

EVALUERING AV

TIMEOUT 2005-2008.

Et miljøbyggende og rusforebyggende prosjekt i Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité.

Sluttrapport.

Erik Iversen

Stiftelsen Bergensklinikkene

Februar 2009

Innledning

Stiftelsen Bergensklubbene (SBK) har evaluert forebyggingsprosjektet TimeOut (TO) på oppdrag fra Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF). TimeOut har vært finansiert av Sosial- og helsedirektoratet (nå Helsedirektoratet).

Prosjektbeskrivelsen inneholdt følgende formuleringer om målsetninger og fremgangsmåter:

Overordnet målsetning for prosjektet var å

- utvikle gode idrettsmiljøer for derigjennom å
- forebygge bruk av alkohol og tobakk blant unge idrettsutøvere

Videre beskrives:

"Mål for idrettslaget

- *Å skape godt samhold og en god fellesskapsopplevelse*
- *Å beholde flere innen målgruppen lengre i idrettslaget*

Om prosjektet

Hovedstrategien for prosjektet er aktiviteter rettet mot trenere/ledere, utøvere og deres foreldre. Gruppen skal i hovedsak arbeide med miljøfaktorer som har vist seg å henge sammen med utbredelsen av alkohol og tobakk i de enkelte idrettene.

Trenere spiller en nøkkelrolle i prosjektet, og de skal etter opplæringen gjennomføre prosjektet og ha dialog med utøverne og deres foreldre...

Kommunikasjon skal fremme bevissthet blant utøvere, trenere og foreldre om ulike temaer, som for eksempel miljøet i laget, struktur for treningen, hvordan skape en best mulig støtte rundt gruppa, god sportsånd på idrettsarenaen og tribunen og hvordan håndtere bruk av alkohol og tobakk. Det er lagt opp til stor grad av medbestemmelse. Dette betyr at de som deltar i prosjektet selv kan være med å påvirke hvilke aktiviteter de ønsker å utføre som ledd i prosjektet.

Prosjektet består av fire hovedelementer:

1. *Gjennomføring av utøvermøte*
2. *Gjennomføring av foreldremøte*
3. *TimeOut på trening*
4. *TimeOut utenom trening" (Norges Idrettsforbund og Olympiske Komité, 2005a).*

Miljøfaktorene som tiltakene i prosjektet skal påvirke er beskrevet i vedlegg til konkurransegrunnlaget for utlysningen av evalueringen av prosjektet:

"Miljøfaktorer som kan påvirke bruk av alkohol og tobakk, frafall og prestasjonsutvikling i idretten

Støtte

Et støttende miljø hjelper den enkelte ved å være åpent og appellere til diskusjoner omkring vanskelige problemer. Miljøet preges da av personer som gir hverandre mye tid og oppmerksomhet, slik at alle opplever å bli sett. Et støttende miljø stimulerer til å gjøre ting sammen med felles ansvar for det som skjer. Støtte er like viktig i idrettslaget som i familien, gir mer livslust og motarbeider krangel og bakvaskelser.

Hypotese: Opplevelse av støtte utsetter alder for drikke- og fylledebut og forebygger røyking.

Orden og struktur

Et idrettsmiljø med god orden og struktur preges av gode rutiner for renslighet og ryddighet i klubblokalet, oversiktighet i oppbevaring og bruk av utstyr, samt utøvere som melder seg frivillig til tjeneste når ting skal gjøres. Dette krever en ledelse som i samarbeid med utøverne er tydelig på hvordan ting skal være, setter grenser og sørger for at disse overholdes.

Hypotese: God orden og struktur i idrettslaget utsetter alder for drikke- og fylledebut.

Felles målorientering (polarisering)

Et målorientert idrettslag setter klare mål for medlemmenes virksomhet, opererer med planer, og bruker minst mulig tid og energi til aktiviteter som ikke har betydning for gruppens hovedmålsetting. Medlemmene i gruppen vet nøyaktig hva de har å gjøre når de er samlet til aktivitet. Skal et idrettslag bli mer målorientert må utøvere, ledere og trenere i fellesskap diskutere seg fram til hva som skal være deres felles målsetting og deretter utarbeide planer for å nå målet.

Hypotese: Målorientering utsetter alder for drikke- og fylledebut.

Samhold (kohesjon)

Godt samhold i laget oppnåes der utøverne lærer seg å samarbeide i team. Det betinger også vilje til samarbeid. Konsekvensene vil være bedre evne til å takle motgang uten uoverensstemmelser og kjefting. Medlemskap i idrettslaget kan gi en viss prestisje og utøvere som gleder seg til hver gang de kan være sammen som gruppe. Godt samhold vil gi enkeltutøveren følelsen av trygghet og omsorg fra andre, og dermed bedre mulighet for egen idrettslig utvikling.

Hypotese: Godt samhold i laget forebygger tidlig drikke- og fylledebut.

Gode rollemodeller

Ungdommens drikkeatferd, deres holdninger og forventninger til å drikke alkohol formes gjennom sosial påvirkning i miljøet – for eksempel fra ledere, trenere og venner både i og utenfor idretten. Mye av læringen finner sted før individet selv debutterer med drikking av alkohol. Ungdom lærer seg passende atferd ved å observere modeller som en evt. identifiserer seg med og imiterer. Slik identifikasjon er motivasjonelt betinget av forventninger om oppnåelse av positiv effekt for en selv, for eksempel å høyne egen attraksjonsverdi. Slik sett er ledere, trenere og toppidrettsutøvere viktige rollemodeller for barn og unge i deres sosialisering til drikking av alkohol.

Hypotese: Jo større grad av påvirkning fra foreldre, trenere og ledere som gode rollemodeller i ung alder, jo seinere alder for drikke- og fylledebut, jo mindre drikking, og jo større sjanse til ikke å la seg påvirke seinere av dårlige rollemodeller.

Opplevd prestasjonspress

For mye og for lite synes å være like galt når det gjelder sammenheng mellom opplevd prestasjonspress og bruk av alkohol og tobakk. Prestasjonspress vil kunne forbygge bruken av alkohol og tobakk opp til et visst punkt, fordi utøveren tar avstand fra elementer som kan redusere prestasjonsevnen.

Hypotese: Informasjon om alkoholens og tobakkens effekt på idrettsprestasjonene kombinert med realistiske krav til å prestere, vil kunne forebygge bruk av alkohol og tobakk hos prestasjonsmotiverte idrettsutøvere" (Norges Idrettsforbund og Olympiske Komité, 2005b).

I følge utlysningen av anbudet ønsket NIF å få belyst følgende problemstillinger:

1. I hvilken grad fremmer tiltakene i TimeOut miljøfaktorene støtte, orden og struktur, målorientering, samhold, gode rollemodeller og informasjon om realistiske krav til idrettsprestasjoner?
2. I hvilken grad er tiltakene i TimeOut med på å forme og endre deltakernes holdninger og atferd knyttet til forhold som gjelder bruk av alkohol og tobakk?
3. I hvilken grad er tiltakene i TimeOut med på å hindre at de unge i de deltakende lagene slutter med organisert idrett?

Metode

For å kunne gjøre en grundig og meningsfull evaluering var det nødvendig å kunne besvare to hovedspørsmål:

- Er TimeOut-programmet gjennomført etter plan og intensjon?
- Er det effekter av programmet som forventet etter planen?

Evalueringen baserte seg på tre hovedelementer:

- Intervjuer med utvalgte deltakende trenere og ledere
- Korte skjema til utøvere og foreldre for vurdering av møter og TO-aktiviteter (vurderingsskjema)
- Spørreskjemaundersøkelse blant utøvere (TO-deltakere og kontrollgruppe)

Tabell 1. Plan for evalueringssinnsatser TimeOut 2005-2008

	Kvartaler 2005-2008													
	3-05	4-05	1-06	2-06	3-06	4-06	1-07	2-07	3-07	4-07	1-08	2-08	3/4-08	
Oppstartsmøte	•													
Oppfølgingsmøter				•				•				•		
Utvalg av deltakere	•													
Intervjuer trenere		•										•		
Observasjon treneropplæring		•												
Tilfredshetsmåling treneropplæring		•												
Tilfredshetsmåling oppstartsmøte foreldre		•												
Tilfredshetsmåling oppstartsmøte utøvere		•												
Tilfredshetsmåling TimeOut på trening		•				•				•				
Tilfredshetsmåling TimeOut utenom trening		•				•				•				
Kartlegging miljøfaktorer	•			•				•				•		
Kartlegging alkohol	•			•				•				•		
Kartlegging tobakk	•			•				•				•		
Kartlegging drop-out	•			•				•				•		
Dokumentasjon prosjektlogg	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•		
Årsrapport			•				•				•			
Sluttrapport													•	

For å gjennomføre evalueringen ble det lagt opp til at lag og utøvere som ble rekruttert inn i TimeOut eller til kontrollgruppen ved oppstart, skulle bli fulgt gjennom prosjektperioden fra høsten 2005 og ut 2008 (se tabell 1).

Innsatsene som er merket med grå farge i tabell 1 var spørreskjemakartlegginger for effektevalueringer av prosjektets målsetninger: Miljøfaktorene støtte, orden og struktur, målorientering, samhold, gode rollemodeller og realistiske krav til idrettsprestasjoner, samt kartlegging av atferd som bruk av sigaretter, snus og alkohol, og holdninger til alkohol.

Miljøfaktorene ble målt ved hjelp av instrumenter som var vist til i konkurransegrunnlaget for evakueringen fra NIF. Disse var:

Støtte, orden og struktur, rollemodeller: *“Adolescent Drinking and Sport Life Questionnaire” (ADSLQ; Bu, 2000, utarbeidet på basis av inventoret “Adolescents Drinking and Family Life Questionnaire” (ADFLQ; Foxcroft & Lowe, 1996, se vedlegg 1).*

Felles mål og samhold: *“Gruppedimensjoner i idretten”, (Kjørmo, 1997, se vedlegg 1).*

Prestasjonspress: Ett spørsmål om opplevd grad av alvor og ett om opplevd grad av prestasjonspress i idretten. Målt med 5 punkt Likertskala (fra ”ikke i det hele tatt” til ”svært mye”, se vedlegg 1).

Holdnings- og atferdsmålene ble basert på spørreskjema benyttet i flere nasjonale og lokale undersøkelser rettet mot ungdom (*Christiansen & Goldman, 1983; Aas, 1993; Skutle & Iversen, 1999, 2000, 2001 2002,2004; SIRUS, 2003; Wilhelmsen & Laberg, 1991; se vedlegg 1*). I tillegg ville effektevalueringen hente inn lister over deltakende utøvere i klubbene/lagene.

Denne delen av evalueringen var lagt opp med et kontrollgruppedesign, som innebar at spørreskjemakartleggingen og innhenting av deltakelseslister skulle gjennomføres i både TimeOut-lagene og i kontroll-lagene.

Som det fremgår av tabell 1, skulle effektundersøkelsen gjennomføres på fire tidspunkt i prosjektperioden, siste halvdel 2005, og juni 2006, 2007 og 2008. Spørreskjemaundersøkelsen var lagt opp som en longitudinell undersøkelse, hvor den enkelte deltaker skulle identifiseres ved en egen anonym kode uten identitetstilknytning for personopplysninger (navn, fødselsnummer). Dersom prosjektets målsetting med hensyn til deltakelse ble oppfylt, ville 1200-1600 unge kunne delta i spørreskjemaundersøkelsene, 600-800 i hver gruppe (deltakere i TimeOut og kontrollgruppe).

Effektevalueringen ville altså kvantitativt måle endringer i fire grupper forhold som prosjektet antar at blir påvirket av prosjekttiltakene, og sammenlikne slike endringer mellom grupper som er med og ikke er med i TimeOut:

- Miljøfaktorer
- Holdninger og atferd knyttet til alkohol
- Atferd knyttet til tobakk (røyking og snus)
- Drop-out fra idretten (slutte med organisert idrett)

I tillegg til effektevalueringen skulle implementeringen av prosjektet evalueres. Dette foregikk gjennom (se tabell 1) observasjon av opplæringstiltak, deltakelse på erfaringsamlinger, intervjuer med trenere, og små spørreskjema til trenere, foreldre og utøvere i etterkant av opplæringssamlinger, utøverbemøter, foreldremøter, samt årlige tilfredshetsmålinger angående TimeOut-aktiviteter på og utenom trening (vedlegg 2).

Evaluator har deltatt på ett oppstartsmøte med NIF, to arbeidsgruppemøter, ett opplæringsseminar for TO-veiledere (kursledere), tre opplæringsseminarer for trenere, og fire erfaringsseminarer for trenere, i tillegg til tre styringsgruppemøter/møter med SHdir.

I forbindelse med oppstartsseminarer og erfaringsamlinger, og etter avslutning av prosjektperioden, er det foretatt intervjuer i gruppe, og individuelt i møte og på telefon, med 35 trenere og ledere som har hatt lag med i TimeOut, og 10 som har trent kontroll-lag..

Evalueringsskjema ble samlet inn på slutten av alle tre opplæringsseminarene. Vurderingsskjema for oppstartsmøter for utøvere og foreldre, og vurderingsskjema for TimeOut på trening og TimeOut utenom trening ble distribuert til alle deltakende TO-lag fra alle tre rekrutteringsomganger (vedlegg 2). Tabell 2 viser hvor mange spørreskjema (se vedlegg 1) som ble sendt til hvor mange lag i forbindelse med effektevalueringen.

Tabell 2. Spørreskjema sendt ut for effektevalueringen

År	TO skjema	TO lag	Kontroll skjema	Kontroll lag
2005	350	15	245	12
2006	1708	46	721	28
2007	515	23	345	14
2008	298	13	327	17

Resultater

Opplæringssamlingene

Rekruttering til TimeOut har foregått i tre omganger, med oppstartsseminar for trenere 9. og 10. september 2005, 30. mars og 1. april 2006, og 9. og 10. september 2006. Første seminar hadde deltakelse fra 34 trenere i 16 klubber, andre seminar hadde deltakelse fra 37 trenere fra 19 klubber, og tredje seminar hadde deltakelse fra 40 trenere i 19 klubber. Oppstartsseminarene var godt evaluert av deltakerne. På spørsmål om hvor mye engasjement som ble vist blant deltakerne svarte 15% "middels", 59% "mye", og 26% "svært mye". Ingen svarte "lite" eller "svært lite". Deltakere på alle samlingene trakk frem at de hadde fått gode eksempler og opplæring i hvordan de skulle gå frem overfor utøvere og foreldre for å få TimeOut i gang.

Oppstartsmøter utøvere

Nitten lag leverte evalueringer av oppstartsmøtene for utøverne, og disse var også svært godt evaluert av deltakerne. Gjennomsnittlig vurdering av både valg av spilleregler og valg av aktiviteter utenom trening var mellom "fornøyd" og "svært fornøyd". Bare tolv utøvere oppga at de var lite eller svært lite fornøyd med valg av spilleregler eller aktiviteter, og ingen var misfornøyd med begge valgene.

Foreldremøtene ved oppstart

Også foreldremøtene var godt evaluert av deltakerne, for de 13 lagene som leverte skjema. Alle unntatt to vurderte utvist engasjement hos de deltakende foreldrene som mellom "middels" og "svært mye", med et gjennomsnitt på "mye". Mange foreldre opplevde det som nyttig å få høre fra andre foreldre, å få informasjon om regler, og å få informasjon om trenernes vurdering av laget og hvordan laget fungerer sosialt sammen. En del foreldre etterlyste større fremmøte blant foreldrene.

Gjentatte målinger

I følge evalueringsplanen skulle spørreskjema for effektmålinger og evalueringsskjema for utøvere angående TimeOut på trening og TimeOut utenom trening fylles ut fire ganger i løpet av prosjektperioden. Det ble utover høst og vinter 2005-2006 klart at dette ikke gikk slik vi hadde lagt opp til. Fra lagene i første rekrutteringsrunde fikk vi i retur vurderingsskjema fra bare ett lag, med 10 utøvere og 6 foreldre. Effektmålingsspørreskjema kom i retur fra et fåtall lag, med til sammen 42 besvarelser fra TO-deltakere (basketball og håndball), og 115 besvarelser fra kontrollgruppeutøvere (basketball, håndball og volleyball). Dette var vesentlig færre enn forutsatt da evalueringen ble planlagt. Det var derfor nødvendig at flere lag ble tatt med i evalueringen.

Telefonintervjuer med ledere og trenere tydet på at evalueringsarbeidet ikke ble gjort tydelig nok på det første oppstartsseminaret, og at betydningen av deltakelse i evalueringen ikke ble forstått

av mange. I tillegg hadde flere lag oppstartsvansker, som i noen tilfelle skyldtes liten rekruttering, og i noen tilfelle skyldtes for dårlige treningsfasiliteter. Vektleggingen av evalueringssdelen av prosjektet ble kraftig forsterket på det andre og tredje oppstartsseminaret.

I intervjuene og på erfaringssamlingene ble det fra mange gitt uttrykk for at aktiviteten i idrettsgruppene avtar fra midten av mai, og ofte er avsluttet for sesongen innen juni. Opprinnelig var evalueringens spørreskjemaoppfølginger planlagt til juni måned, dette for å kunne sammenlikne med resultater fra skoleundersøkelser som gjennomføres i denne måneden i tilsvarende aldersgrupper. I lys av den synkende aktiviteten i idrettsgruppene sen vår/tidlig sommer, ville det ikke være hensiktsmessig å gjennomføre spørreskjemaundersøkelsene i juni. Vi flyttet derfor gjennomføringen av disse til september, når lagene var tilbake i aktivitet etter sommeren. Vi inkluderte også lagene fra andre og tredje rekrutteringsomgang, i tillegg til lagene fra kommunene Larvik og Nesodden, som opprinnelig var utelatt på grunn av disse kommunenes deltakelse i SHdir sitt Regionprosjekt. Det var klarert med SIRUS at dette ikke ville skape interferens med deres evaluering av Regionprosjektet.

Det kom frem i intervjuer at mange trenere syntes at det var vel mye skjema som skulle fylles ut i forbindelse med evalueringen av prosjektet. For å lette på dette besluttet vi å la utøverevalueringene av TimeOut-aktiviteter på og utenom trening bero etter første måling, for å redusere antallet treninger med skjemautfyllinger til én for året, og dermed prioritere effektundersøkelsen.

TimeOut på trening og TimeOut utenom trening

Ni lag gjennomførte deltakerevaluering av TimeOut på trening, og åtte lag gjennomførte slik evaluering av TimeOut utenom trening. Vel 50% av utøverne oppga at de gjennomførte TimeOut/trening på halvparten eller flere treninger. Over 80% var tilfreds med spillereglene, 73% mente spillereglene ble tatt på alvor i "stor" eller "svært stor" grad. Mange utøvere ga uttrykk for at det sosiale miljøet i laget var blitt bedre: "*Vi har blitt bedre venner og alle er blie og glade på treningene*", "*Mindre baksnakking, har det bedre*", "*Jeg har fått flere venner nå*".

Sekstifem prosent av utøverne svarte at laget hadde gjennomført TimeOut utenom trening to eller flere ganger, 60% var fornøyd med hvor ofte dette var gjennomført, og 70% var fornøyd med hvilke aktiviteter som var gjennomført.

Spørreskjemaundersøkelse for effektmålinger

Som nevnt over, ble flertallet av deltakende TimeOut-lag og kontroll-lag rekruttert i løpet av 2006. Tabell 3 gir en oversikt over deltakelsen de fire årlige undersøkelsene. Det fremgår av tabell 2 (se over) at det etter 2006-runden ble færre lag, og dermed færre utøvere, som deltok for hvert år. Når det gjaldt kontroll-lagene, måtte vi rekruttere inn nye lag før 2008-undersøkelsen, og 128 besvarelser av 163 kom fra nyrekrutterte kontroll-lag. Dette førte også til at det oppsto en forskjell i gjennomsnittsalder i 2008-undersøkelsen. Forskjellen er på litt over ett år, og innebærer at TimeOut-gruppen har en

gjennomsnittsalder som er noe lavere enn landsgjennomsnittet for alkoholdebut for 15-16-åring, mens kontrollgruppen ligger vel et halvår høyere. Svarprosenten fra TimeOut-lag var svært lav de første årene, i 2005 helt nede i 12 prosent. Dette, samt at det gikk tregt å rekruttere lag til kontrollgruppen, førte til at det ble innført premier til lag som gjennomførte spørreundersøkelsen, fra 2006 til kontroll-lag, og fra 2007 også til TimeOut-lag.

Tabell 3. Deltakelse 2005-2008

År	Gruppe	Antall (% av utsendte)	Prosent jenter	Gjennomsnittsalder
2005	TimeOut	42 (12%)	76	12,9
	Kontroll	115 (47%)	71	12,5
2006	TimeOut	329 (19,3%)	58,6	13,0
	Kontroll	225 (31,2%)	66,2	12,9
2007	TimeOut	227 (44,1%)	54,5	13,3
	Kontroll	101 (29,3%)	69,5	13,7
2008	TimeOut	152 (51%)	60,3	13,8
	Kontroll	163 (49,8%)	73,2	14,9

Stift.Bergensklubbene, EI, 2009

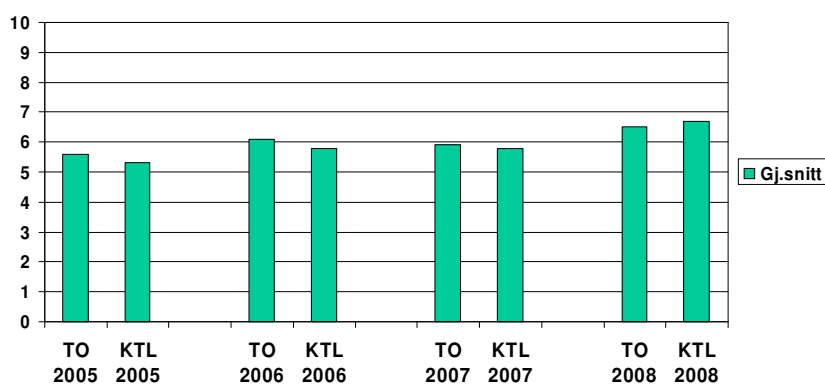
Flere forhold kan forklare vanskene med å få inn besvarelser på spørreundersøkelsen. Det var et omfattende skjema som dekket alle miljøfaktorene samt spørsmål om røyking, snus og alkohol. Noen trenere trakk frem lengden på skjemaet som et problem. Noen mente at en del av spørsmålene var vanskelige å svare på. Noen viste til at spørsmålene om bruk av tobakk og alkohol ikke passet for så unge barn, på tross av at det var instruksjon om å hoppe over de følgende spørsmålene dersom man ikke hadde prøvd det enkelte rusmiddelet. Noen hadde vansker med å få til utfylling fordi de praktiske fasilitetene på trening ikke lå til rette for det. Noen fant det ville ta for mye av treningstiden. Det var også trenere som sendte skjema med utøverne hjem for utfylling, noe som ga problemer med å samle dem inn igjen, og reduserte andelen som leverte. Inspeksjon av skjema som kom i retur tydet ikke på at de som hadde fylt ut hadde hatt for liten tid eller ikke hadde forstått spørsmålene. Prosenten ubesvarte spørsmål var gjennomgående lav, gjennomsnittlig 2,3% selv i 2005, da utøverne var yngst.

Det var stor utskiftning fra år til år også blant utøverne i de lagene som deltok i undersøkelsen flere ganger. Fra 2005 til 2006 var det bare 27 utøvere som var med begge gangene. Fra 2006 til 2007 gjaldt dette 43 utøvere, og fra 2007 til 2008 41 utøvere. Sytten utøvere hadde deltatt to av årene men ikke etterfølgende år. Trettifem hadde svar tre av årene, og bare 5 utøvere hadde besvarelser alle fire årene. Dette gjorde at vi ikke kunne analysere data longitudinelt, det vil si se på individuelle endringer over tid, men måtte se på hvert år som separate utvalg. I det følgende ser vi TimeOut-gruppene opp

mot kontrollgruppene for de seks miljøfaktorene, og for debut og bruk av tobakk (røyking og snus) og alkohol.

Figurene 1 til 6 viser gjennomsnittsskårene på skalaene som måler miljøfaktorene som er i fokus i TimeOut. Figur 1 viser faktoren kalt "alvor og prestasjonspress". Figuren viser at det ikke er statistisk signifikante forskjeller mellom TimeOut-lag og kontroll-lag, bortsett fra for 2006. Forskjellen i 2006 er likevel ganske liten, og det er også vanskelig å tolke eventuelle effekter av hvordan denne faktoren påvirker miljøet, så lenge det ligger innenfor et nivå som ansees som "passelig". Det er, som en skulle vente, en tendens til at det er litt økende opplevelse av alvor og prestasjonspress med økende alder.

Figur 1. Alvor og prestasjonspress

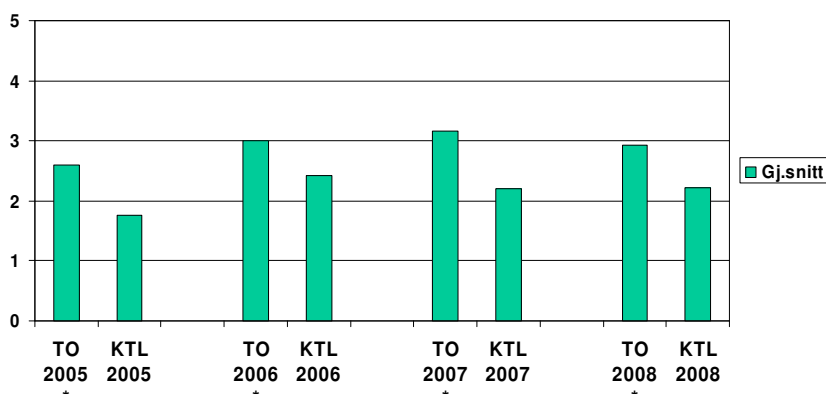


* Forskjell i 2006 er statistisk signifikant etter at det er kontrollert for alder

Stift.Bergensklinikkene, EI, 2009

Figur 2 viser opplevelsen av hvor mye trenere betyr for utøvernes forhold til alkohol.

Figur 2. Rollemodeller trenere

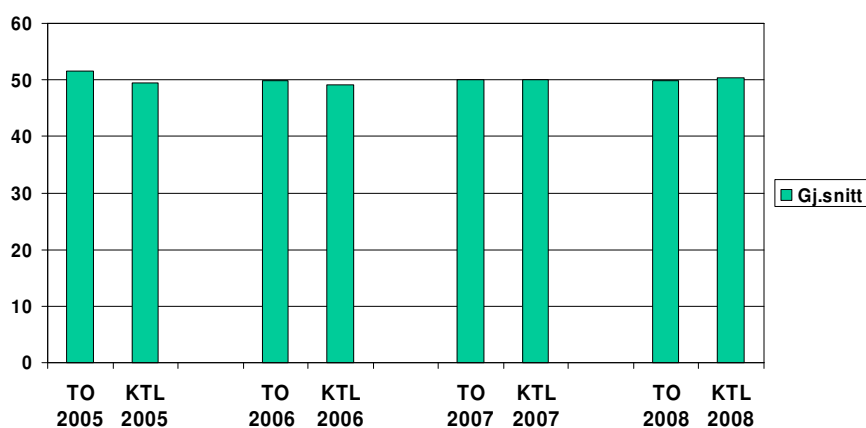


* Forskjellene er statistisk signifikante etter at det er kontrollert for alder

Stift.Bergensklinikkene, EI, 2009

Det er statistisk signifikante forskjeller mellom TimeOut- og kontroll-lag alle årene, etter at det er kontrollert for alder. Forskjellen er at utøverne i TimeOut-lag opplever større påvirkning fra trenerne når det gjelder eget forhold til alkohol enn utøverne i kontroll-lag. Når vi testet det samme angående påvirkningen fra foreldre, fant vi ingen forskjeller mellom TimeOut-utøvere og kontroll-utøvere. Vi tolker dette som at det er en effekt av TimeOut på hvordan trenerne blir oppfattet som rollemodeller for hvordan en bør forholde seg til alkohol.

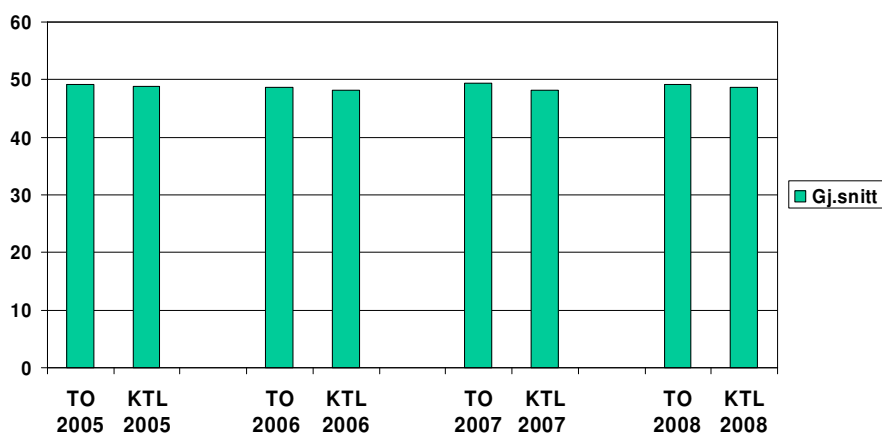
Figur 3. Støtte



Stift.Bergensklinikkene, EI, 2009

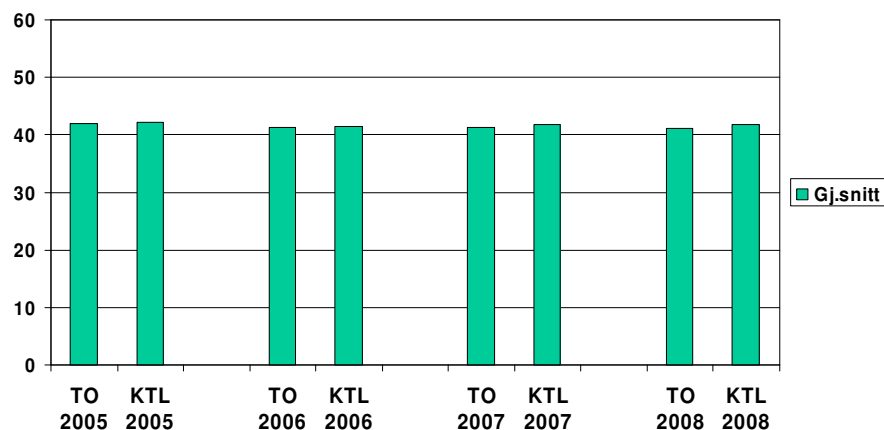
Når det gjelder opplevd støtte i laget og blant lagkameratene (figur 3), og orden og struktur rundt treninger og konkurranser (figur 4), finner vi ingen forskjeller mellom gruppene. Det samme gjelder for felles målorientering (figur 5).

Figur 4. Orden og struktur



Stift.Bergensklinikkene, EI, 2009

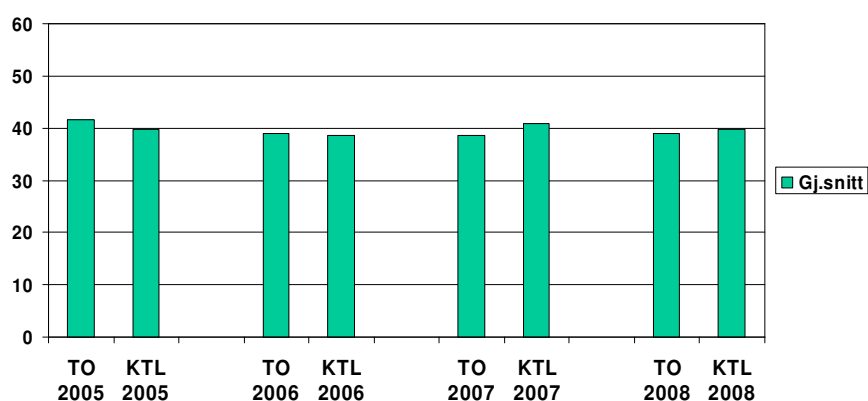
Figur 5. Felles målorientering



Stift.Bergensklinikkene, EI, 2009

Når et gjelder opplevd samhold i laget (figur 6) ser vi en liten forskjell i 2005 og i 2007, slik at det i 2005 var en litt sterkere opplevelse av samhold i TimeOut-gruppen og i 2007 litt sterkere i kontrollgruppen. Forskjellene er imidlertid så små, selv om de er statistisk signifikante, at det er vanskelig å gjøre noen meningsfull tolkning av dem. Som nevnt over er det en svært liten andel av utøverne som er de samme de forskjellige årene.

Figur 6. Samhold i laget



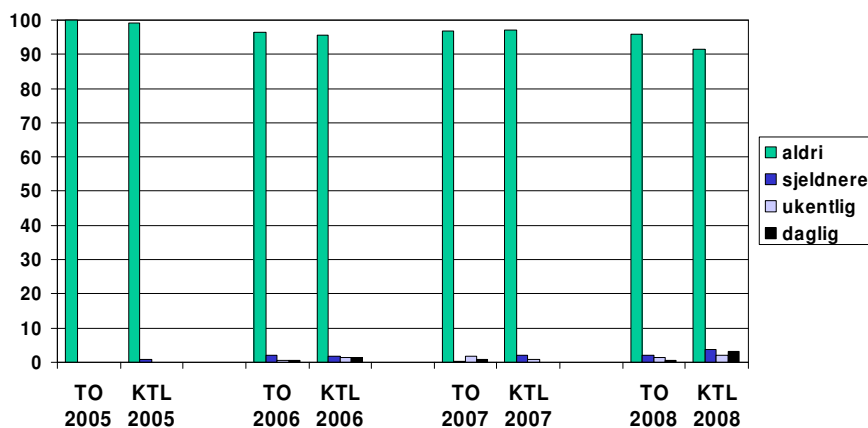
* Forskjellene i 2005 og 2007 er statistisk signifikante etter at det er kontrollert for alder

Stift.Bergensklinikkene, EI, 2009

I de følgende figurene ser vi på forhold knyttet til røyking, snusing og holdninger til og bruk av alkohol. Når det gjelder bruk har vi valgt å se på omfanget av bruk, og andel som ikke har debutert.

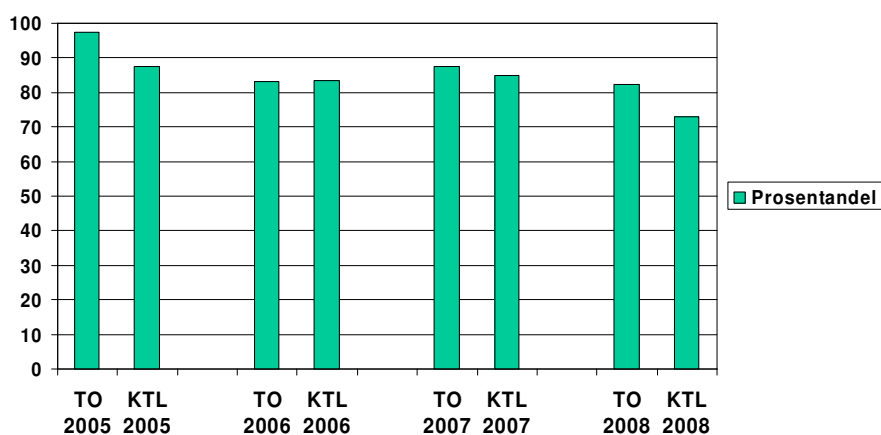
Figur 7 viser omfanget av røyking. Det er ikke signifikante forskjeller mellom gruppene. Når det gjelder andelen som ikke har debutert (se figur 8), er det heller ikke signifikante forskjeller mellom gruppene. Når en tolker disse figurene må en ta i betraktning at kontrollgruppen i 2008 var i overkant av et år eldre enn TimeOut-gruppen.

Figur 7. Hvor ofte har røykt



Stift. Bergensklinikkene, EI, 2009

Figur 8. Prosent som ikke har debutert, røyk

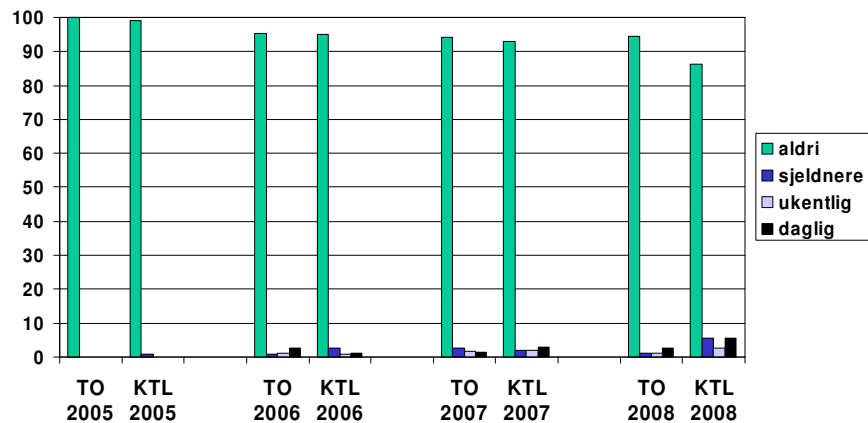


Ikke signifikante forskjeller. Merk gjennomsnittlig aldersforskjell i 2008:
TO 13,8 år; KTL 14,9 år.

Stift. Bergensklinikkene, EI, 2009

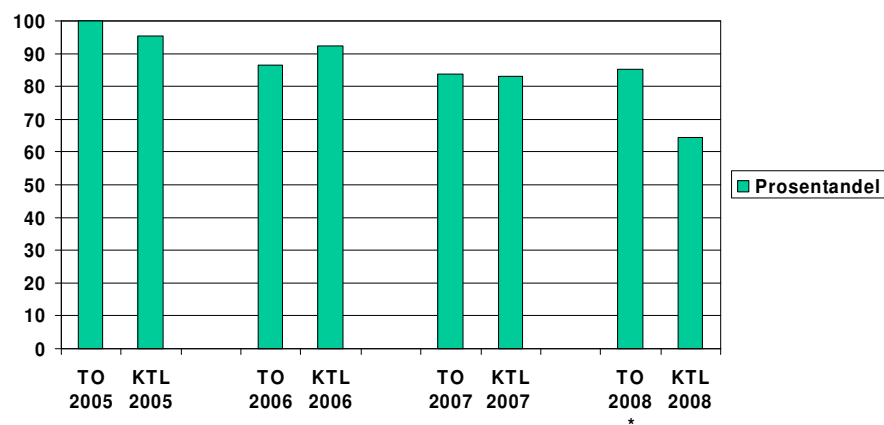
Figurene 9 og 10 viser omfang av snusbruk og andel som ikke har debutert med snus. Forskjellene mellom gruppene er ikke statistisk signifikante, bortsett fra når det gjelder andelen som har debutert i 2008, som skyldes aldersforskjellen mellom gruppene.

Figur 9. Hvor ofte har snust



Stift.Bergensklinikkene, EI, 2009

Figur 10. Prosent som ikke har debutert, snus

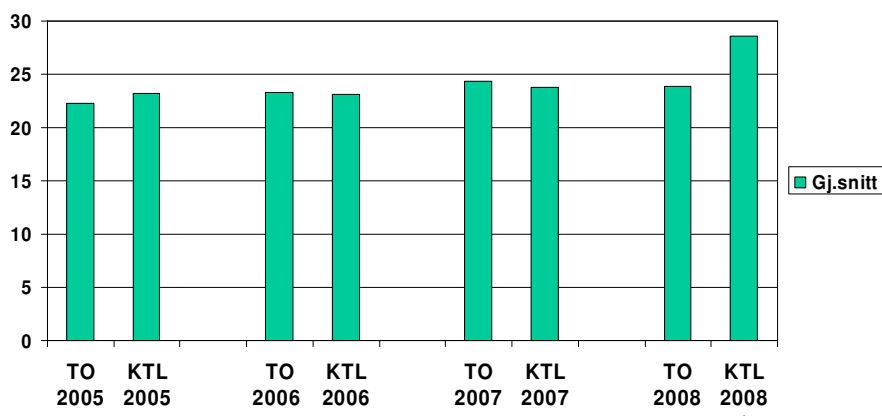


* Forskjell i 2008 skyldes alder: TO 13,8 år; KTL 14,9 år i gjennomsnitt

Stift.Bergensklinikkene, EI, 2009

De følgende figurene viser forhold knyttet til bruk av alkohol, i hvilken grad utøverne har positive forventninger til alkoholbruk (figur 11), om og hvor ofte de drikker alkoholholdige drikker (figur 12), om og hvor ofte de har vært tydelig beruset siste seks måneder (figur 13), og andelen som ikke har debutert (figur 14).

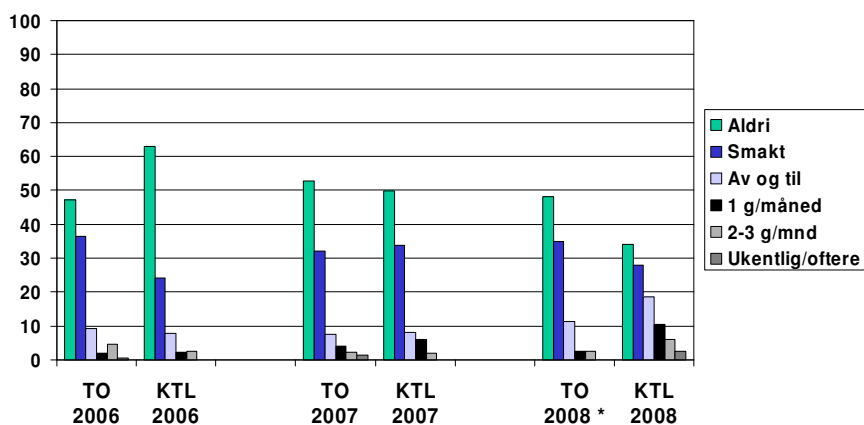
Figur 11. Positive forventninger til bruk av alkohol



* Forskjellen i 2008 er statistisk signifikant etter at det er kontrollert for alder.

Stift.Bergensklinikkene, EI, 2009

Figur 12. Hvor ofte drikker alkohol



* Forskjellen i 2006 er statistisk signifikant etter at det er kontrollert for alder.

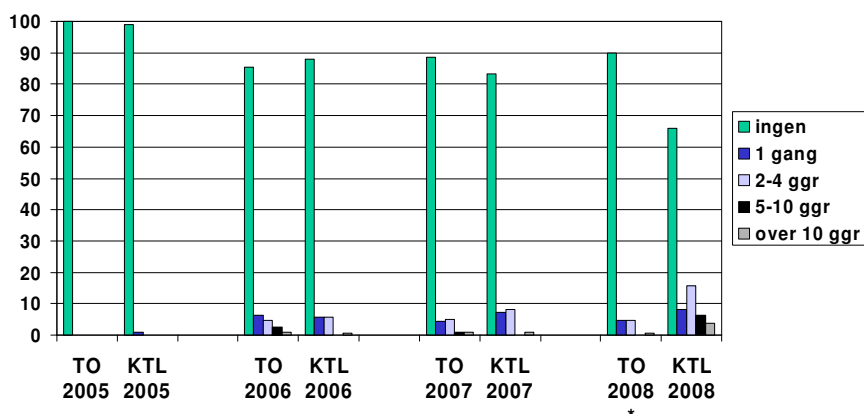
Forskjellen i 2008 skyldes aldersforskjell.

Stift.Bergensklinikkene, EI, 2009

For alle forholdene er det statistisk signifikante forskjeller mellom gruppene i 2008. Når det gjelder graden av positive forventninger til hvordan ting blir hvis man drikker alkohol (se vedlegg 1) er forventningene signifikant høyere hos kontrollgruppen etter at det er kontrollert for forskjellen i alder (figur 11). Forskjellen mellom gruppene når det gjelder om og hvor ofte utøverne har vært beruset

(figur 13) er også signifikant etter at det er kontrollert for forskjellen i alder. Forskjellene mellom gruppene når det gjelder om og hvor ofte de drikker alkohol (figur 12) er ikke signifikant etter at det kontrolleres for alder. Det samme gjelder forskjellen i andelen som ikke har debutert med minst en alkoholenhet (figur 14).

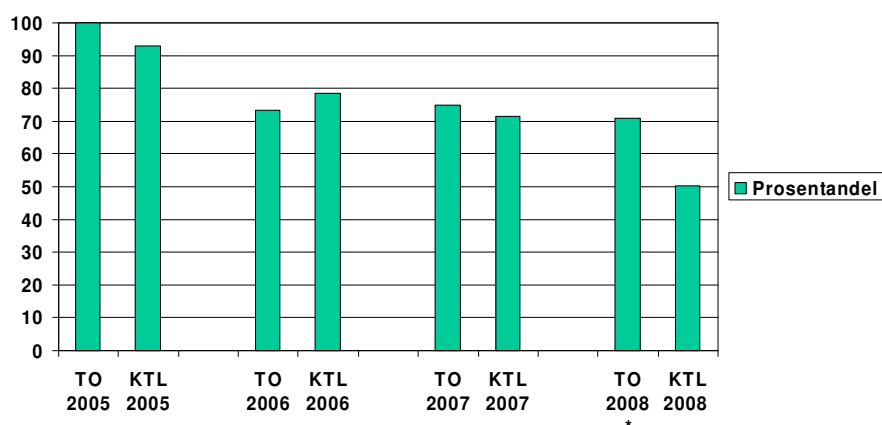
Figur 13. Hvor ofte har vært beruset



* Forskjellen er statistisk signifikant etter at det er kontrollert for alder

Stift. Bergensklivikkene, EI, 2009

Figur 14. Prosent som ikke har debutert, alkohol



* Forskjellen i 2008 skyldes aldersforskjell:

TO-gruppen har gjennomsnittsalder på 13,8; kontroll har 14,9

Stift. Bergensklivikkene, EI, 2009

Litteraturen viser sammenheng mellom miljøfaktorene som har vært fokus i TimeOut og idrettsutøveres røyking, snusbruk og bruk av alkohol (Bu, 1999, 2001). Tabell 4 viser slike sammenhenger i det samlede datamaterialet over alle årene. Vi har da fjernet de tidligste besvarelsene for de som besvarte spørreskjemaet flere år. For å undersøke om sammenhengene er annerledes i TimeOut-gruppen enn i kontrollgruppen, viser vi korrelasjonene mellom miljøfaktorer og bruk av tobakk og alkohol separat for hver gruppe.

Tabell 4. Korrelasjoner mellom miljøfaktorer og rusing, røyk og snus

Faktor	Gruppe	Beruset	Røyking	Snusing
Alder	TimeOut	.245**	.109**	.183**
	Kontroll	.381**	.148**	.208**
Alvor	TimeOut	.068*		
	Kontroll	.157**		.091*
Rolle trener	TimeOut	-.224**	-.141**	-.116**
	Kontroll	-.099**	-.106**	-.105**
Støtte	TimeOut			
	Kontroll		-.081*	-.132*
Orden	TimeOut	-.095*	-.138**	
	Kontroll	-.109*	-.091*	-.158**
Målorientering	TimeOut	-.103*	-.125**	-.158**
	Kontroll		-.124**	-.097*
Samhold	TimeOut	-.119**	-.197**	-.151**
	Kontroll	-.101 *	-.164**	-.176**

* $p < .05$ ** $p < .01$

Stift.Bergensklippene, EI, 2009

Tabellen viser sammenhenger i forventet retning for de fleste variabelparene og for begge gruppene. Korrelasjoner er et uttrykk for hvor mye samvarians det er mellom to variabler. En positiv korrelasjon betyr at den ene variabelen øker med den andre, mens en negativ korrelasjon betyr at den ene variabelen minker når den andre øker. En korrelasjon betyr ikke at det er årsakssammenheng mellom den ene og den andre variabelen, fordi tredjevariabler som ikke er observert kan være årsak til variasjonen i begge de målte variablene. Dersom vi slår sammen gruppene til én, er det bare sammenhengene mellom støtte og hyppighet av å være beruset, og mellom alvor/prestasjonspress og røyking, som ikke er statistisk signifikante. Dette støtter hypotesene om sammenhenger mellom miljøfaktorene og bruk av tobakk og alkohol, og at slike sammenhenger også finnes i ungdomsgruppene.

Det er to sammenhenger i tabell 4 hvor korrelasjonene er statistisk signifikant forskjellig fra hverandre for TimeOut-gruppen og kontrollgruppen. Dette gjelder for det første sammenhengen mellom alder og hyppighet av å ha vært beruset, hvor korrelasjonen er signifikant lavere for TimeOut-gruppen enn for kontrollgruppen. Dette kan være en effekt av gruppetilhørigheten, men det kan med vel så stor sannsynlighet skyldes at kontrollgruppen har høyere gjennomsnittsalder, og dermed sannsynlig større varians i både alder og hyppighet av å ha vært beruset. Den andre sammenhengen som er signifikant

forskjellig mellom gruppene er mellom rollemodell trener og hyppighet av å ha vært beruset. For begge grupper er det slik at sterkere opplevelse av treners betydning for ens forhold til alkohol har sammenheng med lavere forekomst av å ha vært tydelig beruset, men denne sammenhengen er betydelig sterkere i TimeOut-gruppen enn i kontrollgruppen. Dette støtter tolkningen av det figur 2 viste, at TimeOut har hatt en effekt på hvordan trenerne oppleves som rollemodeller i forhold til bruk av alkohol, og at det slår ut på forekomst av beruselse (når en ser på tvers av årene).

Drop-out fra idretten

En av målsetningene til TimeOut var å være medvirkende til "*å hindre at de unge i de deltagende lagene slutter med organisert idrett*". Dette var tenkt gjort ved å hente inn lister over deltagende utøvere fra TimeOut-lag og kontroll-lag, og å kontrollere for om utøvere som sluttet i én idrett kom tilbake i en annen. Dette har vist seg umulig å gjennomføre, fordi slike lister eller oppgaver ikke finnes i lagene, og heller ikke i NIF, når det gjelder utøvere i disse aldersklassene. Denne delen av evalueringen ble dermed forsøkt belyst gjennom intervjuene med trenere.

Intervjuer med prosjektledere og trenere

I løpet av prosjektet har det vært gjort intervjuer med trenere for lag som deltar i TimeOut, og med trenere for lag i kontrollgruppen. Det har også vært jevn kontakt med prosjektledelsen sentralt i NIF. Intervjuer med trenere er gjort på flere tidspunkt i prosjektgjennomføringen: Ved oppstart på opplæringsseminarene, underveis på erfaringssamlinger og ved telefonintervjuer i forbindelse med datainnsamlingen for effektmålingene, og ved avslutningen av prosjektet. Til sammen er det gjort intervjuer med 45 trenere, en del av disse flere ganger.

Som beskrevet over, var tilbakemeldingene fra opplæringssamlingene for trenere gjennomgående svært positive. Dette kom også frem i intervjuene som ble gjort under eller umiddelbart etter samlingene, men på dette tidspunktet hadde ikke trenerne erfaringer fra TimeOut som program i laget, med unntak av noen få, som hadde deltatt på pilotstudien.

På erfaringssamlingene var de aller fleste trenerne positive til hvordan TimeOut fungerte i sine klubber. Erfaringer er systematisert og blir presentert i sluttrapporten fra prosjektet (Hurrød, 2009). I intervjuer med trenere ble det fokusert spesielt på gjennomføring av "TimeOut på trening", på foreldremøtene, og på spørsmålet om prosjektet hjalp til å beholde utøvere lengre i laget.

Når det gjaldt "TimeOut på trening" var det mange trenere som opplevde dette som det vanskeligste elementet å gjennomføre. Det å få jevnlig fokus på spillereglene i en lagidrett hvor utøverne er fokusert på spillet opplevdes "tricky". For yngre lag var det ikke så vanskelig, fordi terskelen for støy og "albuer" da er lavere, mens når spillerne blir eldre, blir dette vanskeligere. En del løste problemet ved å ta

"TimeOut'en" i garderoben før eller etter treningen, men for en del var dette vanskelig fordi laget ikke hadde egen garderobe på treningene. Disse vurderingene gikk igjen også i sluttintervjuene.

Foreldremøtene var det også en del trenere som opplevde som vanskelig. Dette var særlig tilfelle for en del av de yngre trenerne, som ga uttrykk for ubehag ved å skulle "belære" foreldre som var eldre enn dem selv om "oppdragelse, barn og rusmidler". De fleste kom likevel gjennom ved å bruke hjelpemidlene (plakatene med råd, Klyves hefte, power-point-presentasjoner, henvisning til nettstedet). Andre trenere, som hadde god opplevelse av mestring på dette punktet, henviste også til nytten av hjelpemidlene.

Når det gjaldt frafallet ga flere trenere uttrykk for at det var mindre enn før, mens mange også ga uttrykk for at de ikke merket forskjell. Dette samsvarer med erfaringene samlet inn i prosjektsammenheng (Hurrød, 2009). En av trenerne sa på den første erfaringssamlingen at TimeOut klart hadde bidratt til at laget ikke bare hadde beholdt alle utøverne, men at ryktene om det gode miljøet hadde spredt seg lokalt slik at rekrutteringen var større enn tidligere. Samme trener sa på en senere samling at "de andre" klubbene hadde satt i gang mottiltak, og at laget dermed hadde mistet flere av de nye. I avsluttende intervju mente denne treneren at prosjektet hadde ført til at en del utøvere som hadde vært med i TimeOut nå selv var ledere for yngre lag, og benyttet TimeOut-metodikken der. Alt i alt ble frafallet vurdert som normalt. De fleste trenerne som ble intervjuet avslutningsvis ga uttrykk for at det var vanskelig å vurdere om frafallet var påvirket av prosjektdeltakelsen sett over hele perioden de deltok. Noen få trenere var klar på at de hadde hatt svært lite frafall i laget.

Intervjuer med trenere som ikke hadde kommet i gang med TimeOut etter opplæringsamlingene, eller som avsluttet eller avbrøt etter kortere tid, pekte på strukturelle årsaker, som oppløsning av lag, fusjonering av lag eller klubber, manglende hallfasiliteter, og at trener flyttet fra stedet.

Diskusjon og oppsummering

NIFs miljøbyggings- og forebyggingsprosjekt TimeOut har vært evaluert i perioden fra høsten 2005 og ut 2008. Prosjektet hadde overordnede målsetninger om utvikling av gode idrettsmiljøer og å forebygge bruk av alkohol og tobakk blant unge idrettsutøvere. Det var beskrevet at lag skulle ha mål som å skape godt samhold og en god fellesskapsopplevelse. De sentrale miljøfaktorene som var fokus for prosjektet var støtte, orden og struktur, målorientering, samhold, gode rollemodeller og realistiske krav til idrettsprestasjoner. Dialog og kommunikasjon mellom trenere, utøvere og foreldre var sett som sentralt virkemiddel, og ble konkretisert gjennom tiltakene

- utøvermøte, med utforming av spilleregler og idéer til fellesaktiviteter utenom trening;
- foreldremøte, med informasjon til foresatte, og eventuell involvering fra deres side;
- TimeOut-aktiviteter på trening; og
- TimeOut-aktiviteter utenom trening.

Tre spørsmål var spisset i utlysningsteksten for evalueringen:

1. I hvilken grad fremmer tiltakene i TimeOut miljøfaktorene støtte, orden og struktur, målorientering, samhold, gode rollemodeller og informasjon om realistiske krav til idrettsprestasjoner?
2. I hvilken grad er tiltakene i TimeOut med på å forme og endre deltakernes holdninger og atferd knyttet til forhold som gjelder bruk av alkohol og tobakk?
3. I hvilken grad er tiltakene i TimeOut med på å hindre at de unge i de deltakende lagene slutter med organisert idrett?

Det er ikke mulig å gi enkle og entydige svar på disse spørsmålene. Evalueringen hadde to hovedtilnærminger,

- a) å prøve å finne ut om programmet ble gjennomført etter plan og intensjon, og
- b) å prøve å finne effekter av programmet på fokuserte miljøfaktorer og atferdsmål.

Til å undersøke spørsmål a) ble kvalitative og semi-kvantitative metoder som observasjon, intervju og enkle vurderingsskjemaer benyttet. Svarene er usikre: Hvor mange av de rekrutterte klubbene som gjennomførte programmet etter plan og intensjon er det vanskelig å danne et entydig bilde av, fordi flere av elementene i denne delen av evalueringen spriker. Intervjuene tyder i sum på at de som gjennomførte programmet over en periode på to år eller mer hadde gode og vellykkede prosesser, men omfanget av innsendte vurderingsskjema gjør at det ikke er sikkert hvor mange som faktisk gjennomførte de planlagte programelementene. Nitten lag sendte inn vurderinger av oppstartsmøte for utøvere, tretten lag sendte inn vurderingsskjema for foreldremøtene, ni lag sendte inn vurderingsskjema for TO-trening, mens åtte lag sendte inn vurderingsskjema for TO utenom trening. De åtte sistnevnte hadde også besvarelser for de andre aktivitetene. Til

sammenlikning deltok 54 klubber på de tre aktuelle opplæringskamper. Noen av disse hadde flere lag med. Imidlertid ga de vurderingsskjemaene som kom inn et stort positivt bilde av aktivitetene. Antallet lag som sendte inn vurderingsskjemaer er ikke representativt for antallet lag fra de aktuelle rekrutteringskamper som har sendt inn spilleregler til TimeOuts hjemmeside. Dette tallet er betydelig større.

Likevel er det klart at det var færre klubber og lag enn planlagt som ble rekruttert inn i prosjektet i oppstarten. Det er også klart at deltakelsen på elementene i evalueringen var lavere enn forventet, noe som kan stille spørsmål ved gjennomføringen av prosjektet i mange lag.

Til å undersøke spørsmål b) ble det benyttet kvantitativ spørreskjema metode. Spørreskjema ble sendt ut til TO-lag og kontrollgruppelag i fire omganger, i 2005, 2006, 2007, og 2008. Deltakelsen blant rekrutterte lag var betydelig lavere enn forventet, selv etter omfattendeurring på mail og på telefon. Antallet besvarte skjema er derfor helt i nedre grense for det som gjør det sannsynlig å finne statistisk pålitelige sammenhenger mellom variabler. Et større antall besvarelser det enkelte år ville altså gitt større sannsynlighet for å kunne påvise sammenhenger. Det var ikke mulig å gjennomføre et longitudinelt design, fordi for få utøvere besvarte undersøkelsen flere av årene.

Når det gjelder miljøfaktorene støtte, orden og struktur, samhold, målorientering og grad av alvor og prestasjonspress, er det ikke mulig å påvise forskjeller mellom TOgruppen og kontrollgruppen. De sammenhengene som fremkommer som statistisk signifikante her, er substansielt små, og står som isolerte tilfeller som dermed kan ha oppstått ved tilfeldigheter (et signifikansnivå på .05 innebærer at 5% av signifikante sammenhenger likevel vil skyldes tilfeldigheter). Imidlertid er det en tydelig forskjell mellom TO-lag og kontroll-lag når det gjelder hvordan trenere fungerer som rollemodeller for utøverne. TO-utøverne oppfatter sine trenere som signifikant viktigere for sitt eget forhold til alkohol på alle tidspunktene, etter at det er kontrollert for aldersforskjeller. Funnet styrkes av at det er en signifikant høyere korrelasjon mellom høy viktighet av trenere og lavere forekomst av å ha vært tydelig beruset for TOgruppen enn for kontrollgruppen. Videre ble det funnet to andre forskjeller mellom gruppene som var statistisk signifikante etter at det var kontrollert for alder, begge gjaldt forholdet til alkohol. Kontrollgruppen viste i 2008 signifikant høyere positive forventninger til bruk av alkohol enn TOgruppen. Kontrollgruppen hadde også en signifikant høyere forekomst av å ha vært tydelig beruset enn TOgruppen. Det var i tillegg klare forskjeller i TOgruppens favør for 2008 når det gjaldt omfanget av å ha drukket alkohol, og når det gjaldt prosent som ikke hadde debutert. Disse to forskjellene var statistisk signifikante, men skyldtes aldersforskjellen mellom gruppene dette året. 2008-undersøkelsen viste også ikke-signifikante forskjeller i TOgruppens favør når det gjaldt røyking og snusing.

Når besvarelsene for alle fire årene ble slått sammen, og kun siste besvarelse fra utøvere som deltok flere av årene ble beholdt, viste korrelasjonsanalyser mellom miljøfaktorene og mål for omfang av røyking, snusing og å ha vært tydelig beruset små men signifikante sammenhenger i den forventede retningen, at mer positive miljøfaktorer hang sammen med mindre røyking, snusing og beruselse.

Den kvantitative effektundersøkelsen har flere svakheter, som må tas i betraktning når resultatene tolkes. For det første er dette verken et randomisert eller et kontrollert design. Deltakende lag i TimeOut hadde i utgangspunktet meldt seg på selv, og kontrollgruppen var rekruttert blant lag som ikke hadde meldt seg på TimeOut, altså ingen randomisering til betingelsene. Det var heller ikke mulig å kontrollere for om betingelsene faktisk var forskjellige for de to gruppene. Det ble av mange informanter blant trenerne gitt uttrykk for at tenkningen bak TimeOut var i tråd med slik de likevel tenkte, og flere sa at de hadde arbeidet på slik eller liknende måte før de ble med i TimeOut. Det er ikke usannsynlig at dette også kunne være tilfelle blant kontroll-lagene. Trenerne for kontroll-lagene visste også at de var i en kontrollbetingelse for vurdering av TimeOut, og det var ikke mulig å kontrollere for om disse satte seg inn i hva TimeOut innebar, eller om de tok i bruk deler av metodikken i egne lag. Dette problemet gjaldt i mindre grad 2008-undersøkelsen, hvor flertallet av deltakerne i kontrollgruppen var nyrekruttert like før utsendelse av spørreskjemaene. Svarprosenten var lav de første årene, og best, rundt 50 prosent, i 2008. Det er mulig at de best organiserte og strukturerte lagene i større grad besvarte undersøkelsene.

Svakhetene ved undersøkelsene er vanlig ved denne type evalueringer av tiltak i "den virkelige verden" i et åpent samfunn, hvor det ikke er mulig å gjennomføre tilfeldig fordeling til betingelsene, eller å kontrollere for hva som faktisk foregår blant deltakerne i de forskjellige betingelsene. På tross av svakhetene, og at antallet besvarelser var i nedre grense for å kunne påvise forskjeller, ble det funnet forskjeller mellom gruppene når det gjaldt trenernes rolle i forhold til alkoholbruk, og når det gjaldt forventninger til alkoholbruk og omfanget av beruselse på alkohol.

I forhold til de tre spørsmålene som var spisset i utlysningen for evalueringen, og i en samlet vurdering, kan følgende sies:

- Trenerne i TimeOut fremstår som gode rollemodeller i forhold til bruk av alkohol. Dette synes å ha betydning for utøvernes forhold til alkohol. Det finnes ikke målbar effekt på de andre miljøfaktorene.
- TimeOut kan ha effekt på holdninger til og bruk av alkohol. Det kan ikke påvises effekt på røyking og bruk av snus.
- Det kan ikke konkluderes med hensyn til om TimeOut kan være med å hindre at utøvere i deltakende lag slutter med organisert idrett.

Referanser

- Aas, H. (1993) Adaptation of the Alcohol Expectancy Questionnaire (AEQ-A): A short version for use among 13-year-olds in Norway. *Scandinavian Journal of Psychology*, 34, 107-118.
- Bu, E.T.H. (1999) *Idrett og Alkohol 1. Utbredelse, årsaker og konsekvenser*. Norges Idrettsforbund og Olympiske Komite, Oslo.
- Bu, E.T.H. (2000) Adolescent Drinking and Sport Life Questionnaire (ADSLQ).
- Bu, E.T.H., Klyve, A & Rekve, D. (2001) *Idrett og alkohol 2*. Norges Idrettsforbund og Olympiske Komité, Oslo.
- Bu, E.T.H. (2004) Prosjektbeskrivelse pilotprosjekt TimeOut, Norges Idrettsforbund og Olympiske Komité og Sosial- og helsedirektoratet v/avdelingene Rusmidler og Tobakk.
- Bu, E.T.H. (2005) Alcohol and Sport activities: spectator's perspective. In *Comprehensive Handbook of Alcohol Related Pathology*, Vol. 1, 243-251, Preedy and Watson, Academic Press, London.
- Bu, E.T.H., Watten, R.G., Foxcroft, D.R., Ingebrigtsen, J.E., & Relling, G. (2002): Teenage Alcohol and Intoxication Debut : The Impact of Family Socialization Factors, Living Area and Participation in Organized Sports. *Alcohol & Alcoholism*, 2002, nr. 37, s.74-80.
- Christiansen, B.A. & Goldman, M.S. (1983) Alcohol-related expectancies versus demographic /background variables in the prediction of adolescent drinking. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51, 249-257.
- Foxcroft D.R. and Lowe, G. (1996) Adolescent Drinking and Family Life Questionnaire (ADFLQ): Instrument Development. *Draft Report. Department of Psychology, University of Portsmouth*.
- Hurrød, L. (2009) *Sluttrapport 2005-2008. TimeOut*. Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité, Oslo.
- Kjørmo, O. (1997) Måling av gruppedimensjoner: Teoretiske forutsetninger og metodologiske overveielser ved utviklingen av et inventarium, Norges Idrettshøgskole.
- Norges Idrettsforbund og Olympiske Komite (2005a) *TimeOut. Et samarbeid mellom Norges Idrettsforbund og Olympiske Komite og Sosial- og helsedirektoratet*. Oslo, NIF.

Norges Idrettsforbund og Olympiske Komité (2005b) *Konkurransesgrunnlag for evaluering av prosjektet "TimeOut" 2005-2008*. Oslo, NIF.

SIRUS (2003) Bye, E.K. (Red.) *Rusmidler I Norge 2003*. Oslo: Statens institutt for rusmiddelforskning.

Skutle, A. & Iversen, E. (1999, 2000, 2001, 2002, 2004) *Spørreskjema ungdomsundersøkelser*. Bergen: Stiftelsen Bergenslinikkene.

Wilhelmsen, B.U & Laberg, J.C. (1991) *Spørreskjema ungdomsundersøkelse*. Bergen: Hemil-senteret, UiB.

Vedlegg 1.

Spørreskjema brukt i effektundersøkelsene

Før at vi skal kunne sammenlikne svarene dine fra år til år, vil vi be deg fylle ut rubrikkene nedenfor. Det gjør du på følgende måte: Fødselsdatoen din (de to første tallene) + de to første bokstavene i ditt fornavn + de tre første bokstavene i din mor sitt fornavn.

Eksempel: Dersom du er født 6. april, heter Petter, og moren din heter Bente skriver du: 06 + PE + BEN. Dette er en såkalt "anonym identifisering". Det betyr at vi ikke kan identifisere deg som person, og at din besvarelse er "hemmelig". Etter du har svart, legger du skjemaet i konvolutt og limer igjen.

Anonymisert identifikator:

++

0a. Kjønn

1 gutt 2 jente

0b. Alder

1 10 år 4 13 år 7 16 år eller eldre
 2 11 år 5 14 år
 3 12 år 6 15 år

0c. Din hovedidrett

1 Basketball 4 Volleyball 7 Ishockey 10 Annen
 2 Håndball 5 Bandy 8 Fotball
 3 Squash 6 Innebandy 9 Kickboksing

Først to spørsmål om du opplever alvor og prestasjonspress i idretten din:
 (sett ett kryss i den boksen som stemmer med din oppfatning)

1. *I hvor stor grad opplever du alvor i forbindelse med utøvelse av din idrett?*

ikke i det hele tatt ganske lite middels ganske mye svært mye

2. *I hvor stor grad opplever du prestasjonspress i din idrett?*

ikke i det hele tatt ganske lite middels ganske mye svært mye

De neste spørsmålene er formet som påstander. Du skal svare om du er enig eller uenig i disse påstandene omkring din klubb/idrettslag. Her er fire svaralternativer. Sett kryss for det alternativet i hvert spørsmål som stemmer best med dine erfaringer. Sett ett kryss for hver påstand.

- | | | | | |
|--|-------------|-------|------|------------|
| 3. I klubben hjelper og støtter vi hverandre | Svært uenig | Uenig | Enig | Svært enig |
| 4. I min klubb kan alt ordnes | Svært uenig | Uenig | Enig | Svært enig |
| 5. I min klubb snakker vi åpent | Svært uenig | Uenig | Enig | Svært enig |
| 6. I min klubb diskuterer vi ikke hverandres problemer | Svært uenig | Uenig | Enig | Svært enig |
| 7. Vi krangler ofte i klubben | Svært uenig | Uenig | Enig | Svært enig |
| 8. Vi gjør det vi vil i min klubb | Svært uenig | Uenig | Enig | Svært enig |

9. Det er viktig å følge regler i min klubb	Svært uenig	Uenig	Enig	Svært enig
10. Dersom det oppstår uenighet i klubben, glatter vi over det for å bevare freden	Svært uenig	Uenig	Enig	Svært enig
11. I vårt klubblokale forvisser vi oss om at det er reint og ryddig	Svært uenig	Uenig	Enig	Svært enig
12. Det er mye livslyst blant medlemmene i klubben	Svært uenig	Uenig	Enig	Svært enig
13. Det er et godt fellesskap i min klubb	Svært uenig	Uenig	Enig	Svært enig
14. Vi blir ikke straffet eller avvist når vi gjør noe galt i min klubb	Svært uenig	Uenig	Enig	Svært enig
15. I min klubb kaster vi ikke ting når vi blir sinte	Svært uenig	Uenig	Enig	Svært enig
16. Det er ofte vanskelig å finne nødvendige ting i klubblokalet	Svært uenig	Uenig	Enig	Svært enig
17. I klubben vår må ting gjøres etter bestemte rutiner	Svært uenig	Uenig	Enig	Svært enig
18. I min klubb gir vi ikke ordrer til hverandre	Svært uenig	Uenig	Enig	Svært enig
19. Jeg gjør ofte ting sammen med mine klubb-kamerater/venninner	Svært uenig	Uenig	Enig	Svært enig
20. I vår klubb lar vi sjelden sinnet løpe av med oss	Svært uenig	Uenig	Enig	Svært enig
21. I klubblokalet vaskes det alltid opp like etter festen/møtet	Svært uenig	Uenig	Enig	Svært enig
22. I klubben vår har hvert medlem sine klare forpliktelser	Svært uenig	Uenig	Enig	Svært enig
23. I klubben vår blir vi straffet hardt for alt vi gjør galt	Svært uenig	Uenig	Enig	Svært enig
24. Vi kommer godt overens med hverandre i klubben	Svært uenig	Uenig	Enig	Svært enig
25. I min klubb er det viktig å si hva en mener	Svært uenig	Uenig	Enig	Svært enig
26. Vi slår aldri hverandre i min klubb	Svært uenig	Uenig	Enig	Svært enig
27. Klubbmedlemmene forsvarer hverandre sjelden	Svært uenig	Uenig	Enig	Svært enig
28. Vi melder oss sjelden frivillig når noe må gjøres i klubben	Svært uenig	Uenig	Enig	Svært enig

29. Det er svært få regler å forholde seg til i klubben	Svært uenig	Uenig	Enig	Svært enig
30. Det er mange diskusjoner i klubben min	Svært uenig	Uenig	Enig	Svært enig
31. Det er en klar ledelse i klubben min	Svært uenig	Uenig	Enig	Svært enig
32. I klubben snakker vi ikke om våre personlige problemer	Svært uenig	Uenig	Enig	Svært enig
33. Vi har det vanligvis nokså rotete i klubblokalet	Svært uenig	Uenig	Enig	Svært enig
34. Alle medlemmene får mye tid og oppmerksomhet fra treneren og klubbkameratene	Svært uenig	Uenig	Enig	Svært enig
35. Vi kritiserer ikke hverandre ofte i min klubb	Svært uenig	Uenig	Enig	Svært enig
36. Det er strenge straffer dersom en bryter klubbens regler	Svært uenig	Uenig	Enig	Svært enig
37. Regelen i min klubb er ” Arbeid før lek”	Svært uenig	Uenig	Enig	Svært enig
38. Klubbmedlemmene har strenge normer for hva som er riktig og galt	Svært uenig	Uenig	Enig	Svært enig
39. I min klubb kommer og går vi som vi vil	Svært uenig	Uenig	Enig	Svært enig
40. Det er vanskelig å vite hvilke regler som gjelder i klubben, siden de forandres hele tiden	Svært uenig	Uenig	Enig	Svært enig
41. I min klubb er det veldig lite samhold	Svært uenig	Uenig	Enig	Svært enig
42. I klubben min blir en ikke oppfordret til å tale sin egen sak	Svært uenig	Uenig	Enig	Svært enig

De neste spørsmålene har å gjøre med hva andre synes om alkohol (sett ett kryss iden boksen som stemmer med det du tror):

43. **Hva synes dine foreldre/foresatte om ditt forhold til alkohol?**

- 1 At jeg overhodet ikke bør bruke alkohol
- 2 At jeg ikke får lov å bruke alkohol før jeg har fylt 18 år
- 3 At jeg ikke får lov å bruke alkohol før jeg har fylt 16 år
- 4 At det kommer an på hvordan jeg oppfører meg når jeg bruker alkohol
- 5 At jeg kan gjøre som jeg vil
- 6 Jeg vet ikke

44. **Hva synes dine trenere/ledere om ditt forhold til alkohol?**

- 1 At jeg overhodet ikke bør bruke alkohol
- 2 At jeg ikke får lov å bruke alkohol før jeg har fylt 18 år
- 3 At jeg ikke får lov å bruke alkohol før jeg har fylt 16 år
- 4 At det kommer an på hvordan jeg oppfører meg når jeg bruker alkohol
- 5 At jeg kan gjøre som jeg vil
- 6 Jeg vet ikke

45. **Hvor mye mener du dine foreldre/foresatte har betydd for ditt forhold til alkohol?**

ikke i det ganske lite middels ganske mye svært mye
hele tatt

46. **Hvor mye mener du dine trenere/ledere har betydd for ditt forhold til alkohol?** (sett ett kryss på den delen av skalaen som stemmer med din oppfatning)

ikke i det ganske lite middels ganske mye svært mye
hele tatt

47. **Hvor mye mener du dine venner/venninner utenfor idrettsmiljøet har betydd for ditt forhold til alkohol?** (sett ett kryss på den delen av skalaen som stemmer med din oppfatning)

ikke i det ganske lite middels ganske mye svært mye
hele tatt

48. **Hvor mye mener du dine venner/venninner innenfor idrettsmiljøet har betydd for ditt forhold til alkohol?** (sett ett kryss på den delen av skalaen som stemmer med din oppfatning)

ikke i det ganske lite middels ganske mye svært mye
hele tatt

49. **Dersom noen av dine nærmeste venner/venninner innenfor idretten drikker, hvor ofte skjer det?**
- 1 de drikker ikke
 2 sjeldnere enn *en* gang i måneden/ved spesielle anledninger
 3 noen få ganger i måneden/*en* gang i uken
 4 mer enn *en* gang i uken
 5 vet ikke / angår ikke meg
50. **Dersom noen av dine nærmeste venner/venninner utenfor idretten drikker, hvor ofte skjer det?**
- 1 de drikker ikke
 2 sjeldnere enn *en* gang i måneden/ved spesielle anledninger
 3 noen få ganger i måneden/*en* gang i uken
 4 mer enn *en* gang i uken
 5 vet ikke / angår ikke meg

De påstandene som nå følger, skal hjelpe deg til å beskrive den idrettsgruppen eller laget du føler deg sterkest knyttet til i trenings- og konkurransesammenheng. Påstandene beskriver egenskaper ved idrettsgrupper. Du skal ikke ta standpunkt til om egenskapene er ønskelige eller ikke, men om du er enig eller uenig i om de gjelder for din gruppe.

Les hver påstand nøye før du svarer på den. Sett bare ett kryss for hver påstand.

	helt enig	ganske enig	hverken enig eller uenig	ganske uenig	helt uenig
51. Gruppen vår er preget av godt samhold.	A	B	C	D	E
52. Vi har klare mål for det vi gjør i gruppen.	A	B	C	D	E
53. Medlemskapet i idrettsgruppen gir den enkelte mulighet til å oppnå sine idrettslige mål.	A	B	C	D	E
54. Hos oss bruker vi ikke tid og krefter til gjøremål som ikke har betydning for gruppens hovedmålsetting.	A	B	C	D	E
55. Noen av gruppe-medlemmene er fiendtlig innstilt overfor andre i idrettsgruppen.	A	B	C	D	E
56. Idrettsgruppen har flere forskjellige planer for virksomheten sin.	A	B	C	D	E
57. Det forekommer ofte kjekling og småkrangel blant medlemmene i idrettsgruppen.	A	B	C	D	E
58. Medlemmene i idrettsgruppen har bare en hovedhensikt med sin virksomhet	A	B	C	D	E

59. Deltakerne gleder seg til hver gang de kan være sammen i idrettsgruppen.	A	B	C	D	E
60. Medlemmene i idrettsgruppen vet nøyaktig hva de har å gjøre når de er samlet til aktivitet.	A	B	C	D	E
61. Medlemskapet i idrettsgruppen medfører en viss prestisje.	A	B	C	D	E
62. Medlemmene i idrettsgruppen arbeider mot mange forskjellige mål.	A	B	C	D	E
63. Medlemmene i idrettsgruppen samarbeider som ett lag/team.	A	B	C	D	E
64. Medlemmene i idrettsgruppen er opptatt med mange forskjellige ting som ikke har noe med gruppens hovedmålsetting å gjøre.	A	B	C	D	E
65. Medlemskapet i idrettsgruppen gir gode muligheter for egen idrettslig utvikling.	A	B	C	D	E
66. Deltakerne i idrettsgruppen har ikke riktig oppfattet hva de skal drive med.	A	B	C	D	E
67. Når idrettsgruppen har motgang blir det ofte uenighet og kjefting blant medlemmene.	A	B	C	D	E
68. Målsettingen for idrettsgruppen er helt klar for oss.	A	B	C	D	E
69. Det er god samhörighet blant medlemmene i idrettsgruppen.	A	B	C	D	E
70. Medlemmene i idrettsgruppen er opptatt med oppgaver og mål som til en viss grad er motstridende.	A	B	C	D	E
71. Det er enkelte små grupperinger i idrettsgruppen som stadig samarbeider hverandre.	A	B	C	D	E

72. Idrettsgruppens hovedmålsetting er klart oppfattet blant medlemmene.	A	B	C	D	E
73. Medlemmene i idrettsgruppen viser god samarbeidsvilje.	A	B	C	D	E
74. Flere av idrettsgruppens medlemmer synes ikke å være særlig opptatt med det som er gruppens hovedmålsetting.	A	B	C	D	E

Nå følger noen påstander om virkninger av å drikke alkohol. Sett kryss ved det svaret som stemmer best med hvordan du tror alkohol virker på folk flest.

Det er viktig at du svarer på alle, selv om du aldri har smakt alkohol.

75 Folk flest blir glade og får det godt når de drikker alkohol.

- 1 Helt enig
- 2 Litt enig
- 3 Litt uenig
- 4 Helt uenig

76. Folk finner lettere på nye spennende ting når de drikker alkohol.

- 1 Helt enig
- 2 Litt enig
- 3 Litt uenig
- 4 Helt uenig

77. Det er lettere å være sammen med andre når en drikker alkohol.

- 1 Helt enig
- 2 Litt enig
- 3 Litt uenig
- 4 Helt uenig

78. Folk blir snillere når de har drukket seg litt beruset.

- 1 Helt enig
- 2 Litt enig
- 3 Litt uenig
- 4 Helt uenig

79. Det er OK å drikke alkohol, fordi da kan en få være sammen med andre som har det gøy.

- 1 Helt enig
- 2 Litt enig
- 3 Litt uenig
- 4 Helt uenig

80. Mange alkoholholdige drikker smaker godt.

- 1 Helt enig
- 2 Litt enig
- 3 Litt uenig
- 4 Helt uenig

81. Plager og bekymringer forsvinner når en drikker alkohol.

- 1 Helt enig
- 2 Litt enig
- 3 Litt uenig
- 4 Helt uenig

82. Fester blir morsommere når det blir drukket alkohol der.

- 1 Helt enig
- 2 Litt enig
- 3 Litt uenig
- 4 Helt uenig

83. Folk føler seg ikke så alene når de drikker seg beruset.

- 1 Helt enig
- 2 Litt enig
- 3 Litt uenig
- 4 Helt uenig

84. Folk kan bedre styre og kontrollere humøret sitt når de har drukket seg beruset.

- 1 Helt enig
- 2 Litt enig
- 3 Litt uenig
- 4 Helt uenig

85. Folk blir i bedre humør når de er beruset.

- 1 Helt enig
- 2 Litt enig
- 3 Litt uenig
- 4 Helt uenig

86. Folk som drikker alkohol risikerer å dumme seg ut.

- 1 Helt enig
- 2 Litt enig
- 3 Litt uenig
- 4 Helt uenig

Nå kommer det noen spørsmål om bruk av alkohol, tobakk/sigaretter og snus:

87. Hvor ofte drikker du alkohol? Regn med både de gangene du så vidt har smaktog de gangene du har drukket mer.

- 1 Aldri
- 2 Bare smakt noen ganger
- 3 Av og til, men ikke hver måned
- 4 1 gang pr. måned
- 5 2-3 ganger pr. måned
- 6 1 gang i uken eller oftere

88. Hvis du noen gang har drukket alkohol, hvor gammel var du første gang du drakk så mye som en alkoholenhet en flaske pils eller annet sterkt øl, en flaske/boks rusbrus eller sterk cider, ett glass vin eller ett glass brennevin?

- 0 Har aldri drukket så mye som en alkoholenhet

- 1 Under 10 år 5 13 år
- 2 10 år 6 14 år
- 3 11 år 7 14 år
- 4 12 år 8 16 år/mer

Hvis du svarte "Har aldri drukket så mye som en alkoholenhet" på forrige spørsmål, kan du hoppe over de neste og gå til spørsmål 94.

89. Hva har vært mest vanlig for deg å drikke?

(Sett bare ett kryss)

- 1 øl
- 2 rusbrus/cider
- 3 vin
- 4 brennevin
- 5 hjemmebrent
- 6 annet

90. Har du noen gang følt deg beruset av alkohol?

- 1 Nei
- 2 Ja

Hvis du svarte "Nei" på forrige spørsmål, kan du hoppe over de neste og gå til spørsmål 94.

91) Hvor var du første gang du følte deg beruset av alkohol?

- 1 hjemme
- 2 privat fest
- 3 vorspiel (fest hos noen før vi gikk ut)
- 4 dans/diskotek
- 5 bil/friluft/båt
- 6 annet

92 Hvem var du sammen med første gang du følte deg beruset av alkohol? Her kan du krysse av på flere.

- ingen, jeg var alene
- venner på samme alder
- eldre venner/søsken
- yngre venner
- foreldre/foresatte
- annet

93. Hvis du tenker spesielt på de siste 6 månedene, hvor mange ganger har du drukket så mye øl, vin, rusbrus/cider eller brennevin at du tydelig har kjent deg beruset?

- 1 Ingen ganger siste 6 måneder
- 2 1 gang
- 3 2 - 4 ganger
- 4 5 - 10 ganger
- 5 Mer enn 10 ganger

94. Har du noen gang røykt sigaretter/tobakk?

- 1 Ja
- 2 Nei

Hvis du svarte "nei", hopp over de neste og gå til spørsmål 98.

95. Hvis ja, hvor gammel var du første gang?

- 0 Har aldri røykt
- 1 Under 10 år
- 2 10 år
- 3 11 år
- 4 12 år
- 5 13 år
- 6 14 år
- 7 14 år
- 8 16 år/mer

96 Hvor ofte røyker du nå?

- 1 Hver dag
- 2 Hver uke
- 3 Sjeldnere enn en gang i uken
- 4 Ikke i det hele tatt

97. Hvor mange sigaretter har du røykt den siste uken?

- 0 Ingen
- 1 1-2
- 2 3 -5
- 3 6 -10
- 4 11 - 20
- 5 21 - 30
- 6 31 - 50
- 7 50 - 70
- 8 Over 70

98. Har du noen gang brukt snus?

- 1 Ja
- 2 Nei

Hvis du svarte "nei", kan du hoppe over de to siste spørsmålene.

99. Hvis ja, hvor gammel var du første gang?

0 Har aldri brukt snus

1 Under 10 år

2 10 år

3 11 år

4 12 år

5 13 år

6 14 år

100. Bruker du snus eller skråtobakk nå?

1 Hver dag

2 Hver uke

3 Sjeldnere enn en gang i uken

4 Ikke i det hele tatt

Vedlegg 2.

Spørreskjema brukt i implementeringsundersøkelsene



Trenerskjema opplæringsmøte 31.3-1.4. 06

Deltaker fyller ut skjemaet umiddelbart etter gjennomført opplæringssekvens, og leverer det i kasse ved avslutning (evt. sender det i konvolutt til Norges Idrettsforbund og Olympiske Komité, v/Rune Titlestad).

Skriv gjerne bak på skjema-arkene dersom du trenger mer plass.

Type idrett du er trener/leder i: _____

Praktiske forhold

Hva synes du om:

- 1) Metode(r) for innkalling til samlingen _____

- 2) Informasjon før samlingen _____

- 3) Sted samlingen ble avholdt _____

Innhold

- 4) Hvilke tema ble diskutert på samlingen? _____

- 5) Hvilke tema syntes å engasjere trenerne mest? _____

6) Hvor stor grad av engasjement kunne registreres hos deltakerne?
(sett det tallet i boksen som stemmer med dine vurderinger).

- 1 = svært lite
2 = lite
3 = middels
4 = mye
5 = svært mye

7) Viktige positive og negative kommentarer fra gruppen? _____

8a) Eventuelle forslag fra deltakerne om gjennomføring av tiltak på treningen?

8b) Eventuelle forslag fra deltakerne om gjennomføring av tiltak utenom treningen?



Utøverskjema oppstart

Utøverne fyller ut dette skjemaet umiddelbart etter gjennomført utøvermøte, og leverer det til trener som sender alle videre til Norges Idrettsforbund og Olympiske Komité v/Rune Titlestad, Ullevål Stadion 0840 Oslo.

Møtedato: _____

Idrettslag: _____ Type idrett: _____

Praktiske forhold

1) Hvor ble møtet gjennomført? _____

2) Hvor tilfreds var du med valg av møtested?
(sett det tallet i boksen som stemmer med dine vurderinger).

- 1 = svært lite tilfreds
2 = litetilfreds
3 = middels tilfreds
4 = ganske tilfreds
5 = svært tilfreds

3) Tidspunkt for møtet: _____ Varighet av møtet: _____

4) Hvor tilfreds var du med valg av tidspunkt?
(sett det tallet i boksen som stemmer med dine vurderinger).

- 1 = svært lite tilfreds
2 = litetilfreds
3 = middels tilfreds
4 = ganske tilfreds
5 = svært tilfreds

Innhold

5) Hvilket tema som ble diskutert på møtet synes du var mest spennende? _____

6) Er du tilfreds med valg av spilleregler?

(sett det tallet i boksen som stemmer med dine vurderinger).

1 = svært lite tilfreds

2 = litetilfreds

3 = middels tilfreds

4 = ganske tilfreds

5 = svært tilfreds

7) Er du tilfreds med valg av aktiviteter utenom treningen?

(sett det tallet i boksen som stemmer med dine vurderinger).

1 = svært lite tilfreds

2 = litetilfreds

3 = middels tilfreds

4 = ganske tilfreds

5 = svært tilfreds

8) Hvor spennende synes du egentlig dette møtet var?

(sett det tallet i boksen som stemmer med dine vurderinger).

1 = svært lite

2 = lite

3 = middels

4 = mye

5 = svært mye

Foreldreskjema



Foreldrene fyller ut dette skjemaet umiddelbart etter gjennomført foreldremøte, og leverer det til trener som sender alle videre til Norges Idrettsforbund og Olympiske Komité v/Rune Titlestad, Serviceboks 1, Ullevål Stadion; 0840 Oslo.

Dato: _____ Idrettslag: _____

Praktiske forhold

1) Hvordan fikk du innkalling til møtet _____

2) Hvor godt mener du denne formen for innkalling fungerte?
(sett det tallet i boksen som stemmer med dine vurderinger).

- 1 = svært lite
2 = lite
3 = middels
4 = godt
5 = svært godt

3) Hvor ble møtet gjennomført? _____

4) Hvor tilfreds var du med valg av møtested?
(sett det tallet i boksen som stemmer med dine vurderinger).

- 1 = svært lite tilfreds
2 = litetilfreds
3 = middels tilfreds
4 = ganske tilfreds
5 = svært tilfreds

5) Tidspunkt for møtet _____ Varighet av møtet _____

6) **Hvor tilfreds var du med valg av møtetidspunkt?**
(sett det tallet i boksen som stemmer med dine vurderinger).

- 1 = svært lite tilfreds
2 = litetilfreds
3 = middels tilfreds
4 = ganske tilfreds
5 = svært tilfreds

Innhold

7) **Hvilke tema ble diskutert på møtet?** _____

8) **Hvilke tema syntes å engasjere gruppen mest?** _____

9) **Hvor stor grad av engasjement kunne registreres hos deltakerne?**
(sett det tallet i boksen som stemmer med dine vurderinger).

- 1 = svært lite
2 = lite
3 = middels
4 = mye
5 = svært mye

10) **Viktige positive og negative kommentarer fra gruppen?**

11) Har du forslag om tiltak foreldrene kan bidra med i forhold til utøverne utenom treningen?

Evaluering

12) Hva mener du var mest nyttig for deg med dette møtet?

13) Er det noe du mener kan gjøres bedre ved gjennomføring av et foreldremøte? _____

14) Andre viktige opplysninger fra møtet? _____



Utøverskjema trenings-timeout

Utøverne fyller ut dette skjemaet i juni, og leverer det i lukket konvolutt til trener som sender alle videre til Norges Idrettsforbund og Olympiske Komité (evt. SBK).

Dato fylt ut: _____

Idrettslag: _____

Type idrett: _____

Praktiske forhold

- 1) **Hvor ofte ble "TimeOut" gjennomført på trening siste år?**
(sett det tallet i boksen som stemmer med dine vurderinger).

- 1 = ingen eller nesten ingen av treningene
- 2 = sjelden (klart under halvparten av treningene)
- 3 = rundt halvparten av treningene
- 4 = ofte (klart over halvparten av treningene)
- 5 = alle eller nesten alle treningene

- 2) **Omtrent hvor mange "TimeOut" på trening siste år?** _____

- 3) **Hvor tilfreds var du med hvor ofte TimeOut" ble gjennomført på trening?**
(sett det tallet i boksen som stemmer med dine vurderinger).

- 1 = svært lite
- 2 = lite
- 3 = middels
- 4 = godt
- 5 = svært godt

Har du bedre forslag angående sted, tidspunkt og varighet av slike møter?

Innhold

- 4) Hvilke tema som ble diskutert på trenings-TimeOut synes du var mest spennende? _____

- 5) Er du tilfreds med valg av spilleregler?

(sett det tallet i boksen som stemmer med dine vurderinger).

1 = svært lite

2 = lite

3 = middels

4 = godt

5 = svært godt

- 6) Synes du utøvergruppen har tatt "TimeOut"-spillereglene på alvor?

(sett det tallet i boksen som stemmer med dine vurderinger).

1 = i svært liten grad

2 = i noen grad

3 = i middels grad

4 = i ganske stor grad

5 = i svært stor grad

- 7) Er du tilfreds med valg av TimeOut-aktiviteter utenom treningen?

(sett det tallet i boksen som stemmer med dine vurderinger).

1 = svært lite

2 = lite

3 = middels

4 = godt

5 = svært godt

Evaluering

8) Hva synes du har vært mest nyttig for deg med ”TimeOut” på trening?

9) Hva mener du kan gjøres bedre i fortsettelsen?

10) Er det andre ting du har opplevd på trening som du mener har vært viktig for deg?



Utøverskjema TimeOut utenfor trening

Utøverne fyller ut dette skjemaet i juni, og leverer det i lukket konvolutt til trener som sender alle videre til Norges Idrettsforbund og Olympiske Komité (evt. SBK).

Dato for utfylling: _____

Idrettslag: _____

Type idrett: _____

Praktiske forhold

1) **Hvor ofte ble TimeOut-aktivitet gjennomført utenfor trening siste år?**

(sett det tallet i boksen som stemmer med dine vurderinger).

1 = ingen eller nesten ingen ganger

2 = Én gang

3 = To til tre ganger

4 = Fire eller flere ganger

2) **Hvor tilfreds var du med hvor ofte TimeOut ble gjennomført utenfor trening?**

(sett det tallet i boksen som stemmer med dine vurderinger).

1 = svært lite

2 = lite

3 = middels

4 = godt

5 = svært godt

Innhold

3) Hvilke(n) aktivitet(er) ble gjennomført utenfor trening?

4) Hvilke aktiviteter som ble arrangert utenfor trening synes du var mest spennende? _____

5) Har du bedre forslag angående *sted, tidspunkt* og *varighet* av slike møter?

6) Er du tilfreds med aktiviteten(e) som ble gjennomført utenfor trening?
(sett det tallet i boksen som stemmer med dine vurderinger).

1 = svært lite

2 = lite

3 = middels

4 = godt

5 = svært godt

7) Synes du utøvergruppen har deltatt tilfredsstillende på TimeOut-aktivitet(er) utenfor trening?

(sett det tallet i boksen som stemmer med dine vurderinger).

1 = i svært liten grad

2 = i noen grad

3 = i middels grad

4 = i ganske stor grad

5 = i svært stor grad

Evaluering

8) Hva synes du har vært mest nyttig for deg med ”TimeOut” utenfor trening?

9) Hva mener du kan gjøres bedre i fortsettelsen?
