

Kunsthøgskolen i Oslo, avdeling Dans

Lærerutdanning

Utdanning: Praktisk- pedagogisk utdanning i scenekunst

Eksamenstype: Skriftlig hjemmeeksamen

Emnekode: PPU800 / PPU802

Emnenavn/fag: Pedagogikk og fagdidaktikk

Kandidatnummer: 993518

Fordypning: Dans

Dato: 23.mai 2024

Innholdsfortegnelse

1. Innledning	2
1.1 Barneidrettsbestemmelsene og konkurransedans	2
1.2 Oppgavens utforskning og problemstilling	3
2. Tidligere forskning.....	3
2.1 Trenerskapt mestringsklima	3
2.2 Oppgaveorientert klima i idretten.....	4
2.3 Tidlig satsning og barnekonvensjonen	4
3. Teori	5
3.1 Motivasjonskvalitet og selvbestemmelsesteorien.....	5
3.2 Mestringsforventning og attribusjonsteori.....	8
3.3 Målorienteringsteorien og tankesett.....	10
4. Drøfting	12
4.1 Barneidrettsbestemmelsernes påvirkning av dans som konkurranseidrett.....	12
4.2 Å skape en bærekraftig utøver i konkurransedans uavhengig av alder.....	14
4.3 Betydningen av gode trenere for et forsvarlig konkurranseklima med tidlig prestasjonsalder	16
4.4 Internasjonal spissing og bevaring av barneidretten	18
5. Oppsummering og konklusjon.....	20
6. Litteraturliste	23

Barneidrettsbestemmelsene og konkurransedans

1. Innledning

1.1 Barneidrettsbestemmelsene og konkurransedans

I dagens stadig mer avrundede samfunn har spørsmål om tidlig satsning og spissing av idrett blitt satt i et kritisk søkelys. Tanker som at alle skal med; enten så vinner alle eller så vinner ingen, florerer på fotballbaner, i idrettshaller og dansesaler rundt i det ganske land. Norge går foran som et eksempel når det gjelder barns rettigheter og regulering av barneidretten. Likevel oppleves det frafall, tap av motivasjon og færre internasjonale medaljer for norske dansere de siste sju årene (Norges Danseforbund, 2024). I Norge har «93 prosent av alle barn og unge vært innom organisert idrett gjennom oppveksten» (Norges Idrettsforbund, 2019, s. 3) og i henhold til dette vil barneidrettens rettigheter påvirke en hel generasjon voksne.

«Idrettens barnerettigheter» og «Bestemmelser om barneidrett» er vedtatt av Idrettstinget, og tydeliggjør idrettens anbefalinger om hvordan man skaper god aktivitet for det enkelte barn. Barneidrett er idrettsaktiviteter for barn til og med det året de fyller 12 år (Norges Idrettsforbund, 2019, s. 3).

Det er nødvendig å skille på idrettens barnerettigheter og barneidrettsbestemmelsene da de har ulike oppgaver og mål. Likevel må rettighetene og bestemmelsene ses i sammenheng da de bygger på hverandre. Barneidrettsbestemmelsene regulerer hvordan konkurransene i barneidretten skal foregå slik at det blir en naturlig progresjon og utvikling hos utøverne (Norges Idrettsforbund, 2024). Imidlertid beskriver idrettens barnerettigheter hva som skal til for at utøverne skal oppleve trygghet og mestring i idretten (Norges Idrettsforbund, 2024). Norges Danseforbund er et særforbund i Norges Idrettsforbund, med ulike seksjoner og grener innunder seg. Det vil si at konkurransedans i Norge er underlagt idrettens lover og derav igjen barneidrettsbestemmelsene. Diskusjonen om dans er kunst eller idrett er en langvarig debatt (Holt, 2017). Den sceniske dansen i Norge og det rike kulturtilbudet gjør at dans blir anerkjent som en kunstform. I konkurransedans er kunsten, uttrykket og formidling tillagt idretten. Ytterpunktene finner man i klassisk ballett, hvor de har repertoarer og en fasit på innholdet, versus streetstyles hvor mye er basert på freestyle og egendyrking. Konkurransedans er derfor ikke en idrett som baseres på noe som kan direkte måles, men flere faktorer, subjektive meninger og tilfeldigheter. I denne oppgaven skal jeg likevel ta for meg dans i et idrettslig perspektiv.

1.2 Oppgavens utforskning og problemstilling

Temaet for oppgaven synes jeg er interessant da jeg selv har vært aktiv konkurransedanser i verdenstoppen. I 2010 ble reglementet endret, og danseforbundet innførte dagens barneidrettsbestemmelser. Det finnes ingen nedskrevne kilder om endringer etter 2003, men ved utspørring av flere titalls utøvere i ulike idretter og dansestiler som var aktive i perioden før og etter, kan jeg bekrefte at endringen mest sannsynlig skjedde 1. januar 2010. Generasjonen før meg og den jeg vokste opp i konkurrerte derfor som barneidrettsutøvere, mens generasjonene etter dette har ikke fått plasseringer før året de fyller 11 år. Tilsvarende har de ikke fått konkurrere internasjonalt før året de fyller 13 år. Hva er fordelene og ulempene ved å skåne unge utøvere frem til en viss alder? Hvordan påvirker dette motivasjonen hos unge utøvere; både i venteperioden til de blir gamle nok, men også når de går fra å ikke få plasseringer til å skulle konkurrere? Hvorfor kan dette fungere i noen idretter, men muligens ikke alle? Jeg har valgt følgende problemstilling for denne oppgaven: *Hva kan være konsekvensene av at norske barn under 11 år ikke får lov til å konkurrere i dans?*

Jeg skal se på problemstillingen i lys av Deci og Ryans selvbestemmelsesteori og motivasjonskvalitet, målorientering og utøveres tankesett, og sist, men ikke minst gjennom Bandura og attribusjon. Formålet med oppgaven er å skape en diskusjon rundt temaet da jeg gjennom søk og etterspørsel ikke har klart å oppdrive forskning eller rapporter som setter grunnlag for bestemmelsene i et kritisk lys. Jeg anser det som viktig å kunne diskutere det som kan oppfattes som kontroversielle spørsmål, og som nødvendig for min vei videre som pedagog innen konkurransedans.

2. Tidligere forskning

2.1 Trenerskapt mestringsklima

Det er lite forskningsbasert teori tilgjengelig når det gjelder konkurransedans, og jeg har derfor sett til forskning innenfor andre idretter. Jon Tunby Kristiansen (2014) har sett på motivasjonsprosesser i ungdomsfotball og gjort en kvantitativ undersøkelse mellom trenerskapt motivasjonsklima, behovstilfredsstillelse og unge fotballspillers grad av glede og angst innen organisert fotball. Resultatet av hans kvantitative undersøkelse var at selvbestemmelsesteorien delvis hadde en medierende effekt «på forholdet mellom trenerskapt mestringsklima og fotballspesifikk glede» (Kristiansen, 2014, s. 3). Dette er relevant for

oppgaven min da jeg vil se på viktigheten av trenerrollen dersom man skulle tillate barneutøvere å konkurrere i dans igjen.

2.2 Oppgaveorientert klima i idretten

Linn Enersen Pedersen har skrevet en bacheloroppgave som benytter seg av selvbestemmelsesteorien og målorienteringsteorien for å belyse frafall i barneidretten. Gjennom en kvalitativ studie ser hun på ulike årsaker til frafall i idretten. I hennes oppsummering nevner hun motivasjonstap som en typisk faktor, og at trenerrollen er involvert i dette. «Gjennom å legge til rette for et oppgaveklima der det vektlegges innsats og framgang, kan det øke utøvernes følelse av kompetanse» (Pedersen, 2013, s.25). Hun presiserer derfor viktigheten med selvbestemmelsesteoriens tre psykologiske behov og vektlegger at trenerrollen har et ansvar for å skape et oppgaveorientert klima for å avverge frafall i barne- og ungdomsidretten.

2.3 Tidlig satsning og barnekonvensjonen

En tidligere forskningsstudie gjort av Jan Emil Ellingsen og Anne G. Danielsen (2017) har sett på koblingen mellom barns deltakelse i idrett og menneskerettighetene. Studien baserer seg på intervjuer av åtte profesjonelle trenere i fotball, turn, svømming og ski. Den kvalitative studien undersøker synspunkter om talentutvikling i samhandling med barneidrettsbestemmelsene. De vektlegger at aktiviteten skal være i tråd med barnekonvensjonens artikkel 31: «Childrens Right To Play» med omfattende, morsomme og varierte, men likevel utfordrende aktiviteter (Ellingsen & Danielsen, 2017). Forskningen legger stor vekt på prinsippet tidlig spesialisering og jeg mener forskningen viser til mangfoldige synspunkter rundt dilemmaet. En av teoriene Ellingsen og Danielsen (2017) belyser som en motvekt til tidlig spesialisering er at unge idrettsutøvere har fordeler ved å utøve et bredt spekter av aktiviteter, de referer til Vaeyens «Talent Crossover Athlete» (2009).

I forskningen nevner Ellingsen og Danielsen (2017) at en trener i svømming og en i turn mener elevene bør spisse før 10-11 års alder, og ikke bedrive for mange ulike aktiviteter da finmotorikken til de ulike sportene krever mer. Videre drøfter de dette opp imot talentutvikling og mulig brudd på barnekonvensjonen; den overordnede menneskerettigheten som legger grunnlaget for Norges barneidrettsregler og bestemmelser.

I forskningen drøftes det også at synspunktene til turn- og svømmetrenerne kan være i strid med forskningsfunn som indikerer at ensidig og spisset trening i en idrett ikke bør påbegynnes før 15-årsalderen eller senere. Motvekten til dette er at noen idretter klassifiserer en juniorutøver som senior og motsatt, og at derfor kan det være nødvendig med tidligere spissing i noen idretter (Ellingsen & Danielsen, 2017).

3. Teori

3.1 Motivasjonskvalitet og selvbestemmelsesteorien

Hva gjør at noen setter seg nye mål? Eller kommer på trening hver uke? Hvordan orker en konkurransedanser å hele tiden hige etter nye prestasjoner? Motivasjon er en grunnleggende faktor som forårsaker, styrer og opprettholder menneskelig atferd (Woolfolk, 2004, s. 274). Motivasjon er selve drivkraften til atferd. I tidligere tradisjonelle tilnærminger har det blitt fokusert på *hvor* mye motivasjon en har. I dag skilles motivasjon mellom kvantitet og kvalitet. Det er minst like viktig å vektlegge hvorfor noen er motivert, og ikke bare i hvor stor grad (Skaalvik & Skaalvik, 2018, s. 139). Dette kaller vi motivasjonskvalitet, hvorav den tradisjonelle tilnærmingen benytter motivasjonskvantitet. For eksempel kan en konkurransedanser være motivert for å gjøre det godt på en konkurranse. Dersom utøveren er drevet av et indre ønske om å forstå hva som kreves av forberedelse og ønsker å oppnå personlig utvikling, vil denne motivasjonen bli sett på som av høy kvalitet. Derimot, hvis utøveren kun er motivert av ytre faktorer som medalje og belønninger eller straff og negativt belastede konsekvenser, vil motivasjonen bli sett på som av lavere kvalitet. Ved å se på forskjellen mellom motivasjonskvalitet og motivasjonskvantitet kan man finne faktorene som skaper motivasjon hos hver enkelt.

En av de ledende teoretiske rammeverkene for å undersøke motivasjonskvalitet eller motivasjonskvantitet er Self-Determination Theory, eller selvbestemmelsesteorien på norsk, som ble utviklet av Edward Deci og Richard Ryan (1985, i Skaalvik & Skaalvik, 2018, s. 149). Selvbestemmelsesteorien tilhører det som kalles behovsteorier innenfor humanistisk psykologi. Selvbestemmelsesteorien er en behovsteori som argumenterer for at vi gjør som vi gjør fordi vi har tre basisbehov som driver oss. Disse kan sammenliknes med tilfredsstillelse av grunnleggende psykologiske behov.

Autonomi eller selvbestemmelse er det første grunnleggende psykologiske behovet Deci og Ryan har inkludert i sin teori. Skaalvik og Skaalvik (2018, s. 149) skriver at «selvbestemmelse handler om et ønske om å se seg selv som kilde til egne handlinger». De resonnerer videre at selvbestemt atferd derfor må oppleves som frivillig med røtter i internaliserte verdier og egne interesser (Skaalvik & Skaalvik, 2018, s. 149). I relevans til konkurransedansen kan autonomi gjenspeiles i at utøverne selv har satt seg delmål eller hovedmål og at ønsket om å melde seg på dansekurs eller konkurranser er opp til hver utøver.

Det andre psykologiske behovet Deci og Ryan har med i selvbestemmelsesteorien er en videreutvikling av kompetansebehovet White skrev om i 1959 (i Skaalvik & Skaalvik, 2018, s. 148). Følelsen av kompetanse er drivkraften til å engasjere seg i krevende oppgaver og den bidrar til å øke ønsket om å gjenta en aktivitet (Skaalvik & Skaalvik, 2018, s. 150).

Det siste psykologiske behovet i selvbestemmelsesteorien er behovet for tilhørighet. Føler utøveren tilhørighet i gruppen? Integrerer undervisningstilbudet utøveren godt nok? Opplever utøveren omsorg og aksept i miljøet, og klarer den å gi det tilbake? Tilhørighet i konkurransedans handler også om relasjonen mellom treneren og utøver, samt laget rundt hver danser. «Flere forskere peker også på at elever som opplever læreren som varm og omtenksum, viser større motivasjon for arbeidet» (Ryan og Grolnick 1986; Ryan, Stiller og Lynch 1994, begge i Skaalvik og Skaalvik, 2018, s. 150). Trenerrollen er derfor svært viktig for utøvernes muligheter til å få tilfredsstillt behovet for tilhørighet, og relasjonen utøverne får til trenerne vil derfor ha mye å si for utøverens motivasjonskvalitet.

I tillegg deler Deci og Ryan (1985) sin selvbestemmelsesteori motivasjon inn i tre hovedtyper: indre motivasjon, ytre motivasjon og amotivasjon, der «amotivasjon brukes om en tilstand der en person ikke har noen intensjon om å utføre en bestemt handling» (Skaalvik & Skaalvik, 2018, s. 151). Ordet «umotivert» blir ofte feilaktig brukt da det ofte omhandler elever eller utøvere som er motiverte, bare ikke for den bestemte aktiviteten eller oppgaven. Skaalvik og Skaalvik (2018) uttrykker at amotivasjon oppstår ved mangel på mestringsforventning og en ikke ser verdien i en gitt aktivitet (2018, s. 151). «Indre motivasjon er i litteraturen blitt betraktet som den optimale formen for motivasjon» (Skaalvik & Skaalvik, 2018, s. 151). Dette dreier seg om at motivasjonen bunner i en interesse og et engasjement for aktiviteten og at handlingen i seg selv gir glede og lyst.

Skaalvik og Skaalvik (2018) nevner Csikszentmihalyi sitt begrep om «flow» eller flytsone som fremstiller at ved indre motivasjon glemmer man alt rundt seg, tid og rom (Skaalvik & Skaalvik, 2018, s. 151). Csikszentmihalyi mener dette kan skje når en person opplever selvbestemmelse samtidig som en kompetansetilstrekkelighet for å utføre oppgaven som er gitt (Skaalvik & Skaalvik, 2018, s. 151). Dersom utøveren opplever selvbestemmelse og autonomi, og at den har tilstrekkelig med kompetanse og tilhørighet mener Deci og Ryan (1985) at det større sannsynlighet for indre motivasjon. Likeledes mener de at mangel på en eller flere av de grunnleggende psykologiske behovene kan lede til mangel på indre motivasjon eller i verstefall amotivasjon (Skaalvik & Skaalvik, 2018, s. 151).

Ytre motivasjon «kan utføres motvillig og uten entusiasme, eller den kan utføres frivillig, på eget initiativ og med entusiasme» (Skaalvik & Skaalvik, 2018, s. 151). Dersom en aktivitet er påtvunget, eller at den kan anses som en befaling, forventning eller til og med en belønning, kalles det kontrollert ytre motivasjon (Skaalvik & Skaalvik, 2018, s. 151). Et eksempel rettet mot eliten i konkurransedans er at en utøver er dyktig, ligger øverst på rankinglistene og blir tatt ut til et verdensmesterskap i solokategori – igjen. Trenerteam, forbund, foresatte og lagvenner (kan stilles i solo, duetter, mindre og større grupper) har forventninger om at utøver drar og selvsagt stiller i gitt kategori. Utøveren selv har kanskje mistet gleden og lyst til å utføre aktiviteten, men gjennomfører som forventet. Muligens får utøveren en belønning, muligens slipper utøveren negative konsekvenser, uansett har utøveren her en kontrollert ytre motivasjon.

I motsetning, hvis utøveren har internalisert verdien av aktiviteten, og viser egeninitiert handling kalles det autonom ytre motivasjon. Handlingen utføres frivillig og på eget initiativ likt som med indre motivasjon, men skilles likevel ut da den ikke ble utført på grunn av glede eller interesse for selve aktiviteten (Skaalvik & Skaalvik, 2018, s. 151). Et eksempel på dette er at en konkurransedanser selv har valgt et langsiktig mål, for eksempel å komme inn på en utdanning eller bli kvalifisert til et mesterskap, og at personen derfor velger å legge ned den treningen som er nødvendig selv om treningen i seg selv ikke er indre motiverende. Oppsummert kan autonom ytre motivasjon fungere godt, i ulikhet til kontrollert ytre motivasjon som er en risikofaktor. Amotivasjon er noe man ikke strever for å oppnå og indre motivasjon er det optimale for et godt mestringsklima.

3.2 Mestringsforventning og attribusjonsteori

Mens selvbestemmelsesteorien er en behovsteori, har Albert Bandura røtter i behavioristisk teori. I den sosial kognitive teorien utviklet av Bandura finner vi helhetlig teori om læring, motivasjon og regulering av egen atferd, og sist, men ikke minst forventning om mestring. Bandura bruker betegnelsen mestringsforventning som omhandler at vedkommende har «tro på egen evne til å utføre de oppgavene som er nødvendige for å nå målene» (Skaalvik & Skaalvik, 2018, s. 50).

«Mestringsforventning har betydning for tankemønster, følelser, motivasjon og atferd og er avgjørende for hvordan vi oppfatter ulike situasjoner. Mestringsforventning er derfor bestemmende for valg av aktiviteter og for innsats og utholdenhet når det buttrer imot» (Skaalvik & Skaalvik, 2018, s. 124).

Mestringsforventninger er også en åpenbar del av konkurranseidrett og er avgjørende for utøveres prestasjon og veien for videre motivasjon. Mestringsforventninger settes ofte etter tidligere mestringserfaringer (Skaalvik & Skaalvik, 2018, s. 126). Det finnes to ulike aspekter ved mestringserfaringer og det skilles mellom mestringsen en utøver opplever selv (subjektivt) og den reelle mestringsen som viser til poeng eller noe objektivt (Skaalvik & Skaalvik, 2018, s. 126). I konkurransedans er bedømmingen i reglementet objektiv, likevel er poenggivingen (med utgangspunkt i International Dance Organization) skalert ut ifra hver dommer. Det vil si at så lenge hver dommer er tro til sin skala vil bedømmingen bli rettfærdig, men poengene i seg selv kan variere. Viktigheten ved at konkurransedansere tar med seg kjennskapen av dette inn i egen vurdering og erfaring er derfor betydningsfull for videre utvikling. Mestringserfaringer er derfor essensielt for nye mestringsforventninger, også for konkurransedansere.

En annen strategi som blir brukt av både lagvenner, foresatte og ikke minst trenere, er verbal overtalelse. En verbal overtalelse kan vise at som trener har man tro på ferdighetene og evnene til utøveren. Dette kan støtte utøvere i prestasjonskrevende situasjoner, men kan også påvirke negativt dersom utøveren opplever å ikke mestre forventningene. Skaalvik og Skaalvik (2018) refererer til Bandura og presiserer at overtalelse kan «bidra til økt innsats i øyeblikket», men at oppmuntring og overtalelse i det lange løp ikke nødvendigvis skaper varig mestringsfølelse (Skaalvik og Skaalvik, 2018, s. 131). I konkurransedans er motivasjonstaler og styrking av det mentale en essensiell del av konkurransesituasjonene. Verbal overtalelse kan forekomme rett før en utøver entrer gulvet, rett etter en

danseprestasjon, eller i treningssituasjoner ved for eksempel å sette store mål i fellesskap eller ønske om økt ytelse på trening.

«Agent i eget liv» er et gjennomgående ordspråk for å skape og bevare engasjerte, motiverte og selvgående elever eller utøvere. Bandura mener at «mennesket setter seg mål og handler intensjonalt, og har derfor innflytelse på sitt eget liv» (Skaalvik & Skaalvik, 2018, s. 50). Når det handles intensjonalt er det et mål eller en mening bak det som blir gjort, og lite blir overlatt til tilfeldighetene. Skaalvik og Skaalvik (2018) fortsetter videre at «intensjonale handlinger kan gi ulike konsekvenser» og at utfallene kan variere, samt at det er ikke alltid at hensikten oppnås (Skaalvik & Skaalvik, 2018, s. 54). Bandura mener likevel at en utøver kan fungere som agent i eget liv dersom den er selvregulert.

Å være selvregulert innebærer at utøveren setter seg egne mål, har kompetansevurdering, klarer å vurdere hva som kreves av ferdigheter og kunnskaper for å nå målet, kan planlegge eller legge strategi og gjennomføre arbeidet, og til slutt klarer å se til prosessen og vurdere resultatet (Skaalvik & Skaalvik, 2018, s. 54). Et eksempel i konkurransedans er når en rekrutteringsdanser setter seg mål om å få nok rankingpoeng til å gå opp i nivå. Målet er å kunne konkurrere videre i en vanskeligere klasse, så utøveren selv er nødt til å være selvregulert. Ved å sette seg mål, kompetansevurdere, planlegge strategi og andre elementer av selvregulering vil utøveren bli agent i eget liv og kunne oppnå sine egne mål.

Mens motivasjonsteori refererer til de indre og ytre faktorene som driver en person til en bestemt atferd, handler attribusjonsteori om hvordan en person forklarer årsakene bak egne eller andres handlinger eller hendelser (Skaalvik & Skaalvik, 2018, s. 120). Attribusjon handler om hvordan vi sammenlikner årsakene til suksesser eller fiaskoer, enten som indre eller ekstern attribusjon. Indre attribusjon trekker tråder mellom resultatene og det personlige, for eksempel innsats, formidling eller ferdigheter. Ekstern attribusjon derimot trekker tråder mellom resultatene og ytre faktorer som flaks, dårlige dommere, skader eller liknende. Et eksempel på dette er en konkurransedanser som selv ikke nådde sitt mål, men som attribuerer det dårlige resultatet til mangel på innsats. Utøveren tenker selv at den kan prestere bedre senere og attribusjonen er gunstig og indre. Dersom en annen konkurransedanser ikke når sitt mål og skylder på at dommerne ikke så de eller at ytre faktorer gjorde situasjonen urettferdig, og de selv mener de ikke kunne endret omstendigheten, er attribusjonen ugunstig og ekstern (Skaalvik & Skaalvik, 2018, s. 120). Attribusjonsteorien nevner også graden av

kontrollbarhet: «Selv om både evner og innsats er internale forklaringer, oppfattes evner oftest som ukontrollerbare, mens innsats er kontrollerbar» (Skaalvik & Skaalvik, 2018, s. 119). Det er betydningsfullt at trenere i idretten støtter en gunstig og indre attribusjon, slik at utøvere i konkurransedans kan jobbe videre med det de faktisk kan kontrollere.

3.3 Målorienteringsteorien og tankesett

Hva slags type innstilling har utøvere til utvikling, arbeidsprosess og resultat? Teori om målorientering kan brukes til å forstå hvorfor en gruppe utøvere jobber nøye med oppgaven og tør å bruke tid på utforskning, mens en annen gruppe utøvere kanskje bare vil bli raskest ferdig og motta belønning. Mens ytre motivasjon viser til konkrete mål som å vinne et verdensmesterskap eller komme med i et spesifikt dansekompani retter teori om målorientering seg mot forklaringen av målsetningene. Målorientering skiller i to hovedtyper: oppgaveorientering og egoorientering.

Det finnes to typer egoorientering og disse avhenger av hvorfor man er opptatt av å mestre aktiviteten. Den ene omhandler frykten for å ikke virke dummere enn andre og kalles defensiv egoorientering. Den andre kalles offensiv egoorientering og viser til de utøverne som ønsker «å demonstrere bedre kompetanse enn andre og å bli best» (Skaalvik & Skaalvik, 2018, s. 182). Dersom en utøver er egoorientert er ikke læring et mål i seg selv, men eleven er opptatt av sosial status, opplevelse av å være flink eller bare generelt sett seg selv i læringssituasjonen. En egoorientert utøver er derfor en utøver som vektlegger resultat. Det motsatte av å være opptatt av resultat er å være opptatt av prosess. Oppgaveorientering er også kalt læringsorientering eller mestringsorientering og handler om at læring er et mål i seg selv (Skaalvik & Skaalvik, 2018, s. 179). En utøver som vektlegger prosess sammenlikner med seg selv i stedet for andre, har større utholdenhet i vanskelige oppgaver og har lavere terskel for å spørre om hjelp (Skaalvik & Skaalvik, 2018, s. 179). En oppgaveorientert utøver har et mål om å lære fremfor å allerede kunne.

Over i oppgaven har jeg skrevet om motivasjonskvalitet og at det ikke bare handler om i hvor stor grad en utøver er motivert, men også hvorfor. Et tredje spørsmål er hva det er som gjør at en utøver blir motivert. Hva er målet? (Skaalvik & Skaalvik, 2018, s. 139). I en konkurransedanssetting med et individuelt fokus, selv om det ofte gjøres gruppekoreografier, er det mulig å tenke at det florerer med egoorienterte tankesett, men gjør det egentlig det? For utøvere som er egoorienterte er følelsen av kompetanse «avhengig av hvordan de presterer

sammenlignet med andre» (Skaalvik & Skaalvik, 2018, s. 179). Sammenlikningen av resultater kan føre til at utøveren lettere gir opp ved motstand og opplever nederlag som farlig. En slik utøver er opptatt av sosial status og tyr ofte til ekstern attribusjon. «Egoorienterte elever foretrekker å mestre aktiviteter ved å yte liten innsats, ettersom det vitner om gode evner» (Dweck, 1986 i Skaalvik & Skaalvik, 2018, s. 182). Det å yte lite blir også et sikkerhetsnett for dersom de ikke mestrer aktiviteten kan de skyldes på ytre faktorer. Ulikt egoorientering blir kompetanse noe utøveren oppnår gjennom egeninnsats. Utøvere som er oppgaveorienterte attribuerer prestasjonene sine til innsats og har stor utholdenhet i møte med krevende oppgaver eller aktiviteter. De ser på feil som noe å lære av og har lavere angst i læringssituasjoner (Skaalvik & Skaalvik, 2018, s. 181). «Elevenes målorientering får, som vi ser, konsekvenser både for deres oppfatning av seg selv og for deres læringsatferd» (Skaalvik & Skaalvik, 2018, s. 182). For denne oppgaven er det interessant å diskutere hvordan støtteapparat og de i trenerrollen for konkurransedansere kan vektlegge et oppgaveorientert fokus slik at elevene tør å utvikle seg.

En annen nødvendig del av det å utvikle seg som utøver handler om tankesett. Carol Dweck (2017) presenterer to hovedtyper tankesett i sin teori. Hun kaller de «fixed and growth mindset» (Dweck, 2017). Eksempelvis kan man skille tankesettene hennes på denne måten: Én utøver på konkurranse ønsker sterkt å prestere, gjøre alt slik som planlagt, ønsker ikke å ta noen sjanser og kan lett låse seg til en fasit. Dette er en utøver med et låst tankesett. Én annen utøver ønsker å oppleve noe nytt, ta ting som det kommer, leke med løsninger om hvordan ting kan utføres og oppsøker det ukjente. Et slikt tankesett er i utvikling. Dweck (2017) refererer til at oppvekst, lærere, trenere og miljøet rundt utøverne er det som fastslår hva slags tankesett som ligger latent for hver enkelt. Hun presiserer likevel at alle kan ha perioder i begge tankesett, eller drastisk endre tankesett gjennom livet sitt (Dweck, 2017). Hva slags type tankesett en utøver har kan spille en viktig rolle i diskusjonen om tidligere satsning.

4. Drøfting

Hva kan være konsekvensene av at norske barn under 11 år ikke får lov til å konkurrere i dans? I denne delen av oppgaven vil jeg ta for meg de sentrale temaene for problemstillingen og drøfte hvilke konsekvenser barneidrettsbestemmelsene har for konkurransedansen i Norge. Det er også verdt å merke seg at utøvere i denne problemstillingen er barn, og at det dessverre er få kvantitative og kvalitative forskningsstudier om tidlig satsning i konkurransedans. Videre ønsker jeg å knytte teori opp mot eksempler og erfaringer, og forsøke å skape et så overordnet og bredt perspektiv som mulig.

4.1 Barneidrettsbestemmelsenes påvirkning av dans som konkurranseidrett

Barneidrettsbestemmelsene regulerer hvordan konkurranser for barn skal foregå slik at de er rettet mot barns naturlige utvikling med fokus på progresjon, og ikke på resultat (Norges Idrettsforbund, 2024). Det kan oppfattes skånsomt å ikke gi plasseringer til barn under 11 år; at alle får premie for å ha deltatt. Likeledes kan det være lønnsomt at barn under 13 år ikke får konkurrere i større arrangementer enn nasjonale konkurranser. Mange utøvere trenger et sted i livet hvor de ikke trenger å prestere, og hvor de føler seg inkludert og gode nok. Det er essensielt at idretten opptrer som en støttespiller som verner om alle og gir alle like opplevelser av mestring. Barneidrettsbestemmelsene bidrar til at alle får være med og at terskelen for å komme seg på konkurransegulvet er lavere. En fordel er at utøvere som starter i barneskolealder kan føle seg minst like dyktige som lagvenner som har danset lenger, og det er mulig flere foresatte tør å la barna sine være med. Det å få aktiviteten i gang og få rekrutteringen på plass er essensielt for all idrett. Denne lavterskelen er også mindre krevende for trenere, men det skal nevnes at trenere da er nødt til å ta igjen arbeidet for å bevare massen når de går over i 11 års klassen. I tillegg kan man miste utøvere som er prestasjonsorienterte, fordi de ikke motiveres uten konkurransesituasjonen. Det er viktig å presisere at det å konkurrere på trening ikke helhetlig tilsvarer et konkurransearrangement. Uansett, dersom Norge skal opprettholde medaljedryssene slik som de siste tiårene, kan man trenge de utøverne som er oppgaveorienterte, men likevel ambisiøse.

Trass i alt dette, er det menneskelig å konkurrere og selv på arenaer der utøvere ikke blir rangert vil de lett sammenlikne seg selv med andre, spesielt i individuell idrett. Et eksempel på sammenlikning fra dansemiljøet er når man setter sammen gruppekoreografier. En felle er å følge den sosiale sammensettingen, eller falle for ordtaket «like barn leker best», når det

gjelder ferdighetsgrunnlag. Derav havner utøvere som mestrer fysiske og mentale utfordringer lettere sammen, og motsatt. Det vil si at allerede på breddenivå skapes situasjoner av sammenlikning mellom utøvere helt ubevisst. Her kunne barneidrettsbestemmelsene vært strengere. Eksempelvis i ballettkulturen er det vanlig å se på fysiske forutsetninger i førskolealder, og i konkurransedans er det blitt en kultur hvor utøvere blir talentstempelt som barn fordi de kan utøve krevende ferdigheter tidlig. Hvis trenere hadde klart å behandle alle utøvere likt mens de var underlagt barneidrettsbestemmelsene, ville utøverne muligens hatt likere forutsetninger den dagen de starter å konkurrere. Likevel kan dette være vanskelig i individuell idrett og også spesielt i konkurransedans, fordi kulturen tilsier at man har forestillinger, auditions, plasseringer på scenen, solister, duetter, ulike koreografer, og alle disse variablene bidrar til å skape konkurransekultur uavhengig om det er satt i en konkret konkurransesituasjon.

Grunnet dette er det vanskelig å se grunnlaget for å ikke kunne la utøvere under 11 år få konkurrere (og da gi de plasseringer) i dansekonsurranser som reguleres; der hvor man kan ha mer oversikt, påvirkning og aktivt skape mestringsklima for utøverne (Kristiansen, 2014, s. 3). Dersom utøverne opplever konkurransesettinger, blir det essensielt å kunne bidra med gunstig attribusjon og skape oppgaveorienterte klimaer fra utøverne er unge. Fra tidlig av vil man kunne skape gode miljøer som åpent snakker om temaer som sammenlikning og sjalusi, og om viktigheten av innsats og prosess.

Før reguleringene i 2010 fikk alle utøvere under 11 år premie, og alle danset like mange runder gjennom konkurransen i likhet med dagens barneidrettsbestemmelser. Likevel ropte de opp utøverne i rekkefølgen de hadde plassert seg i, uten å vektlegge selve plasseringen. På den måten kunne utøverne merke seg at de sakte, men sikkert ble ropt opp tidligere og tidligere, uten et forhold til hvilke plasseringer de faktisk fikk. Opplevelsen av mestring oppsto gjennom egne prestasjoner i forbindelse med ferdigheter og ikke minst når de en dag vant og fikk rykke opp i nivå. Denne metoden mener jeg var skånsom for de utøverne som ikke var investerte i selve konkurransen og bare ønsket å delta, og samtidig åpnet for mulighetene for de mest dedikerte utøverne til å skape mestringserfaringer.

4.2 Å skape en bærekraftig utøver i konkurransedans uavhengig av alder

En bærekraftig utøver uavhengig av alder, er en utøver som drives av indre motivasjon. Deci og Ryan (1985) mener indre motivasjon oppstår når en utøver opplever selvbestemmelse eller autonomi i samhandling med kompetanse og tilhørighet (Skaalvik & Skaalvik, 2018, s. 151). Selvbestemmelse for en utøver under 11 år kan for eksempel være medbestemmelse i kostyme, bidrag til dansetrinn i koreografi eller å melde seg på et dansekurs. Likevel er det viktig å merke seg at en utøver ikke behøver å være motivert for hver eneste trening, så lenge målet for treningene er selvbestemt. Selvbestemmelse handler om frivillig atferd med egne interesser og internaliserte verdier til grunn (Skaalvik & Skaalvik, 2018, s. 149).

Lagfølelse, klubbtilhørighet, danseskolens fellesskap eller bare generelt følelsen av å tilhøre en gruppe er en annen del av å skape en indre motivert utøver. Følelsen av å oppleve omsorg og aksept i miljøet er desto viktigere dersom man jobber med barn. Skal utøvere under 11 år få konkurrere er det derfor vesentlig at man har et godt arbeidsmiljø med gode forbilder og rikelig med aksept for alle. Like viktig er følelsen av kompetanse. Summen av evner, ferdigheter og kunnskap i relasjon til bekreftelse og mestring av nye utfordringer skaper drivkraften til å engasjere seg i idretten og forsterker ønsket til å fortsette (Skaalvik & Skaalvik, 2018, s. 150). Med andre ord vil man kunne skape utøvere med indre motivasjon dersom man gir de nok frihet i egne valg, og klarer å skape et trygt miljø hvor de kjenner på tilhørighet og kompetanse.

Selvbestemmelsesteorien belyser likevel ikke hvordan motivasjon påvirkes dersom selvbestemmelseelementet og kompetanseelementet blir regulert slik som i barneidrettsbestemmelsene. Utøvere under 11 år som har lyst til å konkurrere kan kompetansevurdere seg selv i treningssituasjoner, likevel mister de muligheten for en ytre kompetansevurdering slik de ville fått i konkurranse. Av observasjon er det likevel mange utøvere som «holder ut» til de blir gamle nok grunnet verbal overtalelse fra trenere og foresatte. Verbal overtalelse i seg selv kan støtte utøvere, men er ikke nødvendigvis bærekraftig over lenger tid (Skaalvik og Skaalvik, 2018, s. 131). Derav igjen, når utøvere blir gamle nok er overgangen stor og det å måtte kompetansevurdere seg selv som 11-åring kan være ødeleggende. Min erfaring er at mange utøvere i venteperioden og i overgangen fra å ikke få konkurrere til å få lov, mister den indre motivasjonen og den ytre motivasjonen får ta større plass.

En avgjørende faktor for å kunne la utøvere konkurrere før fylte 11 år, er å skape motiverte utøvere med et bærekraftig tankesett. Dweck mener at det optimale tankesettet for videre utvikling og progresjon er et «Growth mindset» (Dweck, 2017), det vil si troen på at kompetanse og ferdigheter kan utvikles gjennom øving og innsats. En utøver med innstillingen om at alt som møter den er en mulighet for å bli bedre eller fortsette utvikling, er en utøver som er klar for å ta skrittet inn i et konkurransemiljø. Det kan være krevende for trener, men i størst grad utøver dersom tankesettet blir et hinder. Tankesettet til utøvere formes av miljøet rundt og i stor grad av de foresatte (Song, 2022), og derfor er det essensielt at samhandlingen mellom hjemme og idrettsaktiviteten er god. Eksempelvis hvis en utøver konstant får beskjed av sine foresatte om at finalen er umulig å komme inn i, vil utøveren etter hvert absorbere samme tanker. Dersom de foresatte vektlegger at det er fordi dommerne er partiske, eller at koreografien til barnet sitt er for dårlig, vil den eksterne attribusjonen også påvirke utøveren. Dersom de foresatte og miljø ofte benytter ekstern attribusjon til å bortforklare nederlag kan dette påvirke utøverens motivasjon og innsats langsiktig. Ferdigheter, innsats og formidling er indre attribuert og kan kontrolleres av utøveren. Det vil si at dersom miljøet rundt utøveren klandrer ytre faktorer for resultat, vil det ikke bare kunne påvirke prestasjonen til utøveren, men også utøverens langsiktige tankesett (Skaalvik & Skaalvik, 2018, s. 119). Det er derfor utslagsgivende at trenere og idrettsaktiviteten tidlig skaper et klima for gunstig attribusjon, med hovedfokus på å danne utøvere og foresatte med et utviklende tankesett.

Videre er det avgjørende å se på målorienteringen til de unge utøverne. Med reglementet som er i dag kan overgangen fra under til over 11 år bli for voldsom. Utøvernes ønske går raskt fra å kunne bli bedre og trene på egne ferdigheter, til å få gode resultater og ønske å prestere i nasjonale sammenhenger. Overgangen fra å alltid motta premier for å delta, til å skulle bli slått ut i første runde eller tatt igjen på målstreken av lagvenner, kan oppfattes som for stor for en 11-åring. Målorienterte utøvere kan i denne fasen bli egoorienterte (Skaalvik & Skaalvik, 2018, s. 179). Frykten for nederlag i samhandling med ekstern attribusjon oppstår når utøverne får bekreftet eller avkreftet ferdighetene sine i sammenlikning med konkurrentene. Egoorienterte utøvere kan også bruke lav innsats som et sikkerhetsnett dersom det skulle forekommet uønskede resultater (Dweck, 1986 i Skaalvik & Skaalvik, 2018, s. 182). Sannsynligheten for at egoorienterte miljøer skapes uavhengig av barneidrettsbestemmelsenes konsekvenser er absolutt til stede, likevel er det mulig at en mer gradvis introduksjon til det å konkurrere hadde skapt større grobunn for målorienterte utøvere.

For øvrig, dersom utøverne ikke oppnår resultatene de selv føler de bør oppnå kan veien til amotivasjon være kort, og innen de når juniorkarrieren kan frafall ha forekommet. Sett i lys av Deci og Ryans (1985, i Skaalvik & Skaalvik, 2018, s. 149) selvbestemmelsesteori mener Pedersen (2013) at ved å legge til rette for et oppgaveorientert klima der innsats og framgang er i fokus, kan utøvernes følelse av kompetanse øke og derfor hindre frafall (Pedersen, 2013, s. 25). Når unge utøvere opplever mestring styrkes deres selvtillit og tro på egne evner, noe som igjen kan øke deres engasjement og lyst til å fortsette med idretten. Dersom utøverne har hatt en annen virkelighetsoppfatning frem til de fyller 11 år kan deres tro på egne evner og ferdigheter viskes ut av skuffelser. For å hindre frafallet i barneidretten for de under 11 år kan barneidrettsbestemmelsene bidra til å fremme en inkluderende og trygg arena for utøvere som ønsker å delta uten å bli plassert. Likevel kan barneidrettsbestemmelsene være så skånsomme at overgangen til å få konkurrere blir for brå: Det å klare og skape indre motiverte utøvere kan da bli vanskeligere.

4.3 Betydningen av gode trenere for et forsvarlig konkurranseklima med tidlig prestasjonsalder

Dersom det skal være forsvarlig å la barn under 11 år konkurrere i dans er det nødvendig med trenere som besitter kunnskapen til å skape et godt konkurranseklima. Norges Idrettsforbund med sine særforbund arrangerer årlig trenerkurs og seminarer for å opprettholde god kvalitet hos sine trenere (Norges Idrettsforbund, 2024). I tillegg er dans en akademisk utdanning og praktisk pedagogisk utdanning finnes i fagene etter endt bachelorgrad. Trenerrollen eller pedagogrollen, avhengig av hva slags bakgrunn danselæreren som tiltrer undervisningsstillingen har, har ansvar for utøvernes utvikling og trivsel. De er i stor grad ansvarlige for å dyrke oppgaveorienterte utøvere med et utviklende tankesett, uavhengig av alder. De fleste trenere gjør dette i danseklubber og danseskoler som ønskelig bidrar til gunstig attribusjon og et godt læringsmiljø. Hvis det skulle bli gjort endringer i barneidrettsbestemmelsene er det avgjørende at man har dyktige, utdannede voksne som veileder både foresatte og utøvere.

En viktig del av arbeidet til en trener er å skape selvstendige, selvregulerte og selvgående utøvere. Bandura bruker ordspråket «Agent i eget liv» som vektlegger at handlingene til en utøver nødvendigvis ikke er tilfeldig, men intensjonale og målrettet (Skaalvik & Skaalvik, 2018, s. 54). Videre bygger hans teori på at dersom en utøver er selvregulert vil handlingene være tilstrekkelige for målsetningen (Skaalvik & Skaalvik, 2018, s. 54). Jeg har erfart at

utøvere som er agenter i eget liv eller i denne oppgaven, i egen idrett, får større utbytte av treningsmetodene dans benytter seg av. En observasjon jeg har er at konkurransedans har betydelig flere treningstimer i løpet av en uke enn mange andre idretter. Ulikt andre idretter disponerer dans en variasjon av private leksjoner mellom trener og utøver, mindre og større grupper, variabler av alderssammensetninger og nivå gjennom en treningsuke. Utøverne veksler ofte mellom ulike trenere, fokus, målsetninger og arbeidsoppgaver. Som trener kan det være utfordrende å ha total oversikt slik som i andre individuelle idretter som for eksempel friidrett. Det at utøverne da er agenter i eget liv, ønskelig fra så tidlig barneskolealder som mulig, gjør at trenerrollen heller kan fungere som en veileder for utøverne.

En annen fordel ved å skape selvregulerende utøvere er at de setter seg mål, planlegger, vurderer seg selv i prosessen, gjennomfører arbeidet og kan vurdere resultatet. Eksempel fra min egen tid på landslaget: Jeg hadde størst progresjon de årene jeg satte meg konkrete mål på egenhånd, la en detaljert plan med min trener, gjennomførte arbeidet med indre motivasjon og kunne senere vurdere resultat og var motivert til å sette nye mål. I den perioden hadde jeg god motivasjonskvalitet og opplevde flere øyeblikk i Csikszentmihalyi sin flytsone (Skaalvik & Skaalvik, 2018, s. 151).

«Elever som har internalisert god arbeidsmoral og gode arbeidsvaner, er uten tvil lette å undervise fordi læreren [treneren] ikke trenger å skape indre motivasjon, friste med belønninger eller true med straff for å oppnå ønsket atferd. Men også disse elevene [utøverne] vil i perioder ha behov for å bli sett og bekreftet for sin arbeidsinnsats.» (Skaalvik & Skaalvik, 2018, s. 151).

Så lenge barneidrettsbestemmelsene og dagens reguleringer gjelder, er en stor del av motivasjonsansvaret og mestringsansvaret lagt på trenere. I betraktning av selvbestemmelsesteorien bidrar trenere til å gi utøverne en kompetansevurdering, i tillegg til den opplevelsen utøverne har av egen mestring eller ikke. Uten den formen for ytre bekreftelse og videre oppmuntring vil det bli vanskeligere for utøverne å kunne oppnå indre motivasjon. Trenere bidrar også til å gi utøverne den selvtilliten som gir de tro på egen evne for å gjennomføre utfordringer og nå målene de har satt (Skaalvik & Skaalvik, 2018, s. 50). Denne mestringsforventningen er bestemmende for videre valg av mål, innsats og motstandsdyktighet i motgang (Skaalvik & Skaalvik, 2018, s. 124). Uten en dyktig trener vil ikke utøverne skape disse mestringsforventningene og vil derfor heller ikke danne nye mestringserfaringer. Da utøvere under 11 år ikke får den reelle mestringserfaringen da

offentlige poeng og resultat ikke er lov, er det enda mer elementært at trenere bidrar til positive utfordringer og aktiviteter i treningssituasjoner. Den mestringen en utøver opplever selv er uavhengig fra konkurransesituasjoner og kan legge grunnlaget for nye mestringsforventninger.

4.4 Internasjonal spissing og bevaring av barneidretten

Mange barn blir introdusert for dansen allerede som barnehagebarn hvor de foresatte ofte har ulike hensikter for å melde barna sine på dansekurs. Eksempel fra erfaring er at noen melder de på grunnet det sosiale, andre fordi tilbudet om aktivitet for småbarn er begrenset, noen fordi det har godt rykte for etikette og oppdragelse, og sist, men ikke minst fordi de ønsker at barna skal bli dyktige dansere slik som på sosiale medier eller liknende. Som om å møte alle foresattes og utøveres forventninger i dansesalen ikke er krevende nok, så hviler også idrettens ansvar om at aktiviteten skal være i tråd med barneidrettsbestemmelsene og barnekonvensjonens «Childrens Right To Play» (Ellingsen & Danielsen, 2017).

I konkurransedans er det hver enkelt treners ansvar, i samhandling med foresatte og sportslig leder, å ta valget om tidlig spissing eller ikke. Tidlig spissing kan lede til egoorienterte utøvere som senere, slik som vist i tidligere eksempler, kan bli ytre motiverte og i verste fall amotiverte for idrettsaktiviteten. Likevel kan tidlig spissing i dans være fristende da optimal prestasjonsalder, i likhet med turn, rytmisk sportsgymnastikk og kunsthopp, er mye tidligere enn i andre idretter. Tidlig spissing er også nødvendig da disse idrettene krever store mengder finmotoriske ferdigheter som gjerne bør være på plass innen barneskolealder for å kunne prestere internasjonalt når den tid kommer. Det å bevisst holde utøvere tilbake når satsealderen er såpass ungt, er en ambivalent situasjon uavhengig av standpunkt rundt barneidrettsbestemmelsene.

Trass i begrunnelser for at barneidrettsbestemmelsene ikke nødvendigvis gagnar konkurransedansen sett i lys av motivasjon og mestringsforventninger, er det likevel bred enighet om at reguleringene kan fungere godt i andre idretter. Forskningsstudiene gjort av Ellingsen og Danielsen (2017) viser til at det kun var én av turntrenerne og én av svømmetrenerne som mente at tidlig satsning var nødvendig for idretten. De resterende svømmetrenerne og turntrenerne, samt fotballtrenerne og skitrene presiserte at de mener variasjon i idrett skaper en bedre utøver, og at ingen barn eller unge utøvere bør starte spissing

før tidligst ungdomsskolealder (Ellingsen & Danielsen, 2017). Uenigheten om tidlig spissing i dette forskningsstudiet kan være et argument for at reguleringene i barneidrettsbestemmelsene bør betraktes ut fra hver enkel idrett.

I tillegg til å ha reguleringer for konkurranser for utøvere under 11 år har barneidrettsbestemmelsene også reguleringer omhandlende konkurranser på internasjonalt nivå. Norske utøvere får ikke lov til å konkurrere internasjonalt før året de fyller 13 år, noe som i International Dance Organization (2024) ansees som å være i aldersklassen junior. I utlandet får alle barneutøvere som ikke er underlagt forbund med bestemmelser som likner barneidrettsbestemmelsene lov til å konkurrere internasjonalt. Dette gir utøverne et fortrinn da de blir tidligere profesjonelle i arbeidet sitt. Toppalder for konkurransedans er i perioden 13 til 18 år, som vil si juniorklassene og seniorklassene med utgangspunkt i International Dance Organization (2024). Det vil si at fra utøverne får lov til å begynne å konkurrere i Norge er det bare snakk om en toårs periode før de som virkelig ønsker å bedrive toppidrett skal rankest mot de beste i verden. Om dette er overens med barneidrettsbestemmelsenes reguleringer av hvordan konkurransene i barneidretten skal foregå, med vekt på en naturlig progresjon og utvikling hos barna (Norges Idrettsforbund, 2024), det stiller jeg meg kritisk til.

Et annet argument for å la norske barneutøvere få konkurrere både nasjonalt og internasjonalt fra begynnelsen, er at de kan bli fratatt en optimal utvikling som dansere. Trass i at dans generelt er utbredt i Norge, så har ikke alle konkurransedansere nødvendigvis dyktige nok forbilder på sin egen danseklubb, i sin region eller på landsbasis. Utfallet kan bli at alle i landet strekker seg kun mot de beste nasjonalt, og at presset på de beste kan lede til et låst tankesett og amotivasjon grunnet mangel på inspirasjon og nye utfordringer. Dette er ikke gunstig da de beste setter standarden ferdighetsmessig, og legger grunnlaget for et gitt tankesett og målorientering for deres generasjon og de påfølgende (Dweck, 1986 i Skaalvik & Skaalvik, 2018, s. 182). Det positive ved å konkurrere internasjonalt er at utøvere raskere kan måle seg med dansere i verdenstoppen, sette seg ytterligere mål og forhåpentligvis ønske å jobbe selvregulert (Skaalvik & Skaalvik, 2018, s. 54).

Det er likevel viktig å se på barneidrett som barneidrett. Eksempelvis en 9-åring trenger ikke å bli verdensmester, dette vil lede til egoorienterte utøvere som også kan oppleve kontrollert ytre motivasjon (Skaalvik & Skaalvik, 2018, s. 151). Ønsker man å skape bærekraftige idrettskarrierer for alle utøvere bygger dette i all hovedsak på indre motivasjon. En annen grunn til at en 9-åring ikke bør bli verdensmester er for å holde på statusen av idretten. Ved

hjelp av barneidrettsbestemmelsene kan man regulere at medaljer i dans kan likestilles med medaljer i andre idretter. Hadde alle land vært underlagt de samme reguleringene i konkurransedans hadde det vært mulig og satt hindre for tittelutdelinger. Dette vil kunne løfte konkurransedans som idrett, og likevel åpne for barneidrett med tidligere prestasjonsalder som fremmer indre motivasjon.

5. Oppsummering og konklusjon

Alle barn og unge i Norge som ønsker å drive med idrett er underlagt barneidrettsbestemmelsene. Dette omhandler lover og regler som regulerer konkurranser innen barneidrett. Sammen med idrettens barnerettigheter er barneidrettsbestemmelsene til for å skape trygge rammer for å drive barneidrett. Disse reguleringene har vært inspirasjonskilde for problemsstillingen: *Hva kan være konsekvensene av at norske barn under 11 år ikke får lov til å konkurrere i dans?*

I et forsøk om å besvare problemsstillingen har jeg sett den i lys av selvbestemmelsesteorien, attribusjonsteorien og målorienteringsteorien. Barneidrettsbestemmelsene kan bidra til å sikre at unge utøvere opplever mestring og glede i idretten, noe som er avgjørende for langsiktig og gunstig motivasjon. Reguleringene fordrer god rekruttering og deltakelse, og beskytter unge utøvere fra prestasjonsjaget. Samtidig er det viktig å stille kritiske spørsmål som gjelder disse bestemmelsene. Det er lite til ingen kilder for at barneidrettsbestemmelsene i tilknytning til konkurransedans har ført til økt rekruttering eller motivasjon hos utøvere. Derimot har jeg selv sett eksempler på tap av motivasjon hos utøvere som tidlig viser stor interesse og mestrer ferdighetene som kreves. For de under 11 år som tidligere ønsker mer konkurranse og flere utfordringer, kan det være demotiverende å måtte vente med å konkurrere. Jeg har også vist hvordan den indre motivasjonen kan være utsatt i overgangen mellom ikke-konkurrerende til konkurrerende, og her burde barneidrettsbestemmelsene ha bedre praksiser.

Trenere har et stort ansvar i denne sammenhengen. De er ikke bare underlagt regelverket til idrettens lover, men også ansvarlige for å sørge for at barna trives og utvikler seg både som utøvere og mennesker. Trenernes rolle er avgjørende for å skape et miljø der barneutøvere føler seg både trygge og motiverte. Dette krever en pedagogisk tilnærming som balanserer konkurranse og trivsel, og som motiverer unge utøvere til å fortsette med idretten. En god

trener eller pedagog tilrettelegger undervisning og passer på at alle føler seg ivaretatt. Det er essensielt at trenere har kunnskap om barnas utviklingsstadier og de ulike motivasjonsteoriene.

Relasjonen mellom hjem og idrett spiller en vesentlig rolle i barns generelle og idrettslige utvikling. Det er vanligvis de foresatte som først introduserer barna for idretten, samt er deres nærmeste støtteapparat. De foresattes holdninger og engasjement både ovenfor trener, men også for idretten, kan ha stor innvirkning på utøvernes helhetlige opplevelse. En positiv og støttende tilknytning mellom idretten og hjemmet kan bidra til at utøvere føler glede og motivasjon til idretten, mens overdreven vektlegging på prestasjoner og resultater kan ha en motsatt effekt, føre til amotivasjon og frafall. Idretten behøver alltid et godt støtteapparat, likevel er støtteapparatet desto viktigere dersom man skal fremme barneidrett eller spissing i tidlig alder.

Avslutningsvis vil jeg presisere behovet for mer forskning og kritisk vurdering av barneidrettsbestemmelsene. En grunn til det er som nevnt innledningsvis at gjennom oppveksten har majoriteten av alle barn og unge i Norge vært innom organisert idrett (Norges Idrettsforbund, 2019, s. 3). Det vil si at barneidrettsbestemmelsene har en stor påvirkning på hvordan flertallet av norske unge ser på seg selv og sine ferdigheter. I tillegg omfavner problemstillingen større spørsmål enn de jeg har klart å besvare, og fortjener ytterligere forskningsstudier å vise til. Til tross for dette har jeg forsøkt å vise til eksempler som gir innsikt i et miljø innen idretten som trass sin noe mindre synlighet, kan vise til idrettsutøvere i verdenstoppen. Idretten mangler likevel forskningsbaserte studier og statistikker for hva som ligger til grunn for at danserne har klart å prestere, og hva som kan skape utfordringer for fremtidige generasjoner. Jeg mener derfor at det er essensielt at det forskes mer generelt, samt grensespesifikt innen de ulike idrettene, slik at man sikrer at alle konsekvenser er sett på med lupe. Jeg vil også legge ved at fraværet av forskningsbaserte rapporter som kritisk vurderer barneidrettsbestemmelsene i seg selv, understreker behovet for mer forskning. Til sist er det nødvendig med en nyansert forståelse av hvordan disse reguleringene påvirker utøveres motivasjon og utvikling i de ulike idrettene.

Spesifikt for konkurransedans mener jeg det bør forskes på om konkurranser for de under 11 år kan tilrettelegge for indre motivasjon, samt om trenere er forberedt, har kunnskapen og kompetansen til å trygge utøvere og bidra til at de klarer å forbli oppgaveorienterte når de

først får konkurrere. Og sist, men ikke minst om den naturlige utviklingen og progresjonen til konkurransedansere får fritt spillerom under barneidrettsbestemmelsene, eller om reguleringene faktisk skaper utfordringer og unødig motstand for utøvere. Denne diskusjonen er også essensiell for å forme fremtidige pedagogiske tilnærminger innen konkurransedans og tilpasse regelverket slik at det møter behovene til fremtidige generasjoner av unge idrettsutøvere.

Samlet sett er barneidrettsbestemmelsene et viktig verktøy for å sikre en trygg og positiv oppvekst i idretten. Ved å opprettholde et nært samarbeid mellom trenere, foreldre og idrettsorganisasjoner, samt kontinuerlig evaluere og tilpasse regelverket, kan vi etablere en idrettskultur som fremmer glede, mestring og varig engasjement hos barna. Dette er avgjørende for å utvikle fremtidige generasjoner av sunne, motiverte og dyktige idrettsutøvere uavhengig av alder.

6. Litteraturliste

- Dweck, C. (2017). *Mindset: Changing the way you think to fulfil your potential* (4. utg.) Hachette UK Company.
- Ellingsen, J. E., & Danielsen, A. G. (2017). Norwegian children's rights in sport and coaches' understanding of talent. *The International Journal of Children's Rights*, 25(2), 412-437. https://brill.com/view/journals/chil/25/2/article-p412_412.xml
- Holt, J. (2017). *Sport as art, dance as sport*. [Masteroppgave]. School of Kinesiology, Acadia University, Wolfville, Nova Scotia, Canada.
https://karolinum.cz/data/clanek/4385/Holt_AUC_Kinanthr_2_2017_FINAL-7.pdf
- International Dance Organization (2024, 1.mai) *Competition Rules*. International Dance Organization. <https://www.ido-dance.com/rules/competition-rules/>
- Kristiansen, J. T. (2014). *Motivasjonsprosesser i ungdomsfotball; en studie basert på målperspektivteori og selvbestemmelsesteori* [Masteroppgave]. Norges Idrettshøgskole.
- Norges Danseforbund (2024). *Dokumenter: Konkurranser og reglement*.
<https://www.danseforbundet.no/dokumenter>
- Norges Danseforbund (2023). *NDs definisjon lokale og regionale konkurranser – barneidrett*.
<https://www.danseforbundet.no/Drømmefanger/NDs%20definisjon%20lokale%20og%20regionale%20konkurranser%20-%20til%20publisering.pdf>
- Norges Idrettsforbund. (2024). *Bestemmelser om barneidrett*. Barneidrett.
<https://www.idrettsforbundet.no/tema/barneidrett/bestemmelser-om-barneidrett/>
- Norges Idrettsforbund. (2024). *Idrettens barnerettigheter*. Barneidrett.
<https://www.idrettsforbundet.no/tema/barneidrett/idrettens-barnerettigheter/>
- Norges Idrettsforbund. (2019). *Idrettens barnerettigheter, bestemmelser om barneidretten*.

[Brosjyre]https://flippage.impleoweb.no/dokumentpartner/55c4aa9f4ad9433e811dcc8ba7821c3b/82_19_Barneidrettsbestemmelsene_NO_HR.pdf#page=1

Norges Idrettsforbund. (2024). *Trenerløypa*. Trener.

<https://www.idrettsforbundet.no/nif/trenerloypa/>

Pedersen, L. E. (2013). *Forebygging av frafall i barne- og ungdomsidrett* [Bacheloroppgave]. Høgskolen i Hedmark.

Skaalvik, E. M. & Skaalvik, S. (2021). *Skolen som læringsarena: Selvoppfatning, motivasjon og læring* (3. utg.). Oslo: Universitetsforlaget.

Song, Y., Barger, M. M. & Bub, K. L. (2022). The Association Between Parents' Growth Mindset and Children's Persistence and Academic Skills. *Frontiers in Education*, 2022 vol. 6, 1-10. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/feduc.2021.791652/full>

Woolfolk, A. E. (2004). *Pedagogisk psykologi*. Tapir akademisk forlag.