

Fysisk aktivitet og idrett i barn og unges oppvekstmiljø.

Et kunnskapsbasert bidrag til kommuners arbeid med å sikre alle barn og unge et optimalt tilbud innenfor området fysisk aktivitet og idrett



Fagtekst skrevet på oppdrag fra Asker Kommune

Oslo, 5. juni, 2020

Reidar Säfvenbom

Innhold

Forord	s. 3
Sammendrag	s. 4
Innledning	s. 5
Kontekster basert på bevegelsesaktivitet som utviklingsressurser	s. 6
Forskning på ulike aktivitetskontekster i Norge gjennom siste 10 år	s. 8
Forskning på kroppsøvingskonteksten	s. 10
Forskning på fysisk aktivitet i skolen	s. 12
Forskning på organiserte idrettskontekster	s. 12
Forskning på selvorganiserte aktivitetskontekster	s. 14
Avslutning	s. 17
Referanser	s. 20

Forord

Jeg ble bedt om å skrive denne fagteksten for Asker kommune, og jeg sa ja takk med en gang. Det er lite som gjør meg mer glad enn en kommune som ønsker å optimalisere barn og unges utvikling, gjennom å legge til rette for gode fritidskontekster.

Norske barn og unge tilbringer omtrent 1300 timer i året over skolebøkene. Det tilsvarer ikke mer enn 20 prosent av årets totale antall timer, og det betyr at de resterende 80 prosent er ubunden tid som de unge mer eller mindre disponerer selv. Denne tiden kaller vi gjerne fritid, og den kan være avgjørende for hvordan hver enkelt ungdom får anledning til å utvikle seg. Hva de unge gjør, hvor de er og hvem de er sammen med i denne tiden vil bidra til å forme deres totale utvikling og livskvalitet.

Psykologen Mihaly Csikszentmihalyi hevdet i boken *Being Adolescent* (Csikszentmihalyi & Larson, 1986) at det viktigste spørsmålet vi må stille oss er hvordan vi kan hjelpe de unge til å bli glad i den verden de er født inn i. Verden tilbyr noen universelle goder. Noen finner disse godene i teatret, andre finner dem i litteraturen, på fotballbanen, i naturen, eller med gitaren eller spill-plattformen. Svært mange unge finner fram til godene når de selv bidrar til å få snøbrettet til å gli eller sykkelen til å rulle. Alle barn og unge har rett til tilgang på godene, og det er enhver kommune sin oppgave å fordele dem rettferdig og gi den kommende slekt innsyn i dem – uansett hvor mye de unge tagger, knuser, ødelegger og raner. Kontekster basert på bevegelsesaktivitet rommer et stadig større mangfold i vår del av verden. Dette mangfoldet må synliggjøres og anvendes:

Ulike former for bevegelsesaktivitet og idrett kan betraktes nær sagt hvor vi snur oss. Barn og unge, voksne og gamle er i bevegelse på alle kanter. Nær sagt hele døgnet finner vi personer som sykler, går på ski, spiller ball, løper, leker sisten, sparker boksen eller står på hendene. Noen suser av sted på brett med asfalt, vann, snø eller is under. Noen kaster ball, sparker ball, slår ball eller triller ball, henholdsvis over nett eller mot et nett, under vann eller over vann, på is eller gress. Noen løper barbeint på stranda, mens andre foretrekker annet underlag, joggesko, piggsko, ski, skøyter eller truger. De gjør det alene – eller sammen med andre. Noen teller puls, noen samler venner, og noen bygger kropp, mens andre ser på solen eller teller kilo. Noen underlegger seg flere regler enn dagliglivet gir, og blir avblåst for offside, feil sperre eller feil veksling, mens andre søker frihet fra regler. Noen blir styrt av en trener, mens andre forsøker å unngå opplevelsen av å bli styrt. Noen øver, mens andre nyter. Noen kaster et spyd så langt de kan for å hente det opp igjen og bringe det tilbake til utgangspunktet uten å ha vært i nærheten av en fiende eller et bytte. Noen kaster seg ut fra høye fjell med livet som innsats, mens andre søker trygghet. Noen vil bli best, noen vil utføre bragder som ingen har gjort før, mens andre helst ikke vil verken måle, veie, ta tiden eller komme i avisen. Noen leker seg, noen beveger seg for å komme seg fra A til B, noen beveger seg for å «ta vare på kroppen», rekreative, føle eksistens eller «koble ut», mens noen er opptatt av det olympiske idealet «citius, altius, fortius» (hurtigere, høyere, sterkere). Noen har det som jobb, noen ofrer både familie og venner, mens noen gjør så lite de kan, som Kasper og Jesper og Jonatan (Säfvenbom, 2005, pp. 240 - 241).

Sammendrag

Denne forskningsbaserte fagteksten tar for seg kontekster for fysisk aktivitet og idrett og hvordan disse bidrar til barn og unges utvikling. Teksten tar utgangspunkt i at alle fritidskontekstene i en kommune først og fremst bør betraktes som potensielle utviklingsressurser for barn og unge. Med det menes at kontekstene primært skal understøtte alle barn og unges utviklingsprosesser. De omtales som ressurser fordi de skal tilføre de unge et stadig påfyll av energi, kompetanse, evne og iver slik at de unge etter hvert selv kan ivareta eget liv og egne muligheter på best mulig måte.

Fagteksten tar for seg studier som er gjort på barn og unges erfaringer med kroppsøvfingsfaget, fysisk aktivitet i skolen, organisert idrett og selvorganisert ikke-tradisjonell fysisk aktivitet. Studiene viser at disse kontekstene ikke nødvendigvis fungerer slik man tror. Mer enn 40% av elevene i norske ungdomsskoler og videregående skoler mener at kroppsøvfingsfaget kunne være formidlet på en bedre måte og det er elever med bakgrunn i organisert og tradisjonelle idretter som ser ut til å ha mest igjen for å være til stede i faget. Forskningen hevder at kroppsøvfingsfaget kan bidra til å produsere sosiale ulikheter i utvikling og helse.

Det er fortsatt lite dokumentasjon på at fysisk aktivitet i skolen endrer holdninger og atferd hos de som regnes som tiltakets viktigste målgruppe; de inaktive. Forskning indikerer likevel at disse elevene er mer mottakelig for fysisk aktivitet i skolen enn de er mottakelig for mer kroppsøving.

Forskning på norsk idrett og idrettspolitikkk viser at den hegemoniske rollen idretten har som eneleverandør av aktivitet til barn og unge ikke er heldig for barn og unges oppvekst. Forskere har gjennom det siste tiåret reist kritiske spørsmål om den norske idrettsmodellen. Ungdom rapporterer at idretten er elitistisk orientert og at prestasjonsfokus bidrar til at unge velger seg bort fra idretten. Idretten kan bidra til sosial ulikhet. I denne fagteksten hevdes det likevel at idretten bør få bidra til barn og unges utvikling slik den gjør i dag. Dette forutsetter imidlertid at de unge som ikke finner seg til rette i kommunenes tradisjonelle idrettstilbud bør få tilgang til likeverdige alternativer. Fagteksten viser at tilrettelegging for selvorganisert aktivitet og selvorganisert ikke-tradisjonell aktivitet spesielt kan være et godt alternativ.

I siste del av fagteksten løftes det fram noen kulepunkter en kommune med fordel kan diskutere dersom de har som mål å tilby utviklingsressurser til alle barn og unge i kommunen. Noen av disse er:

- Å ha rett til fritid og fritidsopplevelser gir ingen reell likhet i befolkningen med mindre dette synliggjøres i den offentlige politikken.
- Et mangfoldig lokalsamfunn krever et mangfoldig fritidstilbud.
- Et aktivitetstilbud kan ikke være basert på kommunens, kulturens, de rikes eller ressurssterke foreldrenes premisser hvis det finnes flerkulturelle, ikke-rike eller barn uten ressurssterke foreldre i den samme kommunen.
- De unge som ikke finner seg til rette i den organiserte idretten bør få et likeverdig tilbud på linje med de idrettsaktive.
- Idrettsrådene bør skifte navn til «aktivitetsråd» og inkludere organisasjoner som tilbyr aktivitet utenfor den organiserte idretten.

Innledning

Det er stor enighet om at alle barn og unge bør få anledning til å utvikle sine potensialer, og på denne måten bli de beste utgavene av seg selv. Det er i hovedsak barnehage og skole, regulert av statlig utviklede styringsdokumenter som skal sørge for dette, men kommuner bidrar også gjennom tiltak rettet mot de unges hjemssituasjon og med tilbud på fritiden. Verken hjem eller fritid er utstyrt med læreplaner og det er opp til kommunen å sørge for at også disse arenaene er til det beste for alle barn og unges vekst og utvikling.

I litteraturen som tar for seg barn og unges utvikling omtales både skole, hjem og fritidskontekster som «developmental assets» (Benson, 2007) forstått som «utviklingsressurser» på norsk. Med det menes at alle de nevnte kontekstene primært skal understøtte alle barn og unges utviklingsprosesser. De omtales som ressurser fordi de skal tilføre de unge et stadig påfyll av energi, kompetanse, evne og iver slik at de unge etter hvert selv kan ivareta eget liv og egne muligheter på best mulig måte.

I praksis betyr dette at kommuner ikke primært investerer kommunens ressurser i kor, korps, skiløyper og basketballag for at kommunen skal ha musikk og sang 17. mai, eller god underholdning fra et presentabelt basketballag eller skiklubb. Det betyr tvert om at kommunen investerer sine ressurser i tiltak og tilbud som har til hensikt å understøtte alle barn og unges utviklingspotensialer. Det betyr at kvalitet i fritidstilbudet ikke kan måles gjennom prestasjoner i musikk- eller idrettskonkurranser, men gjennom mål på involvering (basert på kjønn, alder og sosial klasse) og gjennom variabler som medierer positiv barne- og ungdomsutvikling, resiliens, robusthet eller andre begreper som indikerer positiv utvikling. Det bør for eksempel være viktigere for en kommune at alle unge som deltar i idrett får dekket grunnleggende behov som opplevelse av kompetanse, autonomi, trygget og tilhørighet enn at de presterer høyt på idrettslige ferdigheter. Det kan være mye mer oppvekstkvalitet i laget som taper sammenlignet med laget som vinner.

Studier viser at statlige og kommunalt støttede utviklingsressurser ofte ikke virker slik som de er tiltenkt (Benson, Scales, & Syvertsen, 2010). Det skyldes i stor grad at ressursene (som for eksempel idrett og korps) ikke er tilgjengelig for alle. For at tiltak skal kunne fungere som reelle utviklingsressurser må det være balanse mellom styrkene eller ressursene som til enhver tid bor i den unge (de indre ressursene) og «kravene» i den aktuelle utviklingskonteksten. Organisasjoner, lag, foreninger eller familie er derfor i utgangspunktet ikke noe mer enn potensielle ressurser for den unges utvikling og det er kun dersom de unge erfarer grunnleggende nyttige erfaringer i relasjonen med de potensielle ressursene at en organisasjon eller lag kan betraktes som reelle eksterne utviklingsressurser. Det hjelper altså i liten grad at idretten, skolekorpset eller ungdomsklubben i en

kommune framstår som åpne og tilgjengelige for alle dersom mange unge i kommunen selv ikke opplever at det er tilfelle. Forholdet mellom eksterne og interne ressurser omtales i litteraturen som adaptive eller maladaptive relasjoner (Agans et al., 2014) eller som relasjoner med høy eller lav «goodness of fit» (Säfvenbom, 2000). Maladaptive relasjoner (lav goodness of fit) oppstår oftest når organisasjonen, laget eller foreningen krever en kapital eller kompetanse som den unge ikke opplever at han eller hun har i tilstrekkelig grad. Det kan føre til at den unge aldri blir en del av denne relasjonen, at han eller hun har negativt utbytte av å være i relasjonen eller at den unge etter en tid velger seg bort fra relasjonen. I en del tilfeller medfører maladaptive erfaringer relativt smertefulle erkjennelser for den unge mens i andre tilfeller erfares det kun som en befrielse å komme seg vekk fra en slik relasjon. Det er derfor at «fracfall» fra idrett kan være et sunnhetstegn fra de unges side. Det kan indikere at de vet å ta vare på seg selv.

Teksten over viser at det er avgjørende å kunne identifisere hvilke deler av kommunens fritidstilbud som kan betraktes som reelle utviklingsressurser for alle og hvilke som eventuelt bare er å betrakte som ressurser for noen få. Dersom det lokale idrettslagets tilbud bare benyttes av halvparten av kommunens 15-åringers så er idrettslaget kun en ressurs for denne halvparten – uavhengig av om laget selv hevder at de er til for alle. Det betyr ikke at idrettslaget nødvendigvis representerer en dårlig eller usosial virksomhet, men at kommune bør kunne tilby en alternativ ressurs til de resterende 15-åringene. Dersom kommunen ikke har ett eller flere alternativer som også ivaretar den andre halvparten sine interesser kan det indikere en usosial oppvekstpolitikk som kan forsterke ulikhet i utvikling og helse. En slik usosial oppvekstpolitikk kan ofte spores i de kommunale budsjettetene. Dersom et budsjett tilsvarende budsjettet for vedlikehold av idrettsanlegg (som bare anvendes av halvparten av 15-åringene) ikke finnes så er det å betrakte som en relativt usosial oppvekstpolitikk. Som alle andre goder som fordeles gjennom politiske beslutning så er fysisk aktivitet et gode som må fordeles rettferdig - uavhengig av tradisjon i kommunen.

Kontekster basert på bevegelsesaktivitet som utviklingsressurser

Forskningslitteraturen som tar for seg barn og unges utvikling har ofte gjort analyser av barn og unges relasjoner til ulike kontekster som for eksempel skole, hjem og fritid. På samme måte kan det være gunstig å snakke om ulike kontekster basert på bevegelsesaktivitet. Det kan være kroppsøvingsteksten, idrettskonteksten, eller snowboardkonteksten. Da snakker vi om en aktivitet som gjerne foregår på en bestemt arena i en bestemt sosial setting basert på visse verdier, målsettinger og logikker. Aktiviteten (for eksempel friidrett) er gjerne forankret i en større forståelsesramme (for eksempel som konkurranseidrett basert på olympiske idealer som høyere – sterkere - lengre). Denne utøves gjerne på en bane med internasjonale mål og spesialdekke, og

aktiviteten presenteres gjerne av trenere som har mer kunnskap om og interesse for prestasjonsutvikling enn de har av kunnskap om barn og unges totale utvikling. Som følge av disse forholdene blir denne konteksten noe mer enn kun en aktivitet og noe mer enn en hvilken som helst fritidsaktivitet. Alle som har vært i slike kontekster (kroppsøvingstimer, fotballgarderober, basketball-turneringer) kan beskrive disse kontekstene gjennom lukt, lyd, emosjoner, refleksjoner osv. Derfor er det mest presist å omtale aktiviteter som aktivitetskontekster. Det gjør det også mulig å diskutere forskjeller mellom klassiske idrettskontekster og friluftslivskontekster eller mellom organiserte og selvorganiserte kontekster. Det gir også mulighet til å finne svar på hvorfor flere jenter har sluttet seg til fotballtreninga for «jenter 14 år» det siste året. Kanskje har ledelsen gjort endringer i selve aktiviteten (bruker mer tid på kampsport som del av fotballtreninga fordi jentene ønsker det) eller det er gjort endringer i bruk av arena (treninga er flyttet inn på kommunens torg hver lørdag) eller så er det kanskje gjort sosiale endringer (jentene trener sammen med guttene en dag per uke). Alle disse endringene er å betrakte som kontekstuelle endringer som påvirker kvaliteten i relasjonen mellom den enkelte spiller og selve aktivitetskonteksten. Å betrakte håndballaget, skigruppa og longboard-gjengen som kontekster basert på verdier, logikker, målsettinger, interesser, osv. er et nyttig analytisk grep som med fordel kan anvendes når en vurderer kvaliteten i en potensiell utviklingsressurs.

Når lærere og andre pedagoger støtter opp rundt barn og unges utviklingsprosesser i barnehage og skole så gjøres det ut fra kunnskap om hvordan utvikling og læring faktisk foregår. Det stilles ikke samme krav om kompetanse for arbeid med barn og unge på deres fritid, men fordi planer for utvikling av fritidstilbudet i en kommune ofte forberedes med assistanse fra det kommunale oppvekstkontoret og behandles i kommunestyret, så har alle kommuner mulighet til også å synliggjøre tydelige mål og ambisjoner som angår kvalitet innenfor ulike fritidskontekster.

Forskning på barn og unges oppvekst og utvikling har gjennom de siste tiårene gått fra å være isolerte biologiske, sosiologiske eller psykologiske perspektiver til å fusjonere i retning av mer komplekse og helhetlige forståelser. Denne forskningen erkjenner at mennesket er et fullstendig sosialt vesen som er født inn i en viss tid og kultur og som i tillegg er både 100 % fysisk og 100 % mentalt. Det understrekes derfor at biologiske, sosiale og mentale liv ikke utvikler seg uavhengig av hverandre (Lerner, 2018). I praksis betyr dette at et tiltak som har til intensjon å påvirke fysisk helse ikke er mulig å gjennomføre uten at det også utfordrer og påvirker både mentale og sosiale systemer hos den enkelte unge.

Det er også verd å huske at det ikke bare er de unge som påvirkes av kontekster, men at også de unge kan påvirke kontekstene de involveres i. Vi sier gjerne at både personer og kontekster er

plastiske. Når unge mennesker påvirker tiltaket så omtales det som medborgerskap, men i realiteten er det kvalitetsutvikling. Når både de som utvikler fritidssektoren og de som er brukere av fritidssektoren er i stand til å lære av relasjonen de er en del av så omtales det i litteraturen som en «gjensidig utbytterik relasjon». En slik relasjon blir sett på som en svært bærekraftig og god relasjon til nytte for alle parter. Tilbudet utvikles ut fra behov og interesser blant brukerne. Det kan bidra til bedre kvalitet i tiltaket som i neste omgang kan føre til flere brukere med større utbytte.

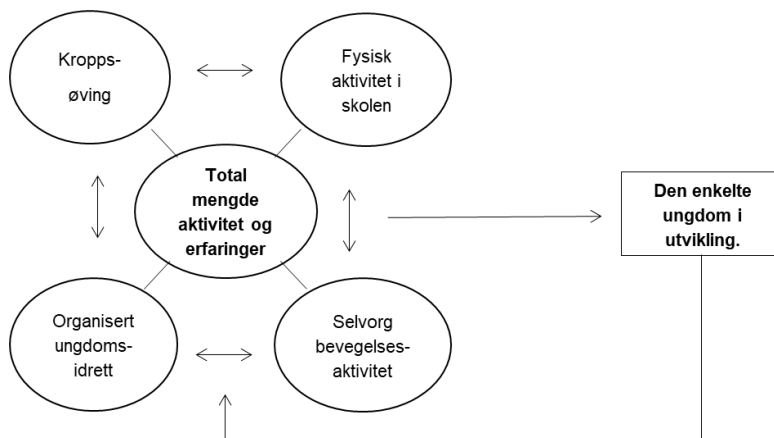
I tillegg til det relasjonelle aspektet som er nevnt over er det to sentrale poeng som kan være viktig å ha med seg fra litteraturen. Det ene er fokuset på mennesket som den viktigste motoren i menneskets utvikling (Brandtstädter, 2006) og det andre er at ethvert menneske blir født inn i en bestemt tid og at denne tiden er avgjørende for verdier, interesser og refleksjoner i den aktuelle generasjonen (Elder, Shanahan, & Jennings, 2015). Et menneske er altså både produkt og produsent av sin egen utvikling. Det betyr at den viktigste oppgaven en kommune kan skjønne er å utvikle den unge til å bli den beste produsenten av sin egen fremtid. Denne sirkulære produkt/produsentutviklingsprosessen må ses i lys av tiden den unge ble født inn i verden. Barn som er født etter tusenårsskiftet er født inn i global verden med en kommunikasjonshastighet og en kunnskapsutvikling som verden aldri før har erfart. Gjennom disse unges levetid har endringshastigheten vært høy, lokal kultur og tradisjon har mistet kraft og fått en ny posisjon, og organisasjonsformer rundt for eksempel et lokalt fysisk klubbhus har endret seg. Nye nettbaserte «klubbhus» vokser fram og de tradisjonelle klubbhusene får en annen verdi i barn og ungdommers oppvekst.

Det er krevende for en kommune å henge med i denne utviklingen og det kan være krevende å erfare at ungdom søker helt andre fritidskontekster i dag enn de gjorde for noen tiår tilbake. Som et eksempel kan det være utfordrende for innbyggerne i en kommune å bruke en million kroner på et tilbud om e-sport - til tross for at dette kanskje bare er en brøkdel av midlene som brukes på fotball. Det kan gjøre spesielt vondt dersom resultatet er at ungdom forlater fotballen og strømmer til e-sporten.

Forskning på ulike aktivitetskontekster i Norge gjennom siste 10 år

Å forstå hvordan barn og unge utvikler seg innenfor kontekster basert på bevegelsesaktivitet krever at vi fester ett øye på hva som skjer mellom ulike systemer «inne i» den enkelte unge (det biologiske, emosjonelle, kognitive, handlingsorienterte osv.) samtidig med at vi fester det andre øyet på samhandlingen mellom dette mennesket og den aktuelle konteksten den unge er involvert i. Dette fører til at vi fjerner blikket fra den unge og fra konteksten og styrker blikket på relasjonen mellom dem.

Nasjonen Norge legger i all hovedsak til rette for aktivitet blant unge på fire arenaer (se Figur 1). Dette er kroppsøving, fysisk aktivitet i skolen, organisert idrett og selvorganisert fysisk aktivitet og idrett. I tillegg kommer friluftslivet som havner i en særstilling kanskje først og fremst fordi friluftsliv så langt ikke har gjort krav på anlegg på samme måte som for eksempel idretten. Disse fire/fem arenaene har ulike agendaer og finansieres over ulike budsjetter i ulike departement og det finnes i realiteten ingen overordnet plan for hvordan disse arenaene sammen skal bidra til barn og unges utvikling og generelle folkehelse. Mangelen på en slik samordning er ikke bare uheldig, men også lite produktiv, og det viser at det ikke finnes noe overordnede tanker om hvordan de ulike tiltakene skal fylle ulike oppgaver og hvordan de skal utfylle hverandre. Det er i dag fire departementer (Klima- og miljødepartementet, Kulturdepartementet, Helse- og omsorgsdepartementet og Kunnskapsdepartementet) som påvirker hva som skjer innenfor henholdsvis kroppsøving, fysisk aktivitet i skolen, organisert idrett, selvorganisert idrett og fysisk aktivitet, og friluftsliv. Barne- og familiedepartementet som skal sørge for gode og likeverdige oppvekstvilkår for barn og unge har på sin side ikke hatt interesse for kvaliteten i noen av disse relasjonene.



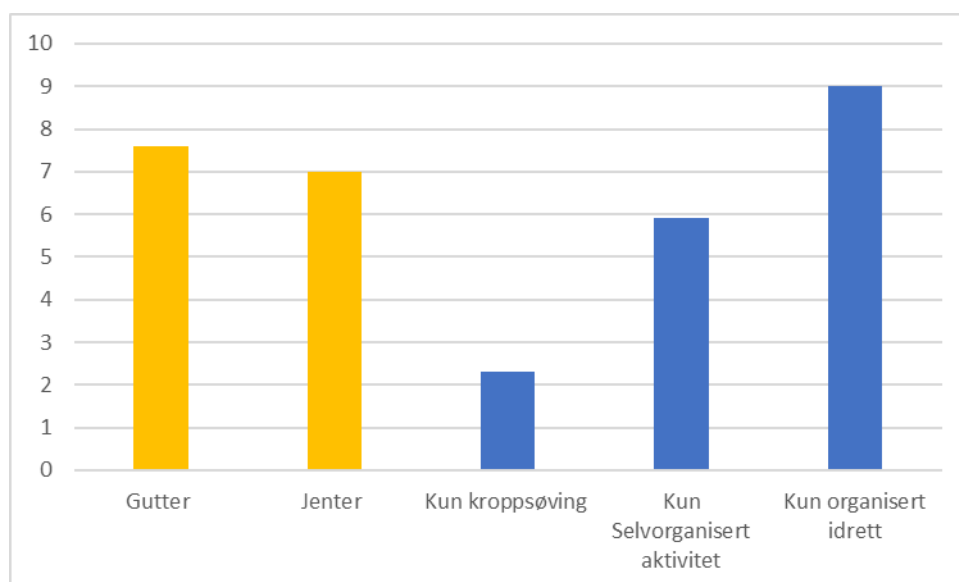
Figur 1: Fire sentrale potensielle utviklingsressurser som er basert på bevegelsesaktivitet i barn og unges hverdagsliv

Forskning på fysisk aktivitet og helse i Norge har vært dominert av medisinsk eller epidemiologisk forskning. Det betyr at vi i dag vet mye om sammenhenger mellom fysisk aktivitet og fysisk helse, og vi vet mye om barn og unges aktivitetsvaner, men vi vet lite om hvordan vi på best mulig måte kan endre aktivitetsvaner og holdninger til aktivitet, spesielt blant ungdom. Her har vi behov for mer forskning.

Som vist i figur 1 vil aktivitetsnivået til de unge påvirkes av hvor mange av de fire arenaene den unge deltar på, og hvor ofte de er involvert i aktivitet på disse arenaene. Figuren viser også at de erfaringer den unge gjør seg i hver av disse kontekstene, og hvordan den unge totalt sett gjør seg opp en mening om aktivitetskontekster generelt, vil være avgjørende for om dette forbindes med livskvalitet, flyt og mening og dermed ny investering i en eller flere av kontaktene – eller omvendt. Mange unge deltar på alle disse arenaen, men det er også relativt mange som bare deltar i den obligatoriske kroppsøvingstimen. Det er disse som omtales som inaktive blant forskere og i media. Det er disse vi er bekymret for og mest interessert i, men det er også disse forskere vet minst om. Preliminære resultater fra en studie på Norges idrettshøgskole indikerer at det ikke er inaktivitet som er denne gruppa største problem. Vi vet hvem som "faller gjennom" i kroppsøving og i organisert idrett og som mest sannsynlig også vil "falle gjennom" ved mer fysisk aktivitet i skolen. Vi sitter med konkrete forståelser om hvordan vi kan fange opp disse gjennom andre kanaler, men det er behov for midler til forskning som kan dokumentere dette.

Forskning på kroppsøvingsteksten

I et utvalg på 2100 ungdommer (alder 13 – 18 år) fra et landsrepresentativt utvalg av skoler fant Säfvenbom, Haugen & Bulie, (2014) at 43% av elevene ikke var tilfreds med hvordan kroppsøvingfaget formidles, og motivasjonen for å delta var svært varierende. Jenter rapporterte i mindre grad positive holdninger til faget enn guttene, men holdningene til faget ble mer negative med alder for begge kjønn.



Figur 2: Gule søyler (de to til venstre) viser jenter og gutters rapportering av autonom motivasjon for deltakelse i kroppsøving mens de tre blå søylene (til høyre) viser gutter og jenters rapportering av autonom motivasjon (max score = 16) basert på deres aktivitetsvaner. Søylen merket «kun kroppsøving» viser gjennomsnittsskåren for elever som ikke er involvert i aktivitet på fritiden mens de to andre søylene viser skårene til de som er involvert i henholdsvis selvorganisert aktivitet og organisert idrett.

Som vist i figur 2 var det imidlertid ikke kjønn i seg selv som forklarte variasjon i holdninger og motivasjon, men deltakelse i organisert idrett på fritiden. Analysene viste at de som driver organisert konkurransetidrett på fritiden er "vinnerne" i kroppsøvfingsfaget selv når "iver etter å være i aktivitet" ble kontrollert for. Elevene kan altså i utgangspunktet være glad i aktivitet, men fordi kroppsøvfingsfaget i stor grad avspeiler det som foregår i den tradisjonelle idretten kan faget i verste fall bidra til å ødelegge denne gleden og produsere ulikhet i helse.

Resultatene fra denne studien har senere blitt bekreftet i en studie av Erdvik og hennes kolleger (Erdvik, Haugen, Ivarsson, & Säfvenbom, 2019). Forfatterne studerte ungdommers rapporteringer av generell selvaktelse og deres opplevelse av å få sine grunnleggende psykologiske behov (autonomi, kompetanse og tilhørighet) dekket på ulike arenaer som var basert på bevegelsesaktivitet (kroppsøving, organisert idrett og selvorganisert aktivitet). Studien analyserte data fra 2854 ungdommer i ungdomsskole og videregående skole. Helt konkret viste studien til Erdvik et al., at det var et positivt forhold mellom rapportert tilfredsstillelse av grunnleggende psykologiske behov i kroppsøvingstimene og rapportering av generell selvaktelse. Analysene viste videre at med tanke på utvikling av selvaktelse var det viktigere å erfare tilfredsstillelse av de grunnleggende behovene i kroppsøvingstimene enn det var å få de samme behovene tilfredsstilt i for eksempel organisert idrett. Av de 2854 elevene som rapporterte til studien var det nærmere 400 elever som rapporterte at kroppsøvingstimene var den eneste tiden de tok del i kontekster basert på kroppslig aktivitet utover det forflytning og annen daglig aktivitet måtte kreve. Disse elevene rapporterte gjennomgående lavere skårer for tilfredsstillelse av grunnleggende behov i faget sammenlignet med de andre elevene. De lave skårene indikerer mindre indreregulert motivasjon og mindre tilfredshet med faget – og det indikerer at selvaktelse ikke styrkes slik som den gjør hos medelevene som får sine behov dekket i faget. Selv om det ikke er noe i læreplanen for kroppsøving som tilsier at idrettsaktive elever skal ha bedre utbytte av å være i kroppsøvfingsfaget bekrefter denne studien forskning som indikerer at idrettsaktive elever ser ut til å være systematisk bedre tjent med kroppsøvfingsfaget enn sine ikke-idrettsaktive medelever.

Selv om det er kommunen som «eier» grunnskolen så er det ikke en kommune sin primære oppgave å påvirke eller regulere formidlingen av fag i skolen. Det er likevel grunn til være informert om at kroppsøvfingsfaget kan bidra til å produsere ulikhet i helse. Kroppsøvfingsfaget i skolen er obligatorisk, og sluttvurderinger kan være avgjørende for videre skolevalg. Dette gjør konteksten ekstra sårbar.

Forskning på fysisk aktivitet i skolen

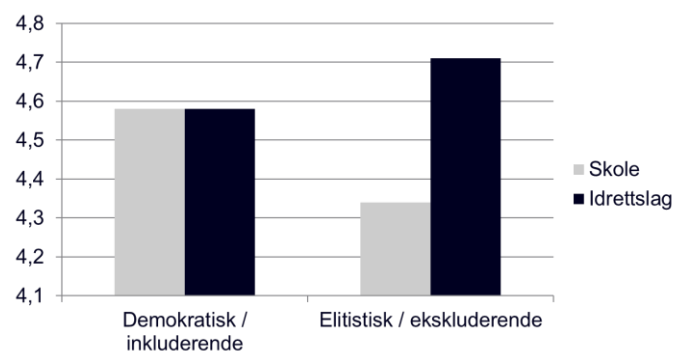
Det er fortsatt usikkerhet knyttet til innføring av fysisk aktivitet i skolen. Det skyldes først og fremst at kunnskapsgrunnlaget for en slik innføring synes noe begrenset. Studier gjennomført i forbindelse med prosjektet Active, Smarter Kids (Høgskolen på Vestlandet) som ble gjennomført på barnetrinnet og studier gjennomført som en del av School in Motion (Norges idrettshøgskole) på ungdomstrinnet viser til dels motsigende resultater. Det som kanskje er mest tydelig er at aktivitetsnivået i gjennomsnitt øker dersom det innføres mer aktivitet som styres av lærere. Det er ikke spesielt overraskende, og det vil mest sannsynlig påvirke fysisk helse. Det er imidlertid usikkert på hvor godt tiltaket treffer, hvordan det påvirker elevens holdninger til aktivitet og hvor mye som kreves av pedagogisk kompetanse for å unngå uheldige konsekvenser. ScIM viste ingen positive effekter på psykisk helse, læringsklima eller læring (sluttrapport). Det er studier under utvikling som skal avsløre om det eventuelt måtte være flere eller færre positive effekter blant elever som allerede er fysisk aktive sammenlignet med de inaktive som tiltaket først og fremst er rettet mot. En masterstudie (Holm Johansen, 2019) viser at den gruppa elever som ikke er så glad i aktivitet og som representerer den viktigste målgruppa for fysisk aktivitet i skolen, ikke er spesielt begeistret for innføring av fysisk aktivitet på ungdomsskolen. Deltakelse ser ut til å forsterke de unges forståelse av fysisk aktivitet som noe fornuftig som alle burde gjøre. Prosjektet forsterket deres erfaringer med at disse (biologisk sett) «fornuftige» handlingene fører til negative emosjoner og at ytterligere deltakelse i «effektive» treningsaktiviteter har ført til at enkelte gruer seg mer til skolen. Andre føler på et press om å være mer aktiv. På tross av dette opplevde flere av disse elevene ScIM som noe positivt sammenlignet med kroppsøvingfaget. Ifølge forfatteren skyldes det elevenes anstrengte forhold til aktiviteter, vurdering, testing og ferdigheter som de opplever i kroppsøving.

Forskning på organiserte idrettskontekster

Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité er Norges desidert største frivillige organisasjon. NIF har utviklet den norske idrettsmodellen som har stått sterkt i det norske samfunnet i flere tiår. NIF har imidlertid blitt kritisert for å være en relativt verdikonservativ institusjon som har vært mest opptatt av å beholde hegemoniet som eneleverandør av aktivitet til norske barn og unge. I en analyse av den norske idrettsmodellen fant Rafoss og Tangen (2017) et misforhold mellom idealer i modellen og hva som skjer i virkeligheten. Forfatterne hevdet dessuten at den norske idrettsmodellen er i utakt med tiden. Forfatterne hevder at modellen er en overlevning fra fortiden og konkluderer med at det som rett etter siste verdenskrig var en radikal og framtidsrettet politikk nå er blitt en tilbakeskuende og konserverende politikk til beste for én interesseorganisasjon og det er NIF og dets særforbund. Rafoss og Tangens artikkel bekreftet en

rekke relativt kritiske studier av norsk idrett der organisasjonen omtales som en hegemonisk organisasjon som ikke er villig til å ta inn over seg det nye mangfoldet av aktiviteter som finnes i samfunnet. Det er imidlertid ikke nødvendigvis NIF som først og fremst bør kritiseres. Skille og Säfvenbom gjennomførte i 2011 en analyse av norsk idrettspolitik og hevder at denne legger opp til en «one size fits all» virksomhet. Forfatterne antyder at norsk idrettspolitik kan bidra til sosial ulikhet. Artikkelen konkluderer med at dersom Norge skal lykkes med å få flere barn og unge i bevegelse må det må etableres alternative kanaler utenom den organiserte idretten. For å oppnå et likeverdig og rettferdig tilbud for alle må nye finansieringsordninger opprettes. Skirstad, Waddington & Säfvenbom fulgte opp med en tilsvarende studie i 2012 der forfatterne gjorde en historisk gjennomgang av norsk idrettspolitik og til slutt stilte de spørsmål om hvem som skal ivareta barn og unges aktivitetstilbud i fremtiden. Forfatterne viser at norsk idrett ikke evner å innfri sine egne løfter, og at barn og unge er taperne i et spill om makt. Forfatterne stiller seg kritisk til om norsk idrett som selvutnevnt hegemonisk ambassadør for barn og unge er i stand til å håndtere de raske endringene i dagens bevegelseskultur. Så lenge omdreiningen i statlig politikk er relativt langsom blir det nødvendigvis politikere på kommunalt nivå som må tenke alternativt.

En studie av et landsrepresentativt utvalg av norske ungdommer i alderen 13 – 18 år (N=2055) ble publisert i 2014 (se Fig 3). Forfatterne (Säfvenbom, Geldhof, & Haugen, 2014) fant at norske ungdommer opplever idrettslaget som inkluderende i den forstand at alle i prinsippet kan delta. Samtidig rapporterte de unge erfaringer med at organisert idrett er prestasjonsorientert og elitistisk, og dermed ekskluderende. Sammenlignet med skolen opplever ungdommene organisert ungdomsidrett som elitistisk der de beste får oppmerksomhet.



Figur 3: Norske ungdommers erfaringer med skole og idrett som inkluderende/demokratiske og ekskluderende/elitistiske institusjoner

Resultatene bekreftet allerede eksisterende kunnskap og forfatterne konkluderte med at konkurranser i seg selv ikke er skadelig, men elitismen som oppstår i kjølvannet av det olympiske

mottoet «høyere, sterkere, lengre» er hovedårsaken til at ungdom velger bort den organiserte idretten. Forfatterne understreker at det er langt mellom honnørordene i idrettens styringsdokumenter og det ungdommene rapporterer av erfaringer. Forfatterne konkluderer at norsk idrett gjør mye bra for mange unge og at den norske idrettsmodellen må bestå, men dersom norsk idrett skal unngå å bidra til sosial ulikhet må det åpnes for en alternativ virksomhet for alle som ikke makter å finne seg til rette innenfor den konkurranseorienterte ungdomsidretten. I lojalitet med idrettens viktigste målgruppe bør det åpnes for en bred debatt om hvordan bevegelsesaktivitet som et politisk gode skal fordeles blant barn og unge. Denne debatten har så vidt startet i Kulturdepartementet, men det er helt nødvendig at den følges opp i kommunene.

Forskning på selvorganiserte aktivitetskontekster

En ikke-publisert studie gjennomført av fra 2015 viser at mens deltakelse i deltakelse i organisert idrett reduseres dramatisk gjennom tenårene så øker den selvorganiserte aktiviteten. Studien viser at livsstilsportutøvere (skatere, dansere, free-runnerne, snowboardkjører, kitere, bollywood-dansere og andre) rapporterer signifikant høyere indre motivasjon for hva de driver med sammenlignet med ungdom som er involvert i selvorganisert tradisjonell idrett. Sammenlignet med de som trener på treningsentre er utøvere av lifestylesport ikke så stor og det mener forfatterne skyldes at mens fitnessindustrien gjør alt de kan for å rekruttere medlemmer så gjør samfunnet svært lite for å støtte alternativ lekbasert aktivitet som er forankret i en global ungdomskultur. Opprettelsen av Tverga – som er Norges nye ressurscenter for egenorganisert idrett og fysisk aktivitet representerer imidlertid et statlig vendepunkt i denne saken. Foreløpig gjør Tverga alt de kan med et budsjett som tilsvarer omtrent to promille av budsjettet til Norges idrettsforbund.

Tverga ble etablert fordi Kulturminister Linda Hofstad Helleland på et tidspunkt tok inn over seg at den norske bevegelseskulturen har blitt vesentlig mer mangfoldig og at NIF i tilstrekkelig grad ikke omfavnet dette mangfoldet. Fra å være en relativt stabil kultur dominert av tradisjonelle aktiviteter og organisasjonsformer har samfunnsutviklingen ført med seg nye og utradisjonelle aktiviteter som utøves og organiseres på utradisjonelle måter. Utviklingen har gått raskt og den har skapt en viss usikkerhet med hensyn til etablerte ideer om hva barn og unge bør stimuleres til av kroppslig bevegelse. De raske endringene i bevegelseskulturen har utviklet et behov for forståelse knyttet til hva de nye, ikke-tradisjonelle aktiviteten og organiseringsformene (her omtalt som aktivitetskontekster) representerer som alternativer til det tradisjonelle. For å kunne integrere de nye aktivitetskontekstene i det politiske arbeidet med å gi alle barn og unge reell tilgang til relevante aktivitetsarenaer har både stat og kommune innsett behovet for å forstå hvilke historiske

forankringer og verdier, og dermed forventningsstrukturer og identiteter de nye aktivitetskontekstene bærer i seg. Dette synes avgjørende for å forstå kontekstene funksjoner, og for å forstå hva som erfares og læres i de aktuelle aktivitetskontekstene; hva som gir mening for utøverne og ikke minst hvilke vaner, holdninger, forståelser, helse og identiteter som konstrueres i disse miljøene. Kun ved en slik forståelse er det mulig å utnytte det potensialet som finnes i bevegelseskulturen med tanke på alle barn og unges utvikling. Mangfoldsveksten i den norske bevegelseskulturen representerer mest sannsynlig en motvekt til en stadig økende inaktivitet i befolkningen. Utviklingen av ikke-tradisjonelle aktiviteter og ikke-tradisjonelle organisasjonsformer bør derfor betraktes som en ressurs i alt idrettspolitisk, helsepolitisk og oppvekstpolitisk arbeid på ulike nivå i Norge.

Selvorganisert idrett og fysisk aktivitet skiller seg fra organisert idrett ved at selvorganiserte utøvere velger å ta regien på, og dermed kontrollen over sin egen aktivitetskontekst. Uttrykket "selvorganisert idrett og fysisk aktivitet" betegner ikke bare en aktivitet, men mennesker eller grupper av mennesker som uten hjelp fra en autorisert instruktør, trener eller leder, selv initierer og gjennomfører en idrett eller fysisk aktivitet. Innenfor disse aktivitetskontekstene er det ingen andre enn utøverne selv som bestemmer innhold, målsettinger, verdier, mengde, intensitet osv. Selvorganisert idrett og fysisk aktivitet betegner både en aktivitet og en organisasjonsform. Utøverne av selvorganisert aktivitet framstår tydelig i aktivitetskonteksten fordi de er aktører på flere nivå. De utøver ikke bare aktivitet, men også lederskap og sosialt ansvar.

Definisjonen over inkluderer alt fra generelt friluftsliv, trening på kommersielle treningssentre og fotball på kunstgressbanen utenom organisert treningstid, til bruk av skateboard i selvbygd eller offentlig bygd rampe. Under paraplydefinisjonen selvorganisert idrett og fysisk aktivitet finnes altså et mangfold basert på aktivitetens opprinnelse og historie og ikke minst formål. utfordringen med begrepet "selvorganisert idrett og fysisk aktivitet" er at begrepet på den ene siden omfavner aktiviteter som alltid har vært en del av den norske bevegelseskulturen (som for eksempel ski, løping, sykling og friluftsliv generelt), samtidig som det på den andre siden omfavner nyere, postindustrielle aktiviteter (som tricking, kiting, skating, men også nyere mosjonsformer som cross-fit). I dette mangfoldet av aktivitetskontekster er det et stort mangfold av typer selvorganisering og ikke minst verdier, målsettinger, identiteter osv.

På tross av at alle mennesker som oppsøker et fiskevann, treningssentre, offentlige Tufteparker eller som spar sin egen halfpipe, kan betraktes som selvorganiserte så er de nevnte aktivitetskontekstene svært forskjellig med hensyn til intensjon, historie, verdier og logikker. Som konsekvens vil de derfor veves inn i barn og unges helse- utviklingsprosesser på forskjellige måter og de vil være mer eller

mindre interessante for ulike grupper av barn og unge. Å etablere en større forståelse for disse forskjellene er av stor interesse for en kommune med tanke på hva kommunen skal stimulere og ikke stimulere i fremtiden. Det er derfor nødvendig å skille mellom selvorganisert tradisjonell idrett og selvorganisert ikke-tradisjonell aktivitet, (se figur 4).

	Organisert	Selv-organisert
Tradisjonelle idretter	Ski, fotball, håndball i idrettslag organisert gjennom regler, treningsopplegg, trenere, materialforvaltere osv.	Ski, sykkel, svømming.... Initiert og organisert av en selv eller familie / venner.
Moderne aktivitetsformer "Post sports" "Lifestyle sports" "Adventure sports"	Snowboard i klubb. OLT-utøvere X-games / OL	Tricking, break, parkour, brettkjøring.. Initiert og organisert av en selv eller venner

Figur 4: Det er nødvendig å utvikle en ny forståelse av forholdet mellom organisert / selvorganisert og tradisjonell / utradisjonell aktivitet

Det er ikke gjennomført spesielt mange studier av selvorganiserte, ikke-tradisjonelle aktiviteter i Norge, men målet med studien til Säfvenbom, Wheaton og Agans (2018) var å finne ut hva som regulerer innholdet i selvorganiserte livsstilsaktiviteter. Forfatterne intervjuet to jenter (en utforsyklist og en longboardkjører) og to gutter (en fallskjermhopper og en tricker) samt at forfatterne observerte alle grupperingene til disse utøverne over tid. I sine analyser finner forfatterne at disse grupperingene ikke er uorganiserte, ustrukturerte, uinstruerte eller uten mål, men de er selvorganiserte, selvstrukturerte, kollektive og prosessorienterte. Forfatterne finner stor grad av toleranse og omsorg. De karakteriserer gruppene som generøse, menneskelige, inkluderende og lidenskapelige. I disse miljøene dominerer "the power of will" over "the will to power". Med det så mener forfatterne at hvis det er en vinner i disse miljøene så er det ofte han eller hun som velger å øve, øve og øve uten at det finnes en premie for det som måtte bli resultatet. Forfatterne konkluderer med at dersom «høyere – sterkere – lengre» regulerer virksomheten i idrettskontekster og fitness regulerer virksomheten i treningssenterkontekster - så er det den kollektive og relasjonelle flyten av energi som regulerer virksomheten i livsstilssportkontekster. Den kollektive og relasjonelle flyten av energi er både målet, prosessen og produktet i de studerte kontekstene. Fordi kontekstene ikke har en trener eller annen ansvarlig voksen og det heller ikke er et eksternt mål med aktiviteten er miljøet fullstendig avhengig av at alle bringer energi til konteksten. De som ikke bidrar til denne flyten av energi vil få problemer med å bli akseptert.

Til slutt understreker forfatterne at til tross for at utøverne er opptatt av å være inkluderende så er det grunn til å tro at det for mange unge vil være like vanskelig å oppsøke og bli en del av en selvorganisert gruppe som driver med "lifestyle sport" som det er å bli en del av organiserte idretten.

I en helt nylig publisert studie av Säfvenbom og Stjernvang (2019) fulgte forfatterne en sammenslått gruppe selvorganiserte utøvere av tricking, parkour, freerunning, akrobatikk, breakdance og capoeira over flere måneder. Gruppen som fikk tilgang til et turngulv i Oslo, besto av unge mennesker mellom 15 og 30 år fra tre ulike verdensdeler. Studien fokuserer på hvordan de unge evner å utvikle ekstreme ferdigheter uten ekstern stimulering i form av trener, konkurranser eller premiering. Analysene identifiserte fire relasjonelle "læringsmekanismer" som ligger til grunn for ungdommens ferdighetsutvikling. Her inngår bruk av sosiale medier, kollegaveiledning, kontinuerlig analyse av egne bevegelser og ikke minst et lidenskapelig forhold til kunnskapsutvikling. Forfatterne forstår gruppa som en «epistemisk kultur» og konkluderer med at det er mange yrkesgrupper som har noe å lære av kunnskapskulturen som utvikles i en selvregulert gruppering som dette.

Avslutning

Ifølge den tyske modernitetssosiologen Ulrich Beck (2013) befinner den vestlige verdenen seg i dag ved slutten av en moderniseringsfase der de siste restene av det tradisjonelle industrisamfunnet er i ferd med å gå i oppløsning. Gjennom de siste tiårene har vi sett konturene av et nytt samfunn vokse frem. Det kalles gjerne kunnskapssamfunnet eller kommunikasjonssamfunnet, men Beck omtalte dette samfunnet som det «moderne risikosamfunnet». Beck hevdet på 90-tallet at i overgangen fra industrisamfunnet til det moderne risikosamfunnet var det ikke lenger mulig å skjule at de siste hundre års velstandsproduksjon også hadde vært en kontinuerlig produksjon av risiko. Ved siden av globale miljødeleggelser har produksjonen av velferd også medført en høyere produksjon av psykososial risiko som rammer ulikt, også innenfor ett og samme lokalsamfunn. Som helserisiko er den betydelig mer sammensatt enn den som dominerte samfunnet for bare få tiår tilbake. Et strammere, mer sektorisert og kunnskapsbasert arbeidsmarked har forandret skoletiden både med hensyn til opplevde krav, intensitet og arbeidsmengde. Tilgangen på kunnskap er nærmest ubegrenset, og det legges store krav på enkeltindividet om å anvende denne og ta ansvar for egen læring og fremtid.

I dette bildet får fritiden en dobbel positiv funksjon. På den ene siden kan fritiden fungere som en avlastning og en lufteventil fra det produktive og instrumentelle, og på den andre siden kan den fungere som en arena hvor utvikling kan foregå. På grunn av at også fritiden er under sterkt press, kan den enkeltes fritid raskt få en omvendt funksjon der fritiden oppleves som en belastning, og der

den sosiale utviklingen får et negativt fortegn. Balansen mellom en selv-utviklende fritid og en selv-destruerende fritid synes i mange tilfeller å være vanskelig.

Moderniseringen har forandret vilkårene for ungdommers identitetsutvikling og fritiden har fått en betydelig viktigere funksjon. Fritiden har blitt det stedet hvor unge søker og fremviser distanse så vel som nærhet til både mennesker, produkter og verdier. Når timer til søvn, mat og skole er trukket fra tidsregnskapet så har de unge fortsatt fire tusen timer i året til selvbestemt og til dels indre motivert aktivitet som berører emosjoner, tenkning og videre atferd på annen måte enn skole. Fritiden og fritidstilbudet har i utgangspunktet ingen læreplan og det er derfor mulig for en kommune å tilpasse tilbudet etter verdier og interesser som måtte finnes. Det er her kommunen kan arbeide for å jevne ut forskjeller mellom generasjoner, klasser, kjønn og kulturer og formidle tilgang til meningsfulle kontekster og det gode liv.

Vi trenger mer forskning/kunnskap om hva som bør utvikles, stimuleres og bygges av aktivitet og anlegg i en kommune for at kommunen skal kunne nærme seg et tilbud som ivaretar alle barn og unges interesser. Foreløpig er det grunn til å hevde at de aller fleste kommuner har et stort potensial. En studie gjennomført blant ett tusen 10. klassinger fra 12 ulike skoler og fire ulike byområder i Oslo (Säfvenbom & Jordalen, 2017) indikerer at det er først og fremst er ungdommer som faller utenom den organiserte idretten som bør få statlig og kommunal oppmerksomhet i årene som kommer. Halvparten av de spurte rapporterer at de er involvert i organisert idrett i regi av et idrettslag, og mer enn halvparten driver ulike former for selvorganisert aktivitet. De rapporterer relativt positive følelser for egen fritid, høy selvoppfattelse og stor iver etter å være i aktivitet, men analysene viser også relativt store avvik fra gjennomsnittet. Det er gjennomgående forskjeller på jenter og gutter, og det er større forskjeller mellom ungdom innenfor de ulike byområdene enn mellom byområdene.

Ungdommene i Oslo-undersøkelsen levner ingen tvil om at eksisterende anlegg i hovedsak er bygget for organisert idrett og at tilbudet til de som liker organisert idrett er bedre enn tilbudet til de som ikke finner seg til rette i den organiserte idretten. Ungdommene mener at dersom Oslo kommune skal arbeide for at alle unge skal oppleve et relevant tilbud må det først og fremst bygges arenaer hvor de unge kan få hjelp til å teste ut aktiviteter, hvor de kan låne utstyr og hvor det er tilgang på hjelp. I tillegg bør det fortsatt bevilges penger til idrettslag og til de som allerede er aktive i tradisjonelle idretter. Ungdom som relativt sett rapporterer negative følelser for egen fritid, dårlig selvoppfattelse og liten iver etter å være i aktivitet argumenterer sterkest for en prioritering av utradisjonell organisering og utradisjonelle aktiviteter.

Rapporten til Oslo kommune konkluderte med at dersom Oslo kommune skal imøtekomme ungdom som i liten grad betrakter seg selv som kroppslig kompetente, som i mindre grad tenker positivt om sin egen fritid og som i utgangspunktet ikke virker spesielt ivrige på å være i bevegelsesaktivitet i møte, så må det tenkes utradisjonelt.

Totalt sett kan forskning på området summeres opp på følgende måte

- Alle fritidstilbud i kommunen bør først og fremst betraktes som potensielle utviklingsressurser for alle barn og unge
- Kommunen må selv utvikle en forståelse for hva som skal karakterisere kvalitet i relasjonen mellom en utviklingsressurs og den enkelte unge i kommunen – og hvordan denne kvaliteten skal måles
- De fleste kommuner trenger en politisk debatt omkring en rettferdig fordeling av tilbudet om fritidsaktiviteter
- Å ha rett til fritid og fritidsopplevelser gir ingen reell likhet i befolkningen med mindre dette synliggjøres i den offentlige politikken.
- Rettferdig aktivitetstilbud krever en forståelse av samfunnsutviklingen
- Et mangfoldig lokalsamfunn krever et mangfoldig fritidstilbud. Et aktivitetstilbud kan ikke være basert på kommunens, kulturens, de rikes eller ressurssterke foreldrenes premisser hvis det finnes flerkulturelle, ikke-rike eller barn uten ressurssterke foreldre i den samme kommunen.
- Kommuner bør ha en viss kunnskap om hvordan kroppsøvningsfaget i skolen, fysisk aktivitet i skolen, organisert idrett og selvorganisert aktivitet og friluftsliv i kommunen bidrar og utfyller hverandre som utviklingsressurser i de unges oppvekst
- Den tradisjonelle idretten fungerer som en viktig utviklingsressurs for mange unge og tilbudet bør bestå slik som det gjør i dag.
- De unge som ikke finner seg til rette i den organiserte idretten bør få et likeverdig tilbud som de idrettsaktive.
- Kommuner kan ha nytte av å diskutere hvordan budsjetter for fritidssektoren skal utvikles basert på prinsippet om rettferdig fordeling av goder og sosial oppvekstpolitikk.
- Fordi de fleste kommuner ikke har en tradisjon for å tenke alternativer til det tradisjonelle bør kommunen innhente kunnskap på området.
- Kommuner bør basere politikk og politisk handling innenfor fritidssektoren på kunnskap og ikke på tradisjon
- Kommunale ungdoms- og fritidshus bør betraktes som utviklingsressurser også når det gjelder barn og unges bevegelsesaktivitet
- Det kan være nyttig å diskutere "ungdom i bevegelse" som alternativ til "idrett for alle" – fordi det siste kommer aldri til å skje.
- Å kartlegge behov blant de unge og sørge for at også jentene som danser i kjellerstua blir hørt er en god start.
- Kommuner med budsjett til det bør utvikle lokale prøveprosjekter og evaluere disse.
- Idrettsrådene bør skifte navn til aktivitetsråd og invitere organisasjoner også utenfor idretten.

Referanser

- Agans, J. P., Champine, R. B., DeSouza, L. M., Mueller, M. K., Johnson, S. K., & Lerner, R. M. (2014). Activity Involvement as an Ecological Asset: Profiles of Participation and Youth Outcomes. *Journal of youth and adolescence*, 43(6), 919-932. doi:10.1007/s10964-014-0091-1
- Beck, U. (2013). Risk Society Revisited: eory, Politics and Research Programmes. In *The sociology of risk and gambling reader* (pp. 68-90): Routledge.
- Benson, P. L. (2007). Developmental assets: An overview of theory, research, and practice. *Approaches to positive youth development*, 33-58.
- Benson, P. L., Scales, P. C., & Syvertsen, A. K. (2010). The contribution of the developmental assets framework to positive youth development theory and practice. In R. M. Lerner & J. B. Benson (Eds.), *Adv Child Dev Behav* (Vol. 41, pp. 197-230). London, UK: Elsevier.
- Brandtstädter, J. (2006). Action Perspectives on Human Development. In W. Damon & R. M. Lerner (Eds.), *Handbook of child psychology* (6 ed., Vol. 1, pp. 516-569). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, Inc.
- Csikszentmihalyi, M., & Larson, R. W. (1986). *Being adolescent: Conflict and growth in the teenage years*: Basic Books.
- Elder, G. H., Shanahan, M. J., & Jennings, J. A. (2015). Human development in time and place. In *Handbook of child psychology and developmental science* (Vol. 4, pp. 6-54).
- Erdvik, I. B., Haugen, T., Ivarsson, A., & Säfvenbom, R. (2019). Global Self-Worth among Adolescents: The Role of Basic Psychological Need Satisfaction in Physical Education. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 1-14. doi:10.1080/00313831.2019.1600578
- Lerner, R. M. (2018). *Concepts and Theories of Human Development* (4 ed.). New York N.Y.: Routledge.
- Rafoss, K., & Tangen, J. O. (2017). Den norske idrettsmodellen – i utakt med tiden? *Norsk sosiologisk tidsskrift*, 1(02), 152-170. doi:10.18261/issn.2535-2512-2017-02-04 ER
- Skille, E. Å., & Säfvenbom, R. (2011). Sport policy in Norway. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 3(2), 289-299.
- Skirstad, B., Waddington, I., & Säfvenbom, R. (2012). Issues and problems in the organization of children's sport A case study of Norway. *European Physical Education Review*, 18(3), 309-321.
- Säfvenbom, R. (2000). The "goodness of fit" in Norwegian youth sports. In *Just leisure. Equity, social exclusion and identity*. (pp. 119 - 130). Eastbourne, UK Leisure Studies Association.
- Säfvenbom, R. (2005). Fritid og aktiviteter i moderne oppvekst. *Oslo: Universitetsforlaget*.
- Säfvenbom, R., Geldhof, G. J., & Haugen, T. (2014). Sports clubs as accessible developmental assets for all? Adolescents' assessment of egalitarianism vs. elitism in sport clubs vs. school. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 6(3), 443-457.
- Säfvenbom, R., Haugen, T., & Bulie, M. (2014). Attitudes toward and motivation for PE. Who collects the benefits of the subject? *Physical Education and Sport Pedagogy*(ahead-of-print), 1-18.
- Säfvenbom, R., & Jordalen, G. (2017). *Ung og aktiv i Oslo. En studie av Osloungdommers deltakelse i organisert og selvorganisert bevegelsesaktivitet på fritiden, deres tanker om hvordan kommunen bør prioritere samt deres personlige ønsker om anlegg og aktivitetstilbud*. Retrieved from Norges idrettshøgskole:
- Säfvenbom, R., & Stjernvang, G. (2019). Lifestyle sport contexts as self-organized epistemic cultures. *Sport, Education and Society*, 1-13. doi:10.1080/13573322.2019.1657080
- Säfvenbom, R., Wheaton, B., & Agans, J. P. (2018). 'How can you enjoy sports if you are under control by others?' Self-organized lifestyle sports and youth development. *Sport in Society*, 21(12), 1990-2009. doi:10.1080/17430437.2018.1472242