



Trygge Idrettskropper (TIK):

en praktisk treningsguide for foreldretrenere og kroppsøvingslærere for økt bevegelsesglede og tilpassing av aktivitet

**Trine Tetlie Eik-Nes, PhD**

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet (NTNU)

Solfrid Bratland-Sanda

Universitet i Sør Øst Norge (USN)

The Washington Post  
Democracy Dies in Darkness


This article was published more than 1 year ago

KIDSPOST Crafts and Recipes Fred Bowen on Sports Readers' Corner Ever Wondered?

# Norwegians win big at the Winter Olympics, but their youth sports focus on fun

Kids in Norway are encouraged to participate in a system that isn't about rankings or championships. The United States could learn a lesson from that.

Perspective by **Fred Bowen**  
KidsPost sports columnist  
March 3, 2022 at 7:30 a.m. EST



**MOST READING**

- 1 Middle schooler's problem
- 2 Giant panda's 2,560-pound record
- 3 Florida's hurricane season
- 4 Tradition: Wimbledon's tennis ban


Skjerm bilde Washington Post March 3, 2022

The New York Times

YOUR TURN

# Does Norway Have the Answer to Excess in Youth Sports?

Share full article




Norway competed in a UEFA Elite Round match of the women's under-17 soccer championship in March. The costs of youth sports in Norway are low, and travel teams aren't formed until the teenage years. Mark Runnacles/Getty Images for DFB

Skjerm bilde Washington Post April 28, 2019

dayton children's patients & visitors | health care professionals |

home // the hub // news and blog // is norway a model of youth sports?  
7/7/19 | blog post

# is Norway a model of youth sports?



Norway dominated the 2018 Winter Olympics with a record-setting 39 medals, this country of only 5.4 million people has been the object of intense scrutiny. What is the secret to their athletic success?

The HBO program Real Sports gave us some insights. They coach and care for their young athletes in exactly the opposite ways that are done in the United States.

The Norwegian approach seems radical. They think that sports should be enjoyable and available to all youngsters. They are the only country in the world that regulates athletics by a Children's Rights in Sports. The expenses for team sports are minimal, with a focus on fun and friendship. Teams are prohibited from keeping score or ranking athletes before kids are twelve years of age.

Skjerm bilde Dayton Children's July 7th, 2019

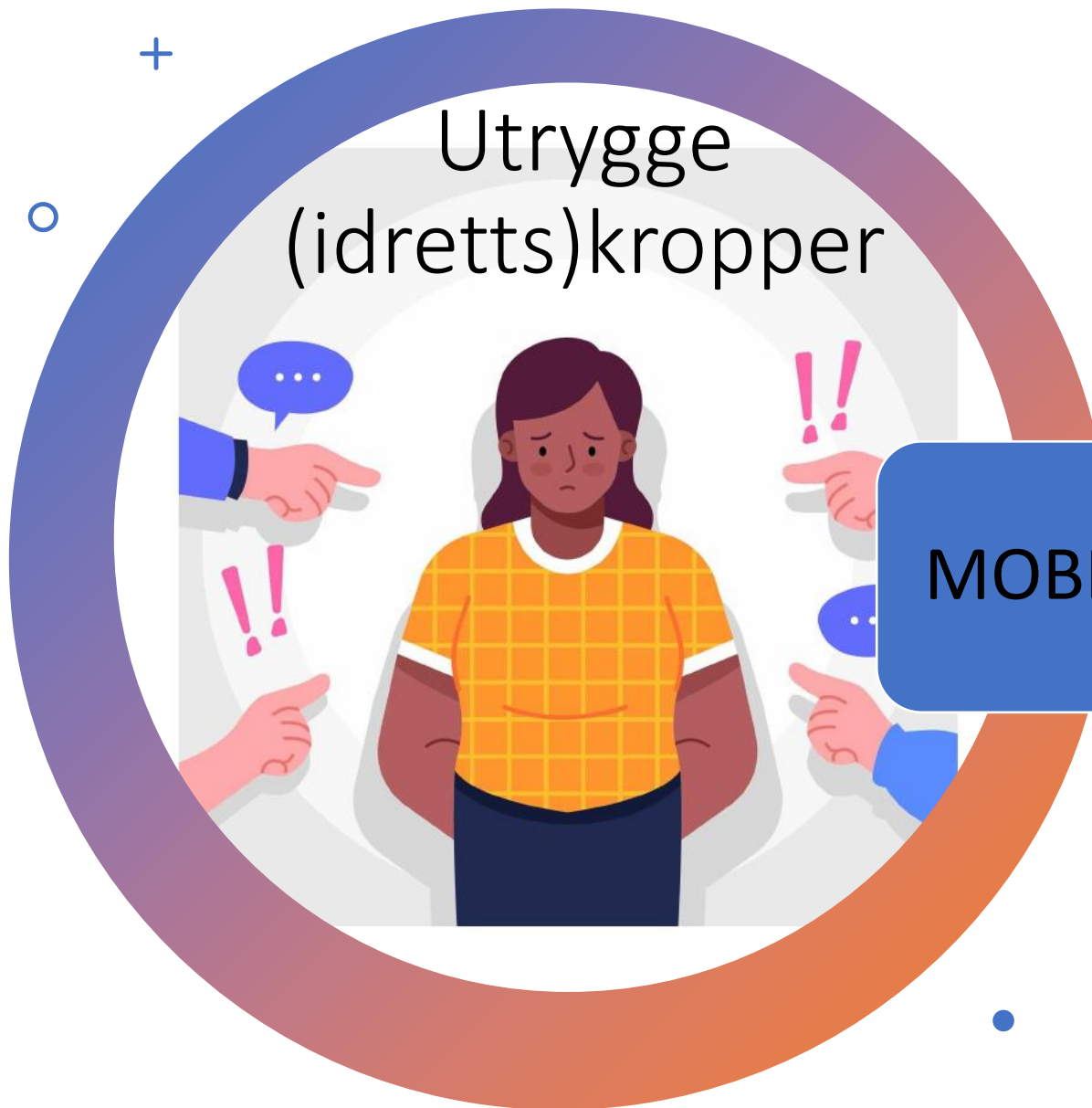


LIKELEVEL...

# Frafall

- 70% av barn vil falle fra innen de er 13 år (Foley Davelaar, 2021)
- Sårbare overgangsperioder (14-16 år) (Bakken, 2019)
- Lavere sosioøkonomisk status predikerer dropout mer enn kjønn (ibid)
- Frafallet i organisert idrett i Norge øker i ungdomsårene, og er størst blant jenter (Bakken, 2019)





Barn (7-10)  
begynner å  
sammenligne seg  
med andre  
(upward  
comparison)

Kroppsbilde forutsier  
fortsettelse av fysisk  
aktivitet MER enn  
ferdigheter i idrett



Høyere BMI

*«Frykt for å bli latterliggjort  
av andre»*

# Utrygge kroppar i «gymmen»

Noen barn opplever liten eller ingen mestringsopplevelse i kroppsøving (KØ) (Griggs & Fleet, 2021)

Sammenheng mellom kroppsmisnøye og en lav mestringsopplevelse i KØ (Kerner, Haerens, & Kirk, 2018)

Differensiering av barn i "A- og B-lag" (van Daalen, 2005)

*«Frykt for å dumme seg ut»*

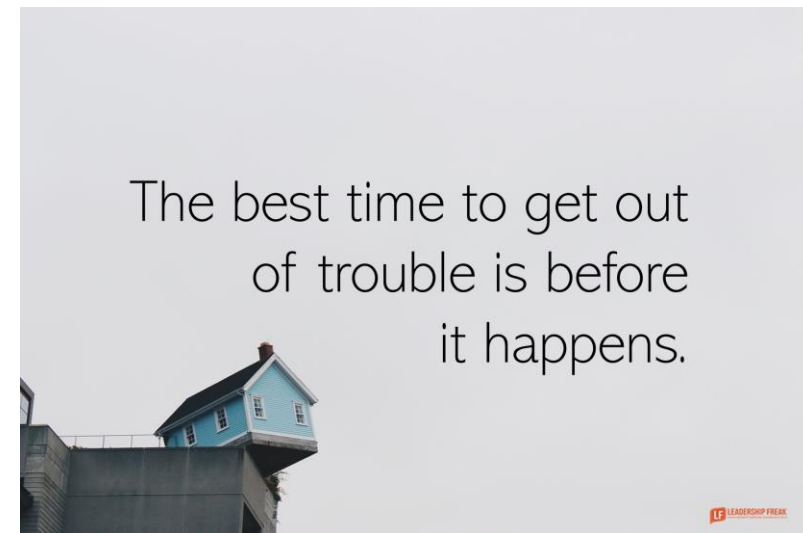


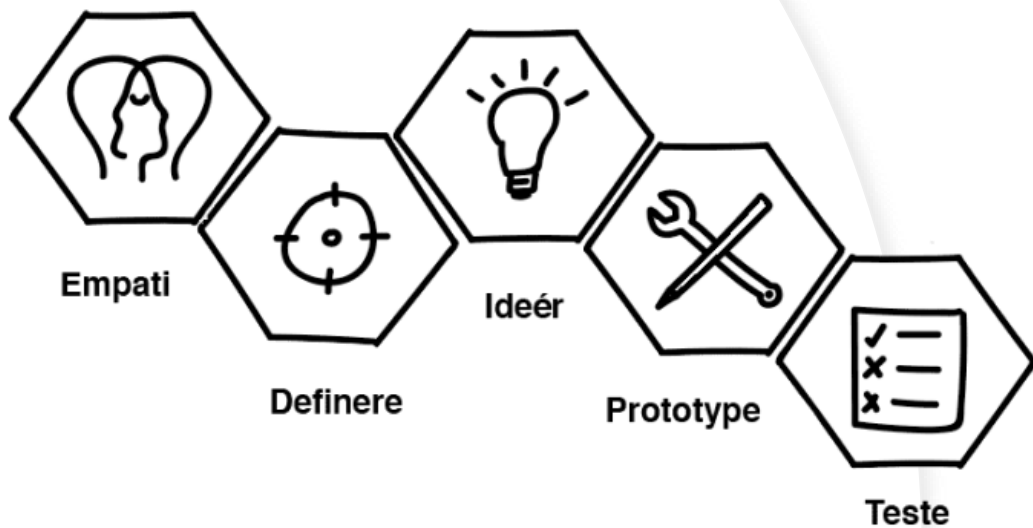
# MÅL

Utforme en praktisk treningsguide for foreldretrenere og kroppsøvingslærere for økt bevegelsesglede og tilpassing av aktivitet



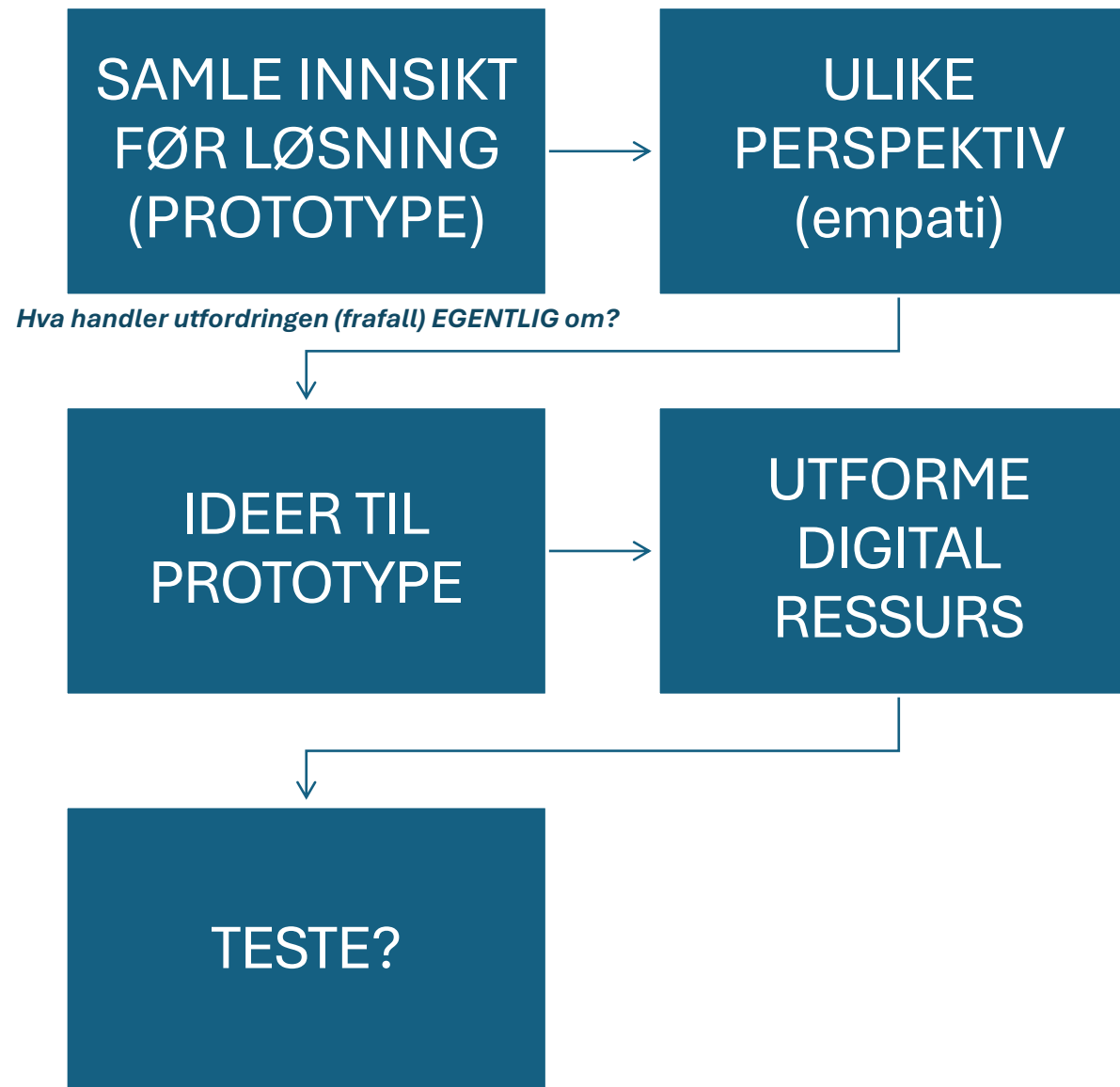
Øke trygghet med kropp  
Øke mestring på idrettsarenaer  
Hindre frafall





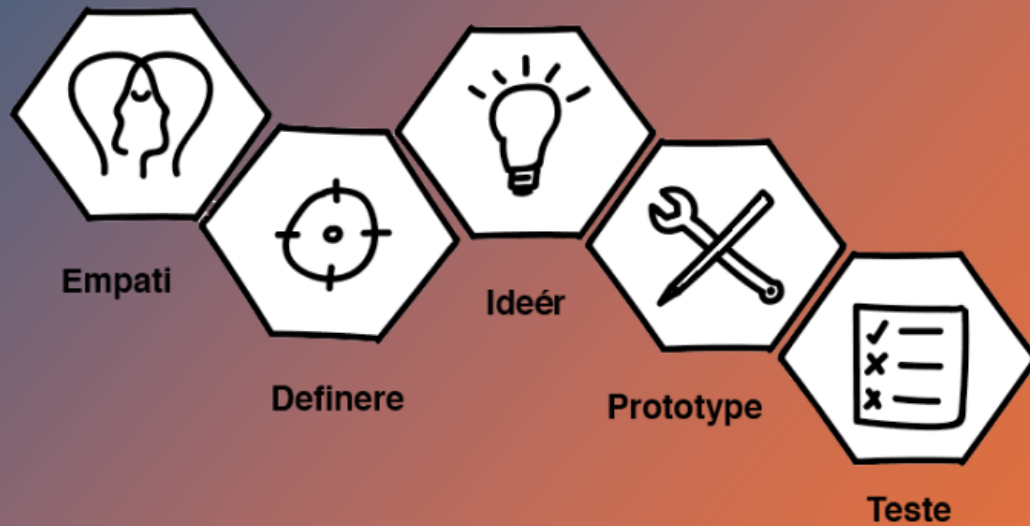
# METODE

# Design Thinking





# Empatifasen



- Evnen til å oppdage og erkjenne **andres** følelser og tanker
- Målet har vært å tilegne oss en dyp og virkelig forståelse av behovene til barna, i noen tilfeller til og med bedre enn dem selv
- Empatisere med barna på en sånn måte at trenere kan sitte i samme rom som utrygge barn og fortelle de hvordan det oppleves å være dem, samtidig som de skal være ydmyke for at de egentlig ikke skjønner det

# Empti -og innsiktsfase

## Workshops med >20 eksperter

(feks idrettsvitenskap, aktivitetsvitenskap, psykisk helse, fagprofesjoner (ergo/fysio))

## Brukere (erfaring fra KØ og idrett)

## Deltagende observasjoner praksisperioder NTNU

(N=305)

Desktop research

Studentlogger  
Fokusgrupper

## Semistrukturerte intervju

- Kvinner
- Negative erfaringer med KØ

# Definere: hva er problemet?



Å oppdage og forstå utrygt kroppssråk er vanskelig



Manglende språk for utrygghet



Følelser og utrygghet blir ikke validert



# Definere: hva er problemet?



Manglende gradering og variasjon av aktivitet



Krysspress: prestasjon vs god helse/mestring

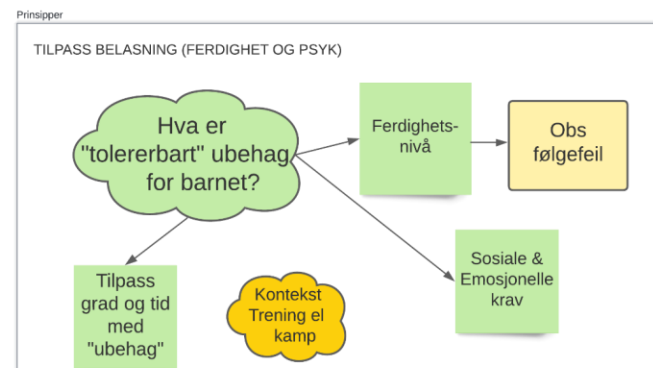
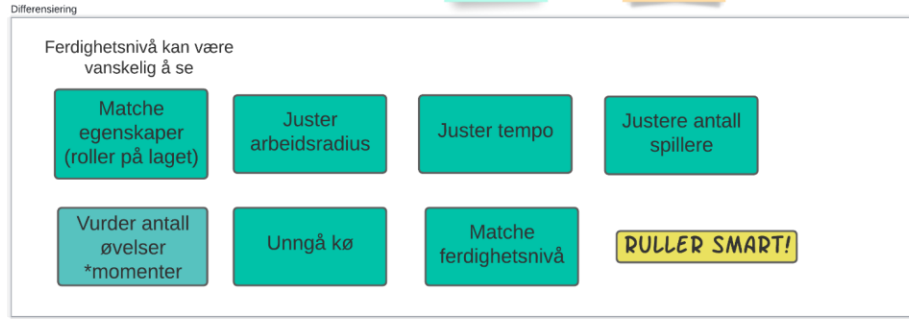
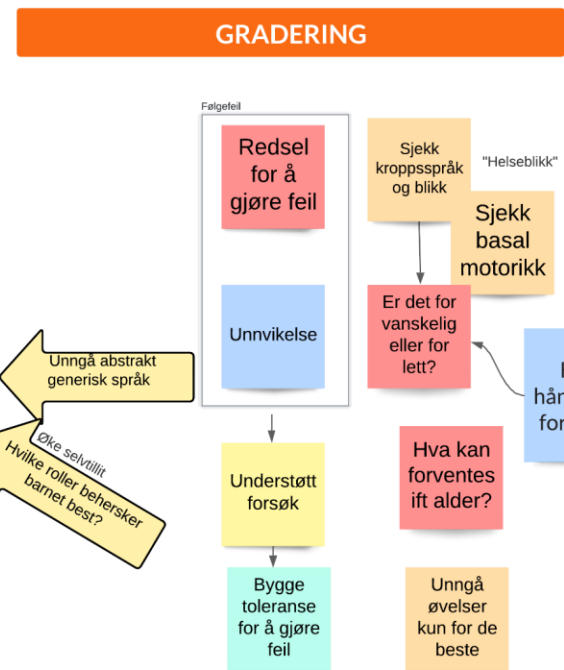
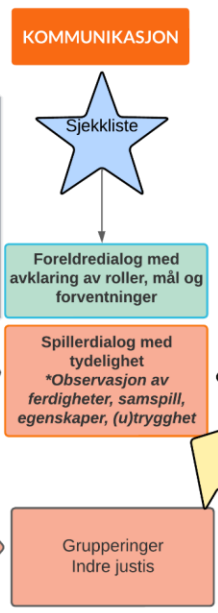
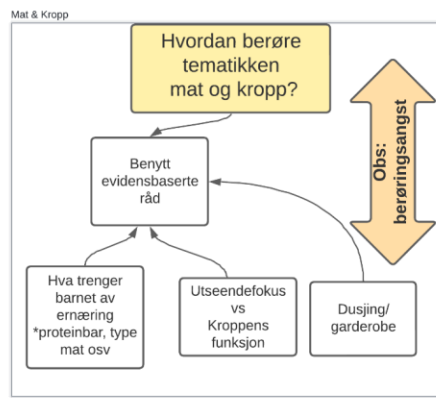


Dobbel utrygghet:  
Kropp og relasjoner





ALLE BARN HAR ULIKE ROLLER OG EGENSKAPER SOM ER VIKTIGE UAVHENGIGE AV FERDIGHETSNIVÅ (ALL CHILDREN HAVE DIFFERENT ROLES AND TRAITS THAT ARE IMPORTANT UNDEPENDENT OF SKILL LEVEL)



- HOVEDOMRÅDER FOR TILTAK (Main areas for intervention)
- PRESTASJONSPRESS & PERFEKSJONISME (Performance pressure & Perfectionism)
  - RELASJONELL UTRYGGHET (Relational insecurity)
  - KROPPSLIG UTRYGGHET (Physical insecurity)
  - MESTRING (Mastery)

FUNN fra workshops (Findings from workshops)

## FORMAT NETTSIDE



### Visualisering

- barns tanker, uttrykk og erfaringer
- knyttet til utrygghet med kropp eller aktivitet

### Råd

- Validering
- Differensiering

### Forskning

- Evidensbaserte artikler
- Populærvitenskap

# Hva er behovet til foreldretrenere?



Observasjon

*Hva bør jeg se etter?*



Nødvendige tilpasninger

*Hvordan skal jeg tilrettelegge?*

# PROTOTYPE



OMRÅDER FOR Å UNDERSTØTTE



FYSIKK/GENETIKK



IDRETTSSPESIFIKKE  
FERDIGHETER



SOSIALE  
FERDIGHETER



PSYKOLOGISK  
ROBUSTHET



MÅLOMRÅDER FOR TRYGGING





Barnets uttrykk for frustrasjon?

Overaktivering

Kamp, flukt eller frysreaksjon:  
Panikk, uro, høy puls, angst,  
kaos, tankekjør, høy spenning

*Tankene «raser»/dårlig vurderingsevne*

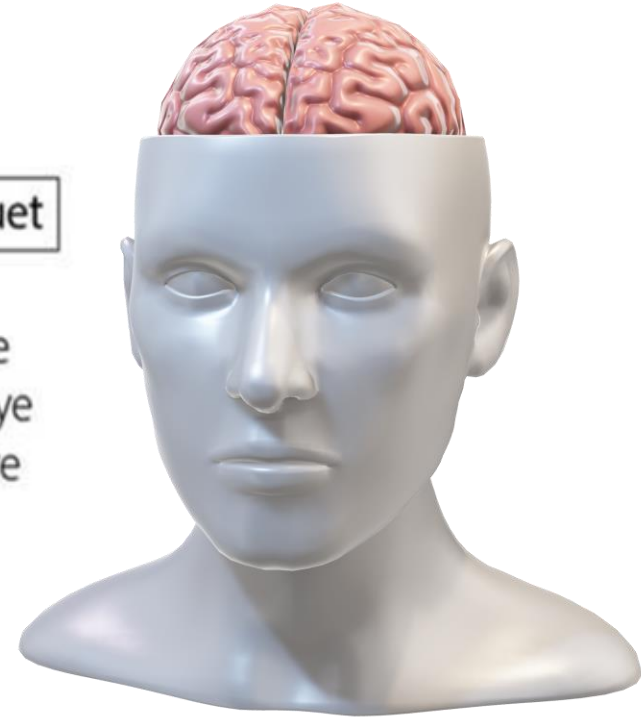
FRUSTRASJONSTERSKEL

**OPTIMALT FERDIGHETSVINDU FOR MESTRING**



Toleransevinduet

Mulighet til å reflektere og føle samtidig, lære nye ting og engasjere seg sosialt



*Langsom tankegang, følelse av håpløshet*

Underaktivering

Frys eller underkastelsesreaksjon:  
Nummenhet, tomhet, handlingslammelse,  
tåkete i hodet, lav energi, håpløshet, skam

Tid

Inspirert av Ogden, P., Minton, K. & Pain, C. (2006)

## En guide for å forstå barns atferdsuttrykk

### **TRYGGE BARN**

Virker fri i aktiviteten, tuller/ler, blikkontakt, hyggelige mot andre, sier ifra om urett, lar seg trøste, kan hente seg inn,

### **DE STILLE BARNA**

Vansker med blikkontakt, gjemmer seg med kroppen (for eksempel lutet), ikke-fri i lek, gjør seg usynlig, «gjemmer seg» sosialt og i aktiviteten,

### **BARN SOM ER VANSKELIGE Å FORSTÅ**

Blir lett frustrert (for eksempel sint, lei seg, fornærmet).  
Avviser støtte, hjelp, kontakt fra trener og medspillere.  
Intense følelsesuttrykk (alt blir stort), har behov for mye bekræftelse/oppmerksomhet (samspill er utfordrende)

GJENKJENN "TYPE SPILLERE" FOR Å FORSTÅ ATFERD (INNSIDA)

Utrygge  
basisferdigheter  
"Klossete"

Ukonsentrert  
Lite fokus  
"Vimseguri"

Gjemmer seg  
bort  
"Somatiserer"

Lagspilleren

Den æreskjære

"Den sosiale"  
"Limet i laget"

Driblere  
Få touch

Konger/dronninger  
Skaper utrygghet  
i laget

"I sonen"  
under aktivitet  
Trygg

## Råd som kan skape trygge aktivitetsopplevelser

①

### Snakk lite!

Gi korte og tydelige beskjeder

②

### Vis fremfor å forklare

La barna se hva de skal gjøre!

Demonstrer aktiviteten istedenfor å gi lange forklaringer

③

### Fang opp signaler tidlig

Vær oppmerksom på kroppsspråk eller tegn på usikkerhet hos barn

Eksempel på usikkerhet hos barn finner du her

④

### Snakk barnas språk

Bruk ord og uttrykk barna kjenner til - forklar fagspråk kort og tydelig

Eksempel på fagspråk finner du her

⑤

### “Jeg er sliten”

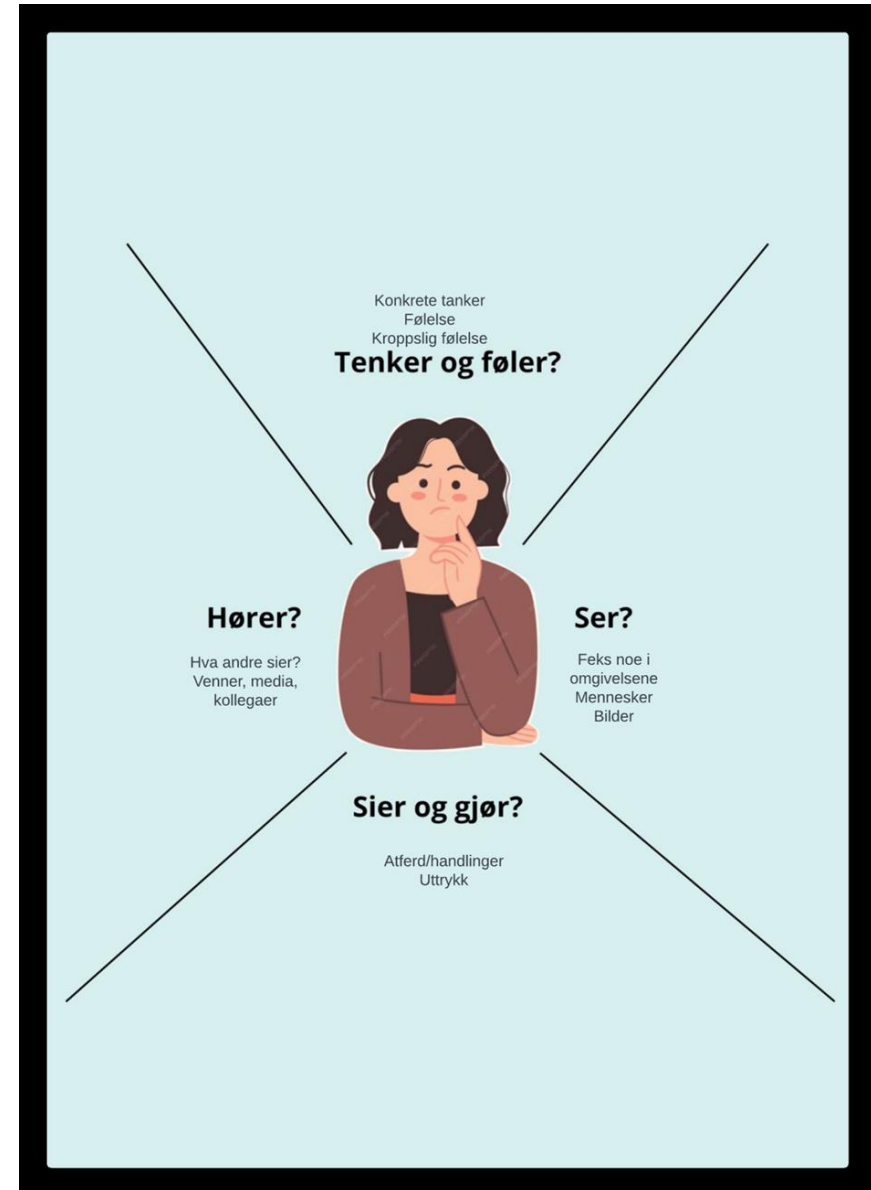
Noen barn synes det er skummelt å bli sliten, møt de med forståelse??

Noen barn deltar ikke, hvorfor??

Tips og triks som kan øke deltakelse finner du her

# Empatikart for ulike situasjoner

- Ballspill
- Trenings situasjoner
- Garderobe
- Kamp





# BODY INSECURITY

-In the changing room

## LAV MESTRINGSFØLELSE

### TENKER OG FØLER

"Hvorfor er jeg ikke like flink som vennene min?"

"Hvorfor svetter jeg mer enn de andre?"

"Hva betyr egentlig å holde bredden?"

"Jeg er alltid på taperlaget"

"Jeg skulle ønske jeg løp fortere"



### HØRER

"Ikke velg han, han er så treig"

"Du kan spille spiss, den posisjonen er ikke så viktig"



### SER

... andre presterer bedre

Får "uviktige" roller

Blir plassert lengst bak på banen

### SIER OG GJØR

"Øvelsen er kjedelig"

Later som de ikke bryr seg

Gir opp raskt

"Jeg får det ikke til"

Tuller og tøyser med venner

"Kneet mitt gjør vondt"

## BARN SOM IKKE DELTAR

### TENKER OG FØLER?

"Alle er bedre enn meg"

Flaut å prøve om man feiler

"Hvorfor ignorerer de meg?"

"Ingen vil ha meg med på laget"



### SER?

"De flinke" får oppmerksomhet

Blir valgt sist

Flinke lagkamerater



### HØRER?

"Du ødelegger for alle"

"Hvis du ikke prøver blir du aldri bedre"

"Du må følge med når voksne snakker"



### SIER OG GJØR?

Jukser eller bryter reglene

Saboterer for andre

"Jeg vil heller turne!"

Setter seg på sidelinjen



Tuller og tøyser for å slippe å delta

"Jeg gjør det på min måte"

## I KAMP -REDD FOR BALLEN

### TENKER OG FØLER?

"Det er så flaut å være dårlig i ballidrett"

Redd for å få vondt

Ukjent med ballkontakt

"Er jeg den eneste som er redd for ballen?"

Frykt for å dumme seg ut



"Guttene skyter så hardt!"

### HØRER?

"Ballen er ikke farlig"

Hører andre ha det gøy

"Slutt å være så pysete"



### SER?

... andre bli truffet

... andre har det gøy

Frustrerte lagkamerater

### SIER OG GJØR?

"Jeg er sliten"

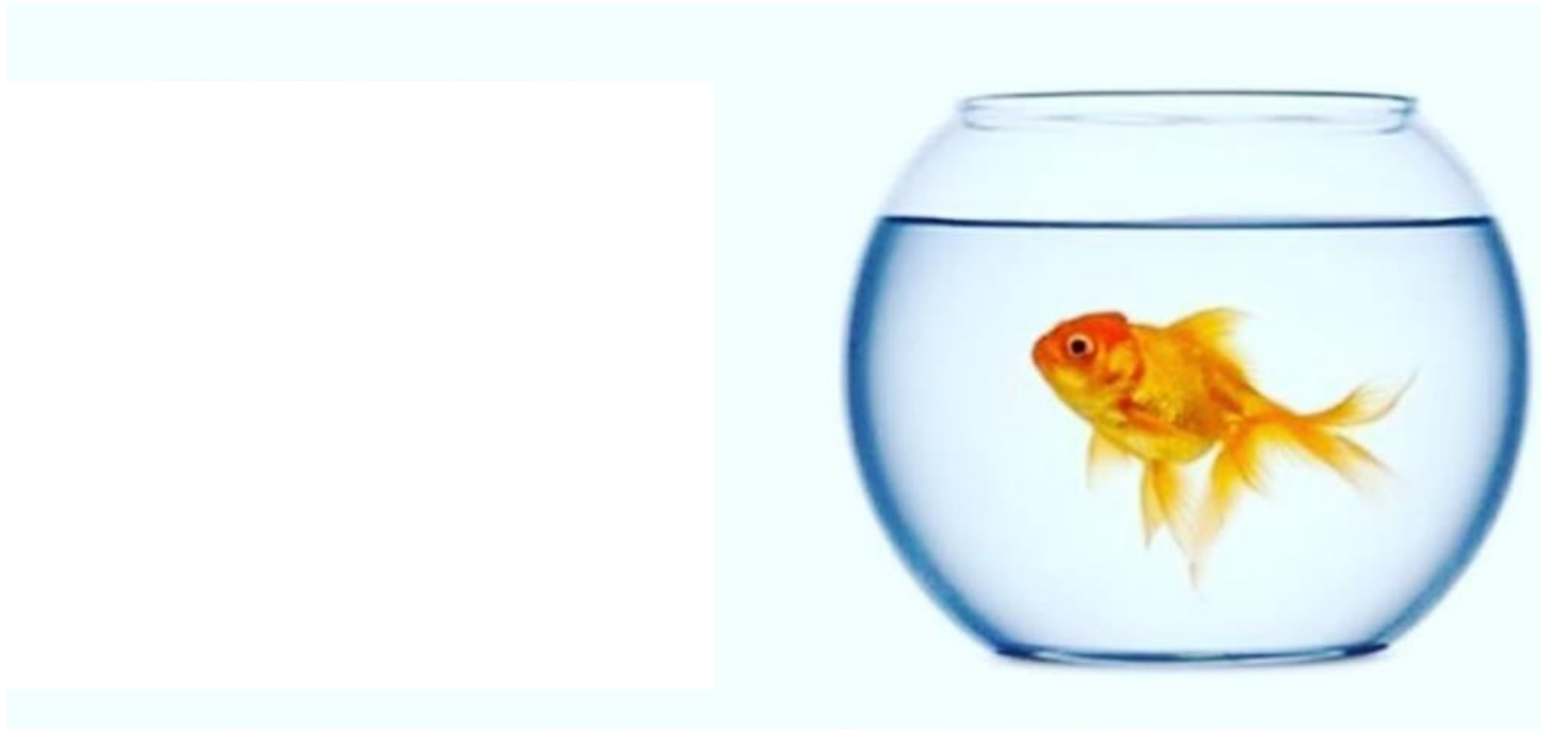
Søker seg lengst vekk fra spillet

Gjør seg usynlig

Trekker seg unna

"Fotball er kjedelig"

"Jeg har vondt i magen"







[trine.t.eik-nes@ntnu.no](mailto:trine.t.eik-nes@ntnu.no)