

Idrettens posisjon i ungdomstiden

Ungdatasenteret ved NOVA, OsloMet, og Norges idrettshøgskole har siden 2016 hatt et forskningssamarbeid der målet er å få mer kunnskap om ungdoms idrettsdeltakelse. Denne brosjyren viser noen hovedresultater fra forskningsprosjektet, som har vært støttet av Kulturdepartementet, Norges idrettshøgskole og OsloMet – storbyuniversitetet.

Hovedfunn

- Organisert idrett står sterkt blant norsk ungdom. Tre av fire har vært med i et idrettslag etter at de begynte på ungdomsskolen.
- Mange trener på andre arenaer. Vanligst er det å trene på egen hånd. Å trene i et treningsstudio blir vanlig for mange særlig fra 14-årsalderen.
- Andelen som trener på egenhånd eller i idrettslag, har vært relativt stabil de siste fem årene. Unntaket er treningsstudioene, som rekrutterer stadig flere ungdommer.
- Ungdom som driver med idrett, trives bedre på skolen og er mer fornøyd med foreldrene sine enn annen ungdom.
- Like mange gutter som jenter har deltatt i organisert idrett gjennom oppveksten. Det er flere jenter enn gutter som slutter når de kommer i ungdomsalderen, særlig i overgangen til videregående.
- Det er generelt små geografiske variasjoner i hvor mange som er med i organisert idrett.
- 60 prosent av de som har vært innom ungdomsidretten, har sluttet før de er blitt 18 år.
- De som slutter tidlig med organisert idrett, er langt mindre fysisk aktive og trener langt mindre enn de som fortsetter.
- Hvilken rolle idrett spiller i familien, betyr mye for hvorvidt ungdom driver med og blir værende i organisert idrett. Foreldrene betyr like mye mot slutten av tenårene som i begynnelsen.



IDRETTEEN STÅR STERKT BLANT UNGDOM

Idrett er en viktig del av de fleste ungdommers liv. Forskingen fra dette prosjektet viser at hele 75 prosent av de mellom 13 og 18 år er med i et idrettslag i løpet av ungdomstiden. I en klasse med 30 elever betyr det at 23 har vært innom ungdomsidretten. Rekrutteringen er høy de fleste steder i landet, og ingen andre organiserte fritidsaktiviteter aktiviserer en så stor del av ungdomsbefolkningen. Det er ingen ting som tyder på at ungdom driver mindre med idrett enn før. Tallene er nokså stabile over tid.

Samtidig er frafallet fra ungdomsidretten stor. Nærmere seks av ti som har vært med i ungdomsidrett, har sluttet før de er blitt 18 år. Ungdomstiden er en tid der mange får nye interesser, og det er naturlig at mange velger andre måter å være fysisk aktive på.

I et folkehelseperspektiv er det en utfordring at mange av de som slutter i ungdomsidretten, slutter helt å trene, eller at de nedjusterer aktivitetsnivået sitt betraktelig. Dersom målet er å få ungdom til å drive mer med fysisk aktivitet, viser prosjektet at idrettslagene spiller en viktig samfunnsrolle, sammen med treningsstudioene, som har økt mye i utbredelse de siste årene.

Forskningsprosjektet dokumenterer at det er ulike grunner til at ungdom slutter. Mange knytter det å slutte til forhold som direkte har med idretten å gjøre, og til forhold som har med identitet og tilhørighet å gjøre, eller til tidspress.

En viktig utfordring for idretten handler om de sosiale skjevhetene i frafallet, der unge med relativt få ressurser hjemme blir værende i kortere tid i idretten enn ungdom fra høyere sosiale lag.

TRE AV FIRE ER INNOM UNGDOMSIDRETTE

Den organiserte idretten engasjerer svært mange ungdommer. 75 prosent av samtlige tenåringer har i kortere eller lengre perioder vært med i ungdomsidrett. Det vil si at de har vært aktive i et idrettslag etter at de begynte på ungdomsskolen. Omtrent like mange av hvert kjønn har vært innom ungdomsidretten.

Figur 1. Tre av fire ungdommer har vært med i organisert idrett etter at de begynte på ungdomsskolen.



De sosiale forskjellene i rekruttering til ungdomsidrett er store. 85 prosent av de som vokser opp i familier med mange sosioøkonomiske ressurser, har deltatt i ungdomsidretten, mot 61 prosent av ungdom fra familier med færre ressurser. I tillegg er frafallet fra organisert idrett større i lavere enn i høyere sosiale lag.

Unge med innvandrerbakgrunn – og særlig jentene – deltar i ungdomsidrett i mindre grad enn gutter og jenter med norskfødte foreldre. Noe av forskjellen må sees i sammenheng med at mange med innvandrerbakgrunn vokser opp i familier med lav sosioøkonomisk status.

Analysene viser at unge med innvandrerbakgrunn er betydelig overrepresentert blant de som aldri har vært med i et idrettslag. Blant guttene er andelen som har sluttet i et idrettslag mens de gikk på barneskolen, nokså lik uansett om ungdommene har innvandrerbakgrunn eller har norskfødte foreldre. Blant jentene er det noe høyere frafall i minoritetsgruppen, selv om hovedmekanismen for forskjellene – både blant gutter og jenter – handler om at færre har startet med organisert idrett.

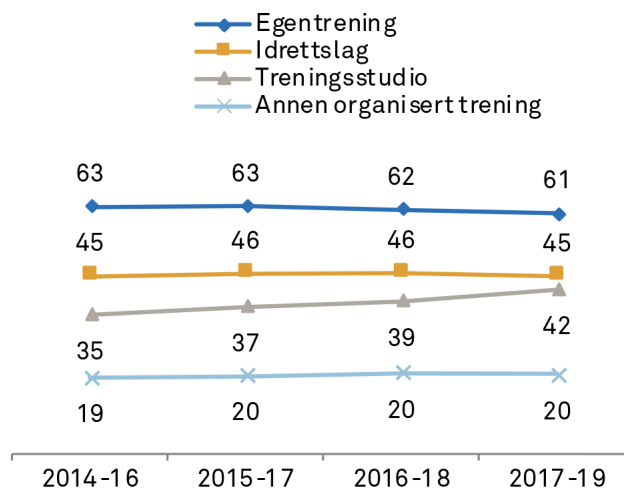
DE ALLER FLESTE TRENER

Å trene er noe de aller fleste tenåringer holder på med. 80 prosent trener én eller flere ganger i uka. I gjennomsnitt trener ungdom om lag 16 ganger i måneden. Samtidig er det store variasjoner mellom ungdom når det gjelder hvor ofte de trener. Noen trener omtrent hver dag, 16 prosent trener aldri eller sjelden.

Treningen foregår på ulike arenaer, og det er flest som trener på egen hånd. Av alle tenåringer trener rundt 60 prosent minst én gang i måneden på egen hånd. Litt under halvparten trener i idrettslag, og omtrent like mange trener i et treningsstudio. 20 prosent trener på andre organiserte måter, som for eksempel dans eller kampsport.

Andelen som trener på ulike måter, har vært relativt stabil de siste fem årene. Unntaket er treningsstudioene, som rekrutterer stadig flere ungdommer.

Figur 2. Andel tenåringer (13–19 år) som minst én gang i måneden trener på ulike treningsarenaer. Treårig gjennomsnitt fra 2014 til 2019.



Organisert trening gjennom idrettslag skiller seg ut fra andre typer av trening som den mest hyppige treningsformen. Når ungdom først er med i organisert idrett, trener de langt oftere enn når de driver med andre former for trening.

TRENINGSVANENE ENDRES I UNGDOMSTIDA

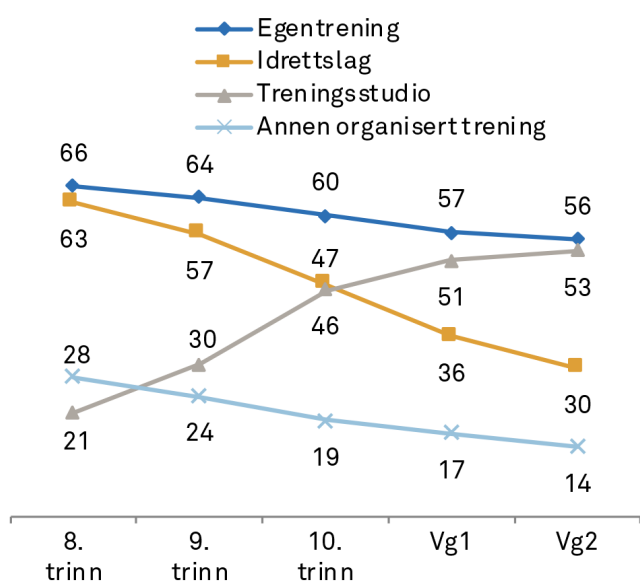
Den totale treningsmengden forandrer seg lite i den første delen av tenårene. Etter at ungdom begynner på videregående, synker imidlertid den gjennomsnittlige aktiviteten med et par treningsøkter i måneden.

Samtidig skjer det store forskyvninger i måten ungdom trener på. Disse forandringene begynner allerede på ungdomsskolen. Hovedbildet er en nokså kraftig nedgang i trening i idrettslag fra 13- til 18-årsalderen, med mer enn halvering av andelen aktive.

Å trene i treningsstudio blir en langt viktigere arena for trening i de eldre aldersgruppene, særlig fra og med 14-årsalderen. På videregående trener rundt halvparten regelmessig på treningsstudio. Det er også en tendens til at ungdom som trener på treningsstudio, gjør dette hyppigere desto eldre de blir, i hvert fall fram til de begynner på videregående.

På aggregert nivå bidrar det å trene på treningsstudio til å kompensere for en del av nedgangen i treningen i idrettslag. Likevel kan ikke tallene uten videre tolkes som et uttrykk for at når ungdom slutter i idrettslag, begynner de i treningsstudio. Mange av ungdommene som trener i treningsstudio er nettopp ungdom som også trener i et idrettslag.

Figur 3. Andel som minst én gang i måneden trener på ulike treningsarenaer. Prosent (Ungdata 2017-19)



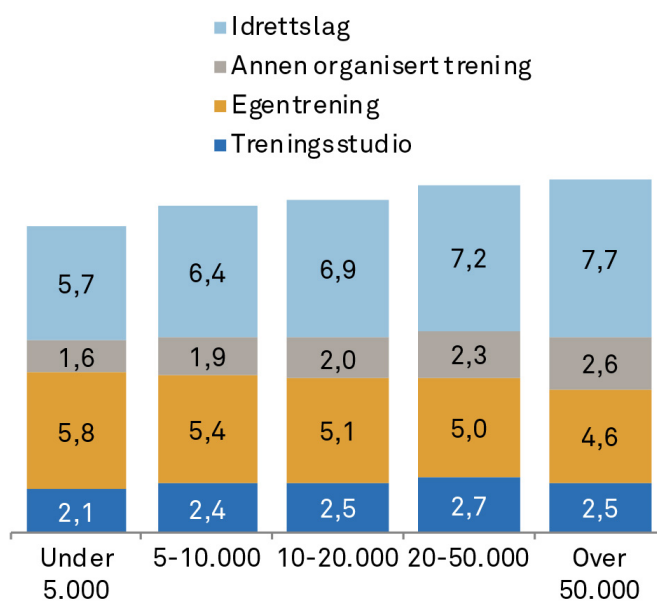
GEOGRAFISKE VARIASJONER

Norge er et vidstrakt land, og en skulle anta at det er stor variasjon i hvor godt tilrettelagt det lokale tilbudet er for å kunne drive med idrett og trene. Analyser av geografiske variasjoner i hvor ofte ungdom trener, viser at det er noen forskjeller. Ungdom som bor i kommuner med få innbyggere, trener i gjennomsnitt to ganger mindre i måneden enn ungdom som vokser opp i større kommuner.

Treningsprofilene varierer noe mellom store og små kommuner. Ungdom som vokser opp på mindre steder, trener mer på egen hånd, mens ungdom i større kommuner trener oftere på andre måter. Forskjellen er størst for den organiserte idretten. Det siste kan ha sammenheng med at det på grunn av reisevei kan være lettere for ungdom på større steder å få deltatt på flere treninger i uka enn tilfellet er på mindre steder.

Andelen som deltar i organisert ungdomsidrett, er likevel nokså høy uansett hvor man bor i Norge. Generelt er det noen flere som deltar i idrettslag i de aller største kommunene. Det er også påvist variasjoner innad i byene, som for eksempel i Oslo, der flere unge er med i organisert idrett på vestkanten enn på østkanten.

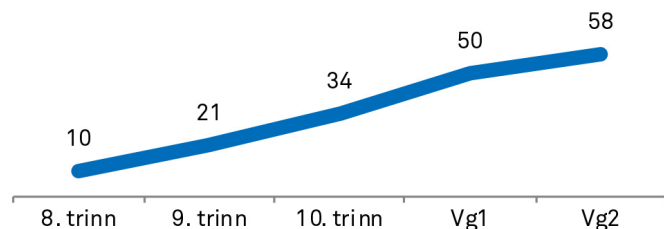
Figur 4. Antall treningsøkter blant ungdomsskoleelever i kommuner med ulikt antall innbyggere. Gjennomsnitt per måned.



MANGE SLUTTER I UNGDOMSIDRETTE

Rundt 60 prosent av alle som en eller annen gang har vært med i ungdomsidretten, har sluttet før de nærmer seg slutten av tenårene. Frafallet skjer på ulike tidspunkter, men allerede i 8. klasse har rundt en av ti av de aktive sluttet. Dette viser at en god del dropper ut av idretten like etter at de gjør sine første erfaringer med ungdomsidrett.

Figur 5. Prosentandel på ulike klassetrinn som har sluttet i ungdomsidretten. Blant ungdom som har vært med i organisert idrett etter at de begynte på ungdomsskolen.



Frafallet skjer nokså jevnt utover i ungdomsalderen, men flere slutter i overgangen mellom ungdomsskolen og videregående enn ellers. Det er også en god del som slutter i overgangen mellom 9. og 10. klasse. Aldersperioden 14 til 16 år er altså den perioden i tenårene der flest velger å gi seg med organisert idrett.

Frafallet er større for jentene enn for guttene. Særlig er det flere jenter som slutter i overgangen til videregående.

Frafallet i ungdomsidretten har også en sosial profil. Langt flere av de som vokser opp i familier med relativt få ressurser hjemme, slutter i ungdomsidrett, og en god del slutter nokså tidlig i tenårene. Ungdom fra høyere sosiale lag blir dermed værende lengre i ungdomsidretten.

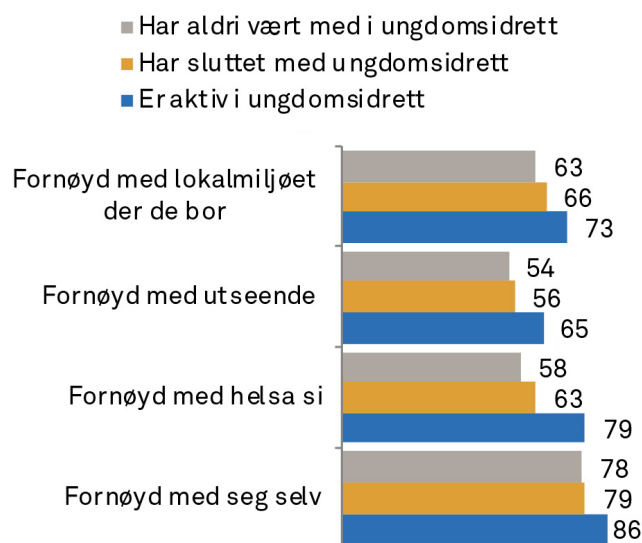
Det er ikke påvist større geografiske forskjeller i frafallet fra ungdomsidretten. Men frafallet er noe lavere i enkelte fylker, og noe større enn vanlig, i andre fylker.

HVEM SLUTTER I UNGDOMSIDRETTE?

Det er langt fra tilfeldig hvilke ungdommer som slutter med organisert idrett. Utover det som har med kjønn, sosial bakgrunn og geografi å gjøre, viser prosjektet at de som slutter i ungdomsidretten, skiller seg fra de som fortsetter, på en rekke områder.

De som slutter, bruker for eksempel mer av fritiden sin på digitale aktiviteter, og det er vanligere å bruke ulike former for rusmidler. Det er også flere av de som slutter, som er involvert i ulike former for regelbrudd, både som utøver og som offer. Ungdom som slutter, kommer i gjennomsnitt også dårligere ut enn de som fortsetter, på mange indikatorer som måler subjektiv opplevd livskvalitet.

Figur 6. Hvor mange som er fornøyd med ulike sider ved livet – blant ungdom som er med, har sluttet eller aldri har vært med i organisert ungdomsidrett.



At de som slutter i idrettslag, kommer dårligere ut på flere områder, kan skyldes flere ting. På den ene siden kan det være et direkte resultat av det å slutte med idrett. Men det kan også være at de idrettsungdommene som i utgangspunktet har størst utfordringer i livet, også er de som i størst grad slutter med idretten. Det er også mulig at sammenhengene kan være påvirket av bakenforliggende forhold som bidrar til å påvirke både hvordan ungdom generelt har det, og sjansen for at den enkelte slutter med organisert idrett.

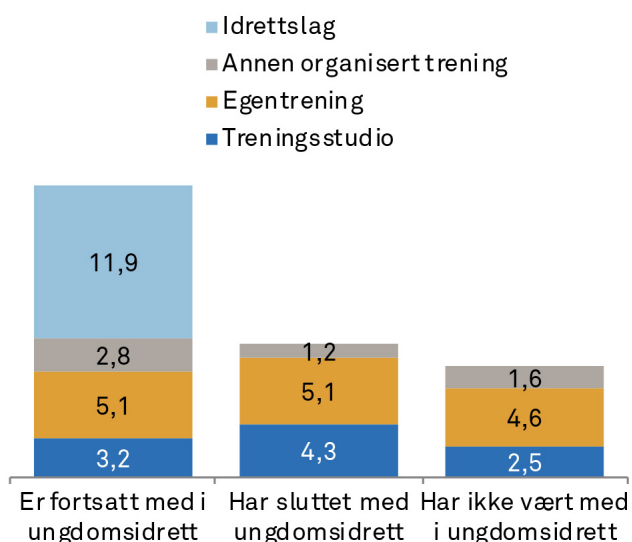
BEGYNNER DE MED ANNEN TRENING?

De aller fleste som slutter med organisert idrett i ungdomsårene, fortsetter å trene på andre måter. Rundt halvparten av de som slutter med ungdomsidrett, trener på treningsstudio, og seks av ti trener på egen hånd. Samtidig er det rundt 20 prosent som slutter helt med å trene, og ytterligere 10 prosent trener sjelden.

Selv om mange fortsetter å trene etter at de har sluttet i et idrettslag, er den totale treningsmengden langt lavere enn blant de som fortsetter i den organiserte idretten. Dette skyldes at trening i idrettslag foregår hyppigere enn trening på arenaer utenfor idrettslagene. De som trener på treningsstudio, trener for eksempel typisk rundt to ganger i uka i et treningsstudio, mens de som er med i et idrettslag, trener rundt tre ganger i uka i idrettslaget.

I tillegg er det vanlig at de som trener i idrettslag, også trener på andre arenaer. I gjennomsnitt trener de som er med i et idrettslag, nesten like ofte på arenaer utenfor idretten som innenfor. Blant annet er det nokså vanlig at de som trener i idrettslag, trener i treningsstudio, enten i tillegg til eller som en del av det å være med i organisert idrett.

Figur 7. Trening på ulike arenaer blant ungdom som er med i ungdomsidrett, som har sluttet, og blant de som aldri har vært med i organisert ungdomsidrett. Gjennomsnitt per måned.



HVA SIER UNGDOM OM GRUNNER TIL Å SLUTTE?

I 2018 fikk ungdom i Oslo som hadde sluttet i idrettslag, et åpent spørsmål der de kunne fortelle om hva som var den eller de viktigste grunnene til at de hadde sluttet. Resultatene er presentert i artikkelen «Opting out of youth sports: how can we understand the social processes involved» (Persson mfl. 2019).

Valget om å gi seg, er ofte satt sammen av mange ulike grunner, og mange vektlegger forhold som har med tilhørighet og identitet å gjøre, og i hvilken grad det å være med i idrett passer inn i hverdagen til ungdommene.

To enkeltårsaker peker seg ut. Den ene er tidspresset mange opplever i overgangen til ungdomsidretten, et tidspress som gjerne forsterker seg utover i tenårene. Etter hvert som ungdom blir eldre, endres rammene rundt deres deltagelse i idretten, med flere treninger og konkurranser samt strengere krav til oppmøte. Et viktig funn er at de økte kravene sammenfaller med økende krav på andre arenaer som også er viktig i unges liv. Mange oppgir at særlig skolearbeidet blir mer krevende og gjør det utfordrende å få tidskabelen til å gå opp.

Den andre årsaken som oppgis hyppigst, er at det ikke er gøy å drive med idrett lenger. For noen blir idretten kjedelig, for andre handler det om det sosiale, inkludert venner som slutter. Mange ungdommer forklarer mangelen på glede ved å vise til konkrete ting som skjer med det laget eller i det idrettslaget de er en del av.

“ Skal vi forstå hvorfor ungdom slutter med organisert idrett, må vi se nærmere på samspillet mellom forhold som idretten selv rår over og faktorer i ungdoms eget liv.

Artikkelen konkluderer med at en forståelse av hvorfor ungdom velger å slutte med organisert idrett, både må omfatte faktorer som idretten selv rår over, og andre avgjørende forhold i ungdoms liv. Og ikke minst må vi forstå at mange ulike forhold spiller sammen på samme tid. Skal idretten beholde ungdom lenger, bør en derfor løfte blikket og se på ungdommers samlede livssituasjon.

IDRETTEEN – EN KJØNNSSEGREGERT ARENA

Omtrent like mange gutter som jenter har vært med i organisert idrett. Idretten framstår likevel ikke som en spesielt kjønnslikestilt arena. Idretten er ett av de få områdene i samfunnet hvor det å dele inn etter kjønn når man skal bestemme hva slags aktiviteter barn og unge skal drive med, er helt legitimt.

Medlemsstatistikk fra idrettsforbundet viser betydelige forskjeller i hvilke idretter gutter og jenter driver med. Samtidig viser forskning at flere jenter enn gutter slutter i ungdomsårene. Det er også en forskjell innen gruppen av jenter, idet jenter med innvandrerbakgrunn deltar i barne- og ungdomsidrett i langt mindre grad enn andre grupper – også sammenliknet med gutter med innvandrerbakgrunn.

En kvalitativ studie av 13-åring (Eriksen & Seland 2018) viste store kjønnsforskjeller i måten mange gutter og jenter gir uttrykk for sine idrettslige ambisjoner på. Mens nesten alle guttene ga uttrykk for at de ønsket å satse på idretten de holder på med, var det svært få av jentene som var opptatt av å satse. Noe av forklaringen på jentenes lavere idrettslige ambisjoner kan være normer og forventninger knyttet til kjønn i samfunnet. Disse kan få konsekvenser for den enkeltes opplevelse av valg og muligheter.

Studien understreker at sosial tilhørighet og vennskap kan være en viktig forklaring på kjønnsdelingen i ungdoms valg av fritidsaktiviteter. At vennene er med, er den viktigste grunnen til at man begynner med en aktivitet. Og hvis man senere bestemmer seg for å fortsette med fritidsaktiviteten, er det fordi det er der vennene er. Vi ser også hvor viktig det er at det man holder på med på fritiden, bekrefter identitet og gruppetilhørighet – noe som er sentralt i ungdomstida. Siden de fleste ungdommene som ble intervjuet, først og fremst har venner av samme kjønn, forsterkes kjønnsstradisjonelle valg.

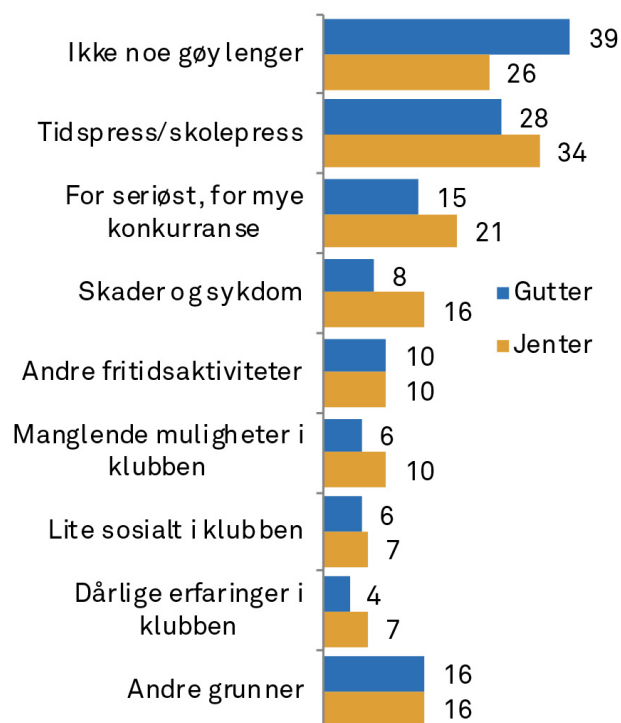
KJØNNSFORSKJELLER I GRUNNER TIL Å SLUTTE MED UNGDOMSIDRETT

I Persson m.fl. (2019) sin studie, der ungdom selv ble bedt om å oppgi grunner til å slutte med ungdomsidrett, var det mange av de samme grunnene som ble oppgitt på tvers av kjønn. Både gutter og jenter oppga tidspress eller at idretten ble for seriøs som viktige grunner for at de hadde gitt seg.

På tre områder ble det likevel avdekket noen tydelige kjønnsforskjeller. For det første var det flere jenter enn gutter som oppga skader eller sykdom som grunner for å slutte. Dette kan skyldes at jenter i større grad driver med idretter som gir skader. Men det kan også skyldes en generell trend der jenter oftere rapporterer om helseplager og uttrykker misnøye med egen helse enn gutter.

En annen kjønnsforskjell var knyttet til at flere jenter enn gutter svarte at de sluttet fordi de ikke lenger opplevde at mulighetene for å drive idrett var tilstede. På den annen side var det flere gutter enn jenter som oppga at de sluttet fordi de ikke lenger syntes det var gøy.

Figur 8. Kategorisering av ulike grunner som ble oppgitt på et åpent spørsmål om hvorfor ungdom hadde sluttet i idrettslag. Det var mulig å oppgi flere grunner. Ung i Oslo 2018. Prosent.



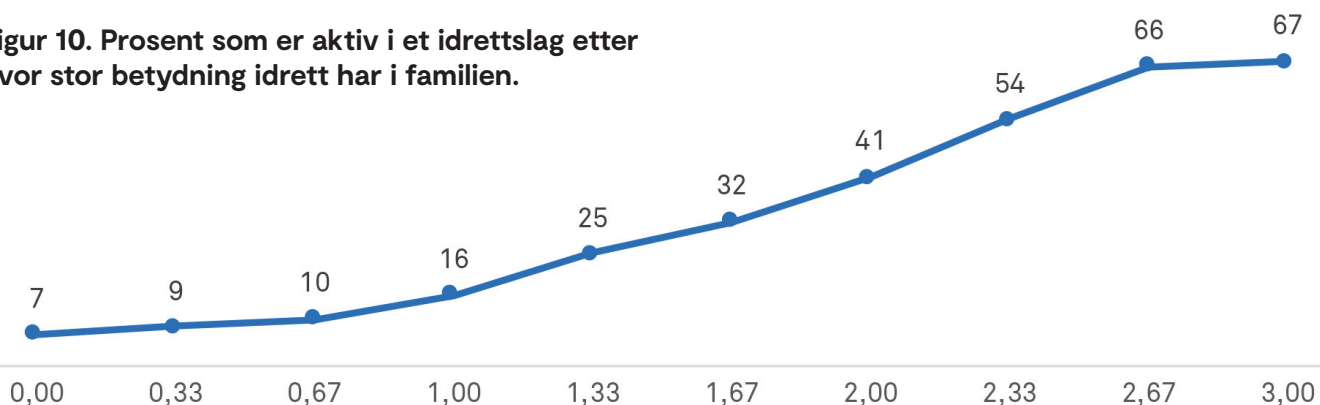
IDRETTSKULTUREN I HJEMMET

Selv om idretten generelt sett har en sterk posisjon i Norge, viser forskning at det kan være store variasjoner mellom familier når det gjelder hvor viktig idrett er, og hva slags forventninger foreldre har til ungdoms idrettsdeltakelse. I noen familier er forventningene høye og idrett framstår som noe som nærmest betyr alt. Når ungdom blir spurt, svarer rundt 60 prosent at idrett og sport betyr svært mye i deres familie. Samtidig svarer rundt 80 prosent at foreldrene deres gjerne vil at de skal drive med idrett.

“ Foreldrenes holdninger til og interesser for idrett betyr mye for ungdoms egen deltakelse i organisert idrett.

Hva slags holdninger foreldrene har, og hvilken posisjon idretten har hjemme, betyr svært mye for om ungdom selv er aktive i organisert idrett eller ikke. Blant de som opplever at idrett ikke er så viktig i familien, deltar mindre enn 10 prosent i et idrettslag. Blant de som hjemmefra opplever at idrett har stor betydning, deltar sju ganger så mange – rundt 70 prosent.

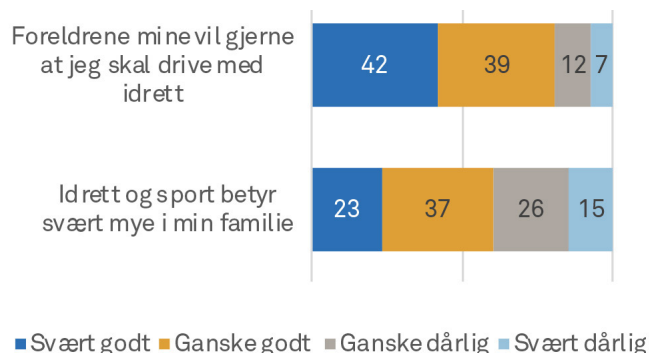
Figur 10. Prosent som er aktiv i et idrettslag etter hvor stor betydning idrett har i familien.



**Skala for ungdoms opplevelse av hvor stor betydning idrett har i familien.
Desto høyere tall, desto større rolle spiller idrett hjemme.**

Ungdomstiden er en periode der ungdom i økende grad skal finne seg selv og bli selvstendige individer. En slik fortolkning gir grunn til å anta at foreldrenes betydning for om ungdom driver med organisert idrett, vil avta utover i tenårene. Artikkelen «The continued importance of family sport culture for sport participation during the teenage years» viser, tvert imot, at foreldrenes betydning for ungdoms deltakelse i idrett vedvarer gjennom ungdomsårene – og er like betydningsfull i den første fasen av ungdomsidretten som sent i tenårene.

Figur 9. Hvordan ungdom stiller seg til ulike utsagn om hvilken betydning idrett betyr i familien de vokser opp i.



LES MER

Rapporten «Idrettens posisjon i ungdomstida» viser resultater fra Ungdata på området som har med idrett, trening og fysisk aktivitet å gjøre. Her kan du lese mer om hvem som rekrutteres til ungdomsidretten, og hva som kjennetegner de som slutter med organisert idrett i løpet av ungdomsårene. Rapporten tar for seg forholdet mellom trening i den organiserte idretten og trening på andre arenaer – og hvordan dette varierer med ungdommers alder, kjønn, sosial bakgrunn og hvor i landet de bor. Analysene er basert på selvrapporterte svar fra rundt 225.000 ungdommer i alderen 13–18 år.

FORSKERGRUPPEN

Forsker III Patrick Lie Andersen, NOVA, OsloMet
Forsker II Anders Bakken, NOVA, OsloMet
Stipendiat Lars Erik Espedalen, NIH
Stipendiat Marlene Persson, NOVA, OsloMet
Professor Ørnulf Seippel, NIH
Forsker I Kari Stefansen, NOVA, OsloMet
Professor Åse Strandbu, NIH



Publikasjoner

Patrick Lie Andersen & Anders Bakken (2019). Social class differences in youths' participation in organized sports: What are the mechanisms? **International Review for the Sociology of Sport**, 54(8), 921–937.

Anders Bakken (2017). Sosiale forskjeller i ungdomsidretten – fattigdomsproblem eller sosial gradient? **Oppvekstrapporten 2017**. Oslo: Bufdir.

Anders Bakken (2017). **Ungdata 2017. Nasjonale resultater**. NOVA rapport 10/17. Oslo: HiOA.

Anders Bakken (2019). **Idrettens posisjon i ungdomstida. Hvem deltar og hvem slutter i ungdomsidretten?** NOVA rapport 2/19. Oslo: OsloMet – storbyuniversitetet.

Ingunn Marie Eriksen & Idunn Seland (2018). **Ungdom, kjønn og fritid. NOVA rapport 6/19**. Oslo: OsloMet.

Marlene Persson, Lars Erik Espedalen, Kari Stefansen & Åse Strandbu (2019). Opting out of youth sports: how can we understand the social processes involved? **Sport, Education and Society**.

Morten R. Sandvik, Sigmund Loland & Anders Bakken (2018). Anabolic-androgenic steroid use and correlates in Norwegian adolescents, **European Journal of Sport Science**, 18(6): 903-910.

Kari Stefansen, Gerd Marie Solstad, Åse Strandbu & Maria Louise Hansen (2019). Young Athletes' Perceptions of Coach-Athlete Sexual Relationships: Engaging with Competing Ethics. **Sociology of Sport Journal**, 36, 339-346.

Åse Strandbu, Elisabeth Gulløy, Patrick Lie Andersen, Ørnulf Seippel & Håvard Bergesen Dalen (2017). Ungdom, idrett og klasse: Fortid, samtid og framtid. **Norsk sosiologisk tidsskrift**, 1(2): 132-151.

Åse Strandbu, Anders Bakken & Mira Aaboen Sletten (2019). Exploring the minority–majority gap in sport participation: different patterns for boys and girls?, **Sport in Society**, 22:4, 606-624.

Åse Strandbu, Anders Bakken & Kari Stefansen (2019) The continued importance of family sport culture for sport participation during the teenage years, **Sport, Education and Society**.