behov. Flere trekker frem at konkrete verktøy for bruk i treningssituasjoner og økt bevissthet om egen rolle er elementer de opplevde som særlig nyttige. De forteller også at innretningen av kurskvelden oppleves som hensiktsmessig.

Enkelte kursdeltakere forteller at de savnet større fokus på de eldre spillerne på kurskvelden, da det oftere er langvarige konflikter og utfordringer blant eldre aldersgrupper. Samtidig vurderer andre kursdeltakere at det er hensiktsmessig at kurset er innrettet mot trenere for de minste årskullene, fordi disse oppleves som ekstra motiverte og engasjerte i vervet sitt i tillegg til at tidlig kursing vil kunne legge et godt grunnlag for den videre trenerkarrieren. Vi vurderer at styrking av den emosjonelle og sosiale kompetansen blant trenere og lagledere for mindre aldersgrupper vil kunne bidra til bedre lagmiljø også på lengre sikt, og potensielt kunne bidra til å hindre frafall blant ungdommer. Det kan vurderes om det er mulig å gjøre noen tilpasninger av det faglige innholdet i hver enkelt kurskveld avhengig av hvilken aldersgruppe deltakerne i hovedsak er trenere og lagledere for.

5.3 Kursdeltakere har fått en ny forståelse for egen rolle, men det er potensial for økt bruk av kompetansen i praksis

Blant dem som har deltatt på kurs og har svart på spørreundersøkelsen er det en betydelig andel som vurderer at de har fått en større forståelse for hvor viktige de kan være for utøvere, og mange vurderer at kurset har bidratt til at de er blitt mer motiverte for trener- eller laglederrollen. Videre opplever mange at kurset har gitt dem verktøy som kan hjelpe dem i å lykkes med å skape økt trivsel for barn og unge i klubben, og bidra til at færre barn og unge slutter. Det er imidlertid varierende i hvilken grad respondentene oppgir at kurset har endret måten de løser konflikter på.

Fra intervjuer med kursdeltakere kommer det imidlertid frem at ikke alle har tatt med seg kunnskap fra kurset på trening. Klubbene har ikke full oversikt over hvorvidt kunnskapen kursdeltakere har tilegnet seg på kurs tas i bruk i praksis, og har uttrykt et behov om mer praktisk veiledning om hvordan kunnskapen kan anvendes på trening. Av svarene på spørreundersøkelsen ser vi at i overkant av 70 prosent av respondentene oppgir å ha anvendt kompetansen de har tilegnet seg på kurs, mens 20 prosent oppgir at de i liten grad har anvendt kompetansen. Vi vet at responsraten på undersøkelsen er lav, og at vi derfor må tolke resultatene med varsomhet. Det er likevel

grunn til å tro at det er potensial for økt omsetning av kompetanse fra kurset i praksis.

5.4 Muligheter for fremtidig måloppnåelse

Til nå har den relativt sett lave oppslutningen om kurset, samt opplevd svak omsetning av kompetansen i praksis blant flere kursdeltakere, begrenset muligheten for resultater og måloppnåelse. Det er likevel vår vurdering at MITT VALG Idrett så langt har bidratt til økt sosial og emosjonell kompetanse blant flere av dem som har deltatt på kurs, og at noen av disse anvender denne kompetansen i praksis. De aller fleste barn og unge har imidlertid trenere og lagledere som ennå ikke har vært på kurs, eller eventuelt har vært på kurs uten å bruke lærdommene på trening.

6. Innspill til videre implementering av MITT VALG Idrett

Gjennomføringen av MITT VALG Idrett i Nordre Follo er en kontinuerlig læringsprosess og har gitt både klubbene og prosjektadministrasjonen en rekke erfaringer og lærdommer. Prosjektadministrasjonen er etter vår vurdering lydhør og fleksibel i møte med klubbene og tar deres ønsker og behov på alvor, og håndteringen av lærdommer som er gjort underveis har vært god. Vår vurdering er at både tiltak som allerede er iverksatt, samt planlagte tiltak, vil legge til rette for økt rekruttering og omsetting av kompetansen. Videre har vi forslag til ytterligere tiltak som forhåpentlig vil øke utbyttet av programmet og styrke grunnlaget for måloppnåelse.

6.1 Iverksatte og planlagte tiltak

For å øke rekrutteringen av kursdeltakere har prosjektadministrasjonen allerede iverksatt flere tiltak:

- reduksjon i omfang av kurskvelder,
- tydeliggjøring ovenfor klubbene om at de selv har ansvar for rekruttering av deltakere til kurs,
- samt dialog med klubbene om fastsettelse av datoer for kurskvelder.

I tillegg til de gjennomførte endringene planlegges ytterligere tiltak, herunder

- flere kurskvelder arrangert for yngre trenere og
- mulig oppnevning av en ansvarlig person for oppfølgingen av MITT VALG Idrett i hver klubb.

Slik anvendelsen av kompetansen fra kurskveldene virker å være i dag, kan man si at «avkastningen» av kurset er begrenset. Klubbene får ikke utnyttet potensialet som ligger i kompetansen kursdeltakerne har tilegnet seg fullt ut. For å bøte på dette utvikles det nå en praksismodul, i tett samarbeid mellom klubbene, instruktør i MITT VALG Idrett og prosjektleder for MITT VALG Idrett. Praksismodulen skal innrettes på best mulig måte slik at den er tilpasset den enkelte klubben og idrettsgrenen.

Vi vurderer at allerede iverksatte og planlagte endringer vil kunne bidra til økt oppslutning om kurs og omsetting av kompetansen, og derigjennom øke antallet barn og unge som drar nytte av kompetansehevingen og muligheten for måloppnåelse av MITT VALG Idrett.

Når det gjelder reduksjonen i omfanget av kurset til én kurskveld, er vi av oppfatningen at reduksjonen ikke skal ha gått på bekostning av det faglige innholdet i kurset. Gitt at kursinnholdet ikke er endret nevneverdig, er det vår vurdering at denne omleggingen bidrar til å øke potensialet for faglig

utbytte, både gjennom å 1) bidra til flere kursdeltakere og 2) sikre at alle kursdeltakere mottar hele innholdet i kurset. Slik sett virker omleggingen å øke utbyttet av innsatsen i programmet, det vil si øke produktiviteten. Videre vurderer vi at det at klubbenes ansvar er tydeliggjort, og at det er lagt til rette for dialog om kursdatoer, bidrar til å styrke den videre implementeringen.

Vi vurderer at de planlagte tiltakene vil legge til rette for økt måloppnåelse, og særlig iverksettelsen av en praksismodul vil være svært nyttig for å kunne øke «avkastningen» av kurset, og således øke verdien kurset kan gi til de aktive og til klubbene for den gitte innsatsen.

Alt i alt virker implementeringen i klubbene å være på riktig vei. Videre fokus på rekruttering av deltakere og at kursdeltakerne tar kompetansen i bruk er viktig for å sikre resultater og effekter av MITT VALG Idrett. Det er også viktig at klubbene er tydelige i sin kommunikasjon av hva de har behov for, samtidig som de er klare over hvilket ansvar de har påtatt seg gjennom å være med i programmet og følger opp dette.

6.2 Forslag til ytterligere tiltak

Vi har følgende forslag til ytterligere tiltak, basert på vår informasjonsinnhenting i arbeidet med følge-evalueringen:

- Mer informasjon i e-postene fra klubbene til trenere og lagledere om hva en kurskveld i MITT VALG Idrett innebærer og kan bidra til.
- Bedre markedsføring av MITT VALG Idrett i klubbene både internt og eksternt.
- Økt opplæring i og tilgjengeliggjøring av den digitale portalen for å bidra til at flere tar denne i bruk (eksempelvis en demonstrasjon under kurskveld).
- Et skriv eller lignende med nyttige tips og poenger fra kurset som kan brukes i trenings-situasjoner.
- I tilfeller der en overvekt av deltakerne er trenere eller lagledere for enten eldre eller yngre grupper av aktive, kan man i planleggingen av kurskveldene vurdere å spisse det faglige innholdet deretter.

7. Referanser

Bakken, A., 2019. *Ungdata 2019 Nasjonale resultater*, s.l.: NOVA.

Jacobsen, S. et al., 2021. *Sosial ulikhet i barn og unges deltakelse*, s.l.: s.n.

Jensen, S. R., 2015. *Elevers vurdering av egen sosial kompetanse i skolen*, s.l.: s.n.

Løvgren, M. & Svagård, V., 2019. *Ungdata junior 2017–2018 Resultater fra en spørreundersøkelse blant elever i alderen 10 til 12 år*, s.l.: NOVA.

MITT VALG Idrett, 2021. *MITT VALG Idrett - presentasjon*, s.l.: s.n.

MITT VALG Idrett, 2021. *Presentasjon for styrer og administrasjon*. s.l.:s.n.

Nordre Follo kommune, 2023. *Rapportering for tilskudd tiltaksutvikling i Program for folkehelsearbeid i kommunen 2022, Nordre Follo kommune - MITT VALG Idrett*, s.l.: s.n.

Norges idrettsforbund, 2021. *Samordnet rapportering for 2021 er åpnet*. [Internett]
Available at: <https://www.idrettsforbundet.no/digital/nyheter/samordnet-rapportering/>

NSD, u.d. *Samtykke og andre behandlingsgrunnlag*. [Internett]
Available at: <https://www.nsd.no/personverntjenester/oppslagsverk-for-personvern-i-forskning/samtykke-og-andre-behandlingsgrunnlag/>

Oppegård kommune, 2019. *Søknad om tilskudd - Program for folkehelsearbeid i kommunene*. s.l.:s.n.

OsloMet, u.d. *Inkludering av barn og unge i organiserte fritidsaktiviteter i norske lokalsamfunn (ICYVOL)*. [Internett]
Available at: <https://www.oslomet.no/forskning/forskningsprosjekter/inkludering-barn-unge-organiserte-fritidsaktiviteter#:~:text=Barn%20og%20unges%20deltakelse%20i%20organiserte%20fritidsaktiviteter%20har%20positive%20effekter,av%20helse%20og%20sosiale%20problemer.>

Switzer, J. L., 2016. *Evaluation of the Intervention Efficacy of Lions Quest Skills for Adolescence*, s.l.: Walden Dissertations and Doctoral Studies.

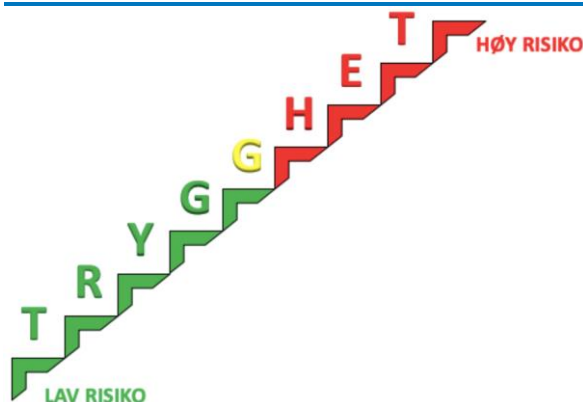
Talvio, M., Hietajaärvi, L., Matischek-Jauk, M. & Lonka, K., 2019. *Do Lions Quest (LQ) workshops have systematic impact on teachers' social and emotional learning (SEL)? Samples from nine different countries*, s.l.: Electronic Journal of Research in Educational Psychology.

Vedlegg A En typisk kurskveld

En kurskveld i MITT VALG Idrett varer i fire timer.⁷ Kurset er interaktivt og legger opp til at deltakerne deltar og er aktive, og består i liten grad av ren forelesning. Det er en lengre pause halvveis i kvelden med servering av pizza, i tillegg til kortere pauser underveis. En PowerPoint-presentasjon fungerer som et utgangspunkt for kurset, men ikke alt i presentasjonen gjennomgås på hver kurskveld. Hva som faktisk tas med og ikke avhenger av gruppens behov og utviklingen gjennom kvelden. Oslo Economics har observert en kurskveld gjennomført i en av klubbene som deltar i MITT VALG Idrett, og i det videre presenterer vi hvordan kurskvelden foregikk.

Kursholder presenterer at målet med kurskvelden er at deltakerne gjennom erfaring skal vite hvordan de bygger et trygt og inkluderende miljø for alle. Kursholder forteller at det hun gjør gjennom kvelden er å gå gjennom en treningsøkt fra start til slutt, med gjennomgang av oppstart, innhold og avslutning av en økt. Hun starter med å skape bevissthet rundt at alle mennesker, altså både trenere og aktive, har sin egen personlige trygghetstrapp (Bilde 7-1). Hun ber deltakerne reflektere rundt hvor de befinner seg i trappen ved oppstarten av kurset, og trappen tas opp igjen på senere tidspunkter i løpet av kvelden for å sjekke status på trygghetsfølelsen blant deltakerne.

Bilde 7-1: Trygghetstrappen



Kilde: Presentasjon MITT VALG Idrett

Kurskvelden kan deles inn i følgende overordnede grupper av tema:

- Rutiner og ritualer
- Inkluderende øvelser, leker og kommunikasjon
- SEL (sosial og emosjonell læring)–sirkelen

⁷ På bakgrunn av lavere oppslutning om kursene enn forventet, gjennomføres kurset fra 1. januar 2023 over fire timer på én kveld.

- Bevissthet om trenerens rolle

Rutiner og ritualer

Kurskvelden starter og avslutter med en gjennomgang av rutiner og ritualer for oppstart og avslutning av en treningsøkt. Denne delen innebærer presentasjon av viktigheten av rutiner på trening som et virkemiddel for å sikre trygghet og at alle føler seg inkluderte og sett, som rutiner for hilsing, å si alle spillernes navn når man hilser, samt rutiner for en felles avslutning. For å erfare rutinene og ritualene gjennomgår kursholder eksempler for å sikre en inkluderende oppstart og en positiv avslutning, og kursdeltakerne tester ut rutinene og ritualene i fellesskap og reflekterer rundt hvordan det opplevdes å gjennomføre dem.

Inkluderende øvelser, leker og kommunikasjon

Underveis gjennom hele kurskvelden går kursholder gjennom inkluderende øvelser og leker, samt legger vekt på kommunikasjon. Øvelsene og lekene brukes for å kommunisere innholdet i kurset, men også for å sikre avveksling og variasjon. De er ment å kunne brukes i treningsøkter, og omfatter øvelser for å blant annet dele inn i grupper, tips til hvordan man bør gi tilbakemeldinger til de aktive, morsomme leker for konsentrasjon og samhold. Videre legger kursholder vekt på kommunikasjon underveis. Hun gir råd om hva trenere og lagledere kan gjøre for å fremstå som en trygg voksen og for å sikre god kommunikasjon og godt samarbeid med foreldre. Videre er kursholder konsekvent i å starte med å gi en liten innføring og en forklaring før en øvelse eller en lek, før hun spør om hun var tydelig nok i det hun sa. Dette for å understreke at hun som kursholder, som bilde på en trener, har ansvar for å gjøre seg forstått når hun gir instruksjoner. Hvis hun får beskjed om at hun ikke var tydelig nok, forklarer hun på nytt. Deretter gjennomfører deltakerne selv øvelsen eller leken. Etter gjennomføring deler kursholder inn i grupper i tråd med en øvelse for tilfeldig inndeling i grupper. I gruppene skal deltakerne reflektere rundt hvordan øvelsen eller leken opplevdes, samt hvilke sosiale og emosjonelle ferdigheter man trener på gjennom å gjøre den. Deretter gjennomgår gruppene og kursholder hver av gruppens refleksjoner i fellesskap.

Denne metoden ser ut til å bidra til å skape en dynamisk og morsom atmosfære, til at deltakerne er aktive og tenker selv, samt til økt konsentrasjon. Metoden praktiseres allerede i løpet av de første ti minuttene i kurskvelden, og bidrar til raskt å løse opp

stemningen blant deltakerne. Kursholder forteller at mye av poenget med metoden er at hun ikke skal gi fasiten til deltakerne, men legge til rette for at svarene kommer fra deltakerne selv, da de allerede har mye kunnskap.

SEL (sosial og emosjonell læring)–sirkelen

Videre introduserer kursholder SEL-sirkelen (Bilde 7-2), som er et verktøy som oppsummerer egenskapene som tilsier at man har sosial og emosjonell kompetanse:

- Selvbevissthet – gjenkjenne egne følelser like mye som egne styrker og utfordringer
- Selvregulering – kunne styre egne følelser og egen oppførsel for å nå egne mål
- Ansvarsfulle avgjørelser – gjøre etiske og konstruktive valg for egen oppførsel for seg selv og andre
- Relasjonsferdigheter – etablere og reparere relasjoner, samarbeide og håndtere konflikter på en konstruktiv måte
- Sosial bevissthet – vise forståelse og empati for andre

Bilde 7-2: SEL-sirkelen



Kilde: Presentasjon MITT VALG Idrett

I denne delen spør kursholder hva deltakerne tenker at sosial og emosjonell kompetanse er, og forteller om hvordan man som trener kan bidra til å styrke spillernes sosiale og emosjonelle kompetanse. Hun inviterer til refleksjon blant deltakerne om hvordan man kan møte spillernes følelser på trening, og deler av egne erfaringer.

Bevissthet om trenerens rolle

I den siste delen av kurset jobber kursholder for å skape bevissthet om trenerens rolle og betydningen treneren kan ha for spillerne. Treneren bør være en trygg voksen som bygger kapasiteter hos de aktive,

både når det kommer til det sosiale og det emosjonelle. Kursholder viser en film som illustrerer ei jente som føler seg ensom. Filmen gjør et poeng ut av at treneren kan være den ene voksne som utgjør en forskjell for jenta. Kursholder tar opp mer alvorlige tema, og understreker hvor viktig det er å ta psykisk helse på alvor. Deltakerne snakker i gruppa om hva de tenker at jenta vil at treneren skal gjøre. Her kommer det ulike tilbakemeldinger, som at hun nok ønsker å bli sett, men også at budskapet er litt for tungt for denne settingen. Særlig to deltakere trekker frem at det kan oppfattes som at filmen sier at jentas psykiske helse er trenerens ansvar, som oppleves som en for tung bær å bære for en trener. De mener at trenerne er viktige personer, men at de ikke bør stilles ansvarlige. Kursholder svarer og sier at det ikke er meningen at det er trenerens ansvar, men å skape en bevissthet rundt at trener kan ha en viktig rolle i de aktives liv. Hun understreker at det er viktig at man blir enige i trenergruppa om hvordan man skal gå frem i forhold til slike tema.

Knyttet til trenerens rolle presenterer kursholder også muligheten for å gjennomføre tøvversamtaler hvor trener kan spørre den aktive om hvordan det går i forhold til de fem f-ene: fag, fortid, fremtid, fritid og familie.

Avslutning av kurskvelden

Ved avslutningen av kvelden gir kursholder en lenke og informasjon om innlogging til den digitale portalen om MITT VALG Idrett. Kvelden avsluttes med en lek og en runde hvor deltakerne deler hva de vil ta med seg fra kurset.

Noen observasjoner

Deltakerne er delaktige allerede fra starten av kurskvelden, og det er en atmosfære som virker å oppleves som lett å snakke høyt i. Nær samtlige av de om lag 15 deltakerne rekker opp hånda og deler noen tanker og refleksjoner minst én gang i løpet av kvelden. De deler blant annet refleksjoner som at man gjennom øvelsene og lekene opplever og lærer om blant annet samarbeid i en gruppe, inkludering av alle, koordinasjon, rytme, konsentrasjon, å ta valg sammen, observasjon, samhandling, blikkontakt, å spille hverandre gode og å ta ansvar for hverandre. De opplever at det i lekene er fokus på lagseier heller enn på at noen gjør feil. Videre er de aktive og stiller spørsmål underveis hvis noe er uklart, og deler av egne erfaringer som trenere og lagledere.

oslo**economics**

www.osloeconomics.no

post@osloeconomics.no
Tel: +47 21 99 28 00
Fax: +47 96 63 00 90

Besøksadresse:
Kronprinsesse Märthas plass 1
0160 Oslo

Postadresse:
Postboks 1562 Vika
0118 Oslo